

Mengoptimalkan Penggunaan Lilin Aromaterapi Sebagai Terapi Pendukung Siswa SMK di Kabupaten Tulungagung

Teguh Setiawan Wibowo¹, Endri Haryati²

¹ STIE Mahardhika, ² Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA)

*Corresponding author

E-mail: teguh10setiawan@gmail.com*

Article History:

Received: Sep, 2025

Revised: Sep, 2025

Accepted: Sep, 2025

Abstract: Kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menjadi salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik dan pengembangan potensi diri. Tantangan yang dihadapi siswa, seperti tekanan akademik, permasalahan keluarga, maupun dinamika sosial di sekolah, seringkali memengaruhi kondisi psikologis mereka. Salah satu upaya inovatif yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental siswa adalah pemanfaatan lilin aromaterapi sebagai terapi pendukung. Aromaterapi berbasis minyak esensial diketahui memiliki efek relaksasi, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas konsentrasi dan suasana hati. Artikel ini membahas kegiatan workshop yang diberikan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kabupaten Tulungagung mengenai optimalisasi penggunaan lilin aromaterapi dalam praktik konseling sekolah. Melalui pendekatan partisipatif, para guru BK diberikan pemahaman teoritis dan keterampilan praktis mengenai pemilihan aroma, teknik penggunaan, serta potensi integrasinya dalam layanan konseling. Diharapkan, penerapan aromaterapi dapat memperkaya metode pendampingan psikologis di sekolah dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat secara emosional.

Keywords:

Aromaterapi, Lilin Aromaterapi, Kesehatan Mental Siswa, Konseling Sekolah, Guru BK, SMK

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), berada pada fase perkembangan yang kompleks, di mana tuntutan akademik, sosial, dan emosional berinteraksi secara dinamis. Masa remaja merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang seringkali ditandai dengan pencarian identitas diri, keinginan untuk mandiri, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Dalam konteks pendidikan, siswa SMK tidak hanya dihadapkan pada kurikulum akademik, tetapi

juga keterampilan vokasional yang menuntut kesiapan mental, fisik, dan emosional. Tekanan akademik, ekspektasi orang tua, persaingan dengan teman sebaya, hingga ketidakpastian terkait masa depan seringkali memunculkan kecemasan dan stres. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, hubungan sosial, bahkan kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Di sisi lain, perhatian terhadap kesehatan mental di sekolah mulai meningkat seiring dengan kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis bagi siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam memberikan layanan konseling yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif. Layanan konseling yang efektif seharusnya mampu menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung proses adaptasi siswa terhadap berbagai tekanan yang mereka hadapi. Namun, dalam praktiknya, banyak guru BK yang masih terbatas dalam memanfaatkan metode inovatif yang dapat meningkatkan efektivitas konseling. Pendekatan konvensional yang hanya berfokus pada percakapan atau pemberian nasihat seringkali kurang memadai dalam menjawab kebutuhan emosional siswa yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan strategi kreatif yang memadukan aspek psikologis, sensorik, dan lingkungan fisik untuk menciptakan pengalaman konseling yang lebih holistik.

Salah satu metode yang mulai mendapat perhatian adalah penggunaan aromaterapi sebagai terapi pendukung dalam praktik konseling. Aromaterapi merupakan bentuk terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial dari tumbuhan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Minyak esensial mengandung senyawa aromatik yang, ketika dihirup, dapat memengaruhi sistem limbik di otak bagian yang mengatur emosi, memori, dan perilaku. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aroma tertentu, seperti lavender, chamomile, vanilla, rose atau citrus, memiliki efek menenangkan, mengurangi kecemasan, bahkan meningkatkan fokus dan semangat belajar. Dalam konteks pendidikan, integrasi aromaterapi berpotensi membantu siswa mengelola stres, meningkatkan konsentrasi saat belajar, serta menciptakan suasana hati yang lebih positif.

Lilin aromaterapi merupakan salah satu bentuk aplikasi aromaterapi yang praktis dan mudah digunakan. Dengan cara kerja yang sederhana pembakaran lilin melepaskan aroma esensial ke udara terapi ini dapat menciptakan suasana ruangan yang lebih tenang dan nyaman. Cahaya redup dari nyala lilin juga menambah efek relaksasi yang mendukung proses konseling. Bagi siswa SMK yang mungkin enggan atau canggung saat sesi konseling, kehadiran aroma yang menenangkan dapat membantu mencairkan suasana, sehingga mereka lebih terbuka untuk berbagi

perasaan dan pengalaman. Di sisi lain, bagi guru BK, pemahaman tentang pemilihan aroma, durasi penggunaan, serta potensi dampaknya terhadap psikologis siswa menjadi keterampilan tambahan yang bernilai.

Kabupaten Tulungagung, sebagai salah satu daerah dengan jumlah SMK yang cukup banyak, memiliki tantangan tersendiri dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Siswa dengan latar belakang sosial-ekonomi yang beragam menghadapi masalah yang juga kompleks, mulai dari tekanan akademik, masalah keluarga, hingga pengaruh lingkungan pergaulan. Guru BK di daerah ini dituntut untuk tidak hanya menguasai teori konseling, tetapi juga mampu mengintegrasikan berbagai pendekatan inovatif yang relevan dengan kebutuhan siswa. Dalam konteks inilah, workshop mengenai optimalisasi penggunaan lilin aromaterapi diselenggarakan, dengan tujuan membekali guru BK pengetahuan dan keterampilan praktis untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah.

Workshop ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara teori konseling dan praktik lapangan dengan menghadirkan pendekatan yang bersifat komplementer. Para peserta, yaitu guru BK dari berbagai SMK di Tulungagung, tidak hanya diberikan pemahaman mengenai dasar-dasar aromaterapi, tetapi juga diajak untuk mempraktikkan langsung cara membuat dan menggunakan lilin aromaterapi dalam setting konseling. Dengan demikian, mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan konseptual, tetapi juga pengalaman empiris yang dapat diaplikasikan di sekolah masing-masing.

Selain itu, pendekatan aromaterapi sejalan dengan tren global yang mengedepankan konsep well-being di lingkungan pendidikan. Sekolah tidak lagi dipandang hanya sebagai tempat transfer pengetahuan, melainkan juga sebagai ruang untuk membentuk karakter, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional siswa. Integrasi terapi pendukung seperti aromaterapi diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih ramah terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

Penting untuk digarisbawahi bahwa penggunaan aromaterapi dalam konseling bukan dimaksudkan untuk menggantikan peran konselor atau metode psikoterapi konvensional. Sebaliknya, aromaterapi berfungsi sebagai pelengkap yang dapat meningkatkan efektivitas proses konseling melalui penciptaan suasana yang lebih kondusif. Dalam jangka panjang, diharapkan siswa dapat lebih mudah mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan strategi coping yang sehat terhadap berbagai tekanan kehidupan.

Melalui workshop ini, diharapkan para guru BK di Tulungagung memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat memperkaya praktik konseling mereka. Penerapan lilin aromaterapi dalam layanan BK diharapkan tidak hanya meningkatkan kualitas interaksi konselor-siswa, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya budaya sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya mendokumentasikan pelaksanaan kegiatan, tetapi juga menawarkan perspektif baru tentang potensi integrasi terapi komplementer dalam pendidikan, khususnya di tingkat SMK.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa workshop dengan tema *Mengoptimalkan Penggunaan Lilin Aromaterapi sebagai Terapi Pendukung Siswa SMK di Kabupaten Tulungagung* dilaksanakan pada tanggal 27 September 2025 bertempat di SMK Negeri 3 Boyolangu, Kabupaten Tulungagung. Workshop ini diinisiasi sebagai respon terhadap kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan pendekatan inovatif untuk mendukung kesehatan mental siswa sekaligus membuka peluang wirausaha melalui keterampilan pembuatan lilin aromaterapi.

Pelaksanaan workshop dimulai pukul 09.00 WIB dengan rangkaian acara pembukaan yang diawali dengan menyanyikan lagu *Indonesia Raya* sebagai bentuk penghormatan terhadap semangat nasionalisme dan kebersamaan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan doa pembukaan untuk memohon kelancaran jalannya acara. Sambutan disampaikan oleh Ketua BK SMK se-Kabupaten Tulungagung, Bapak Riko, S.Pd., yang menekankan pentingnya kolaborasi antara guru BK dan narasumber dalam mencari solusi kreatif untuk permasalahan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Setelah pembukaan, sesi materi pertama disampaikan oleh Dr. Hj. Endri Haryati, SE., MM., MBA., yang menguraikan pentingnya inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam konteks menghadapi tantangan psikologis yang semakin kompleks di kalangan siswa serta pengembangan minat dan bakat. Materi yang disampaikan menitikberatkan pada peran guru BK dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung kesehatan mental, termasuk pentingnya pemanfaatan terapi komplementer seperti aromaterapi.

Narasumber utama dalam workshop ini adalah Dr. apt. Teguh Setiawan Wibowo, MM., MBA., M.Si., M.Farm., AIFO., yang memberikan pemaparan

komprehensif tentang konsep dasar aromaterapi, mekanisme kerja aroma terhadap sistem saraf manusia, serta bukti ilmiah terkait manfaat aroma tertentu dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Selain penjelasan teoritis, narasumber juga memandu praktik pembuatan lilin aromaterapi secara langsung di hadapan peserta. Proses praktik ini melibatkan pemilihan bahan, teknik pencampuran minyak esensial, proses pencetakan, hingga cara penyimpanan produk yang sesuai standar keamanan.

Peserta yang berjumlah 31 orang, seluruhnya merupakan guru BK dari SMK se-Kabupaten Tulungagung, menunjukkan antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan. Antusiasme ini tampak dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai pertanyaan muncul, mulai dari cara pemilihan minyak esensial yang tepat, keamanan penggunaan lilin aromaterapi di ruang konseling, hingga potensi pengembangan produk ini sebagai sarana relaksasi sekaligus peluang kewirausahaan bagi siswa SMK. Diskusi yang berlangsung dinamis ini memperkaya wawasan peserta, karena tidak hanya berfokus pada aspek psikologis tetapi juga menyentuh ranah keterampilan praktis dan ekonomi kreatif.

Salah satu momen penting dalam sesi diskusi adalah ketika beberapa guru BK berbagi pengalaman mengenai tantangan yang mereka hadapi selama berinteraksi dengan siswa. Permasalahan seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan dari keluarga, hingga masalah hubungan sebaya menjadi isu utama yang sering muncul di ruang konseling. Dalam konteks ini, pemanfaatan lilin aromaterapi dipandang sebagai inovasi yang dapat membantu menciptakan suasana konseling yang lebih nyaman dan mendukung keterbukaan emosional siswa.

Sebagai penutup, narasumber menekankan bahwa keterampilan pembuatan lilin aromaterapi tidak hanya relevan untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga dapat diintegrasikan ke dalam program *life skill* atau kewirausahaan di sekolah. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh manfaat psikologis dari terapi relaksasi, tetapi juga keterampilan praktis yang bernilai ekonomis.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan workshop ini memadukan pendekatan teoritis dan praktis dengan melibatkan partisipasi aktif peserta melalui diskusi, tanya jawab, dan praktik langsung. Model kegiatan semacam ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas guru BK dalam memberikan layanan yang lebih inovatif, sekaligus membuka ruang pengembangan keterampilan baru yang bermanfaat bagi siswa di Kabupaten Tulungagung.

Hasil

Kegiatan workshop bertema Mengoptimalkan Penggunaan Lilin Aromaterapi sebagai Terapi Pendukung Siswa SMK di Kabupaten Tulungagung yang dilaksanakan pada 27 September 2025 menghadirkan dinamika yang menarik untuk dibahas dari berbagai perspektif, baik dari segi relevansi tema, metode pelaksanaan, partisipasi peserta, hingga implikasi praktis bagi dunia pendidikan. Sebagai sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat, workshop ini tidak hanya berperan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai media pemberdayaan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menghadirkan inovasi bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

Pertama-tama, relevansi tema workshop ini sangat kuat dengan kebutuhan nyata di lapangan. Siswa SMK di Kabupaten Tulungagung, sebagaimana remaja pada umumnya, menghadapi tekanan psikologis yang bersumber dari berbagai faktor, mulai dari tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, hingga masalah keluarga dan lingkungan sosial. Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapat dukungan psikologis memadai berisiko mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, bahkan depresi ringan yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Dalam konteks inilah, penggunaan lilin aromaterapi sebagai terapi pendukung hadir sebagai pendekatan komplementer yang potensial untuk menciptakan suasana konseling yang lebih kondusif dan ramah bagi siswa.

Dari sisi teoritis, aromaterapi telah lama diakui memiliki manfaat terapeutik melalui mekanisme kerja senyawa aromatik yang memengaruhi sistem limbik di otak, yaitu pusat pengatur emosi dan memori. Aroma tertentu, seperti lavender, chamomile, dan citrus, terbukti dapat menurunkan ketegangan, menstabilkan suasana hati, dan meningkatkan konsentrasi. Dalam sesi yang dipandu oleh Dr. apt. Teguh Setiawan Wibowo, MM., MBA., M.Si., M.Farm., AIFO, peserta mendapatkan penjelasan ilmiah mengenai bagaimana aroma memengaruhi fisiologi manusia melalui jalur penciuman yang terhubung langsung dengan otak. Pengetahuan ini penting karena membantu guru BK memahami bahwa penggunaan lilin aromaterapi bukan sekadar tren atau praktik alternatif tanpa dasar ilmiah, melainkan memiliki landasan neuropsikologis yang jelas.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bagaimana sebuah workshop dapat memadukan aspek kognitif dan psikomotorik secara seimbang. Pada tahap awal, peserta mendapatkan penjelasan teoritis tentang manfaat aromaterapi dalam

mendukung kesehatan mental siswa. Selanjutnya, mereka diajak untuk mengikuti praktik pembuatan lilin aromaterapi secara langsung, mulai dari pemilihan bahan baku, teknik pencampuran minyak esensial, hingga proses pencetakan lilin. Pendekatan semacam ini sejalan dengan prinsip *andragogi* dalam pendidikan orang dewasa, di mana pembelajaran yang paling efektif terjadi ketika teori dikombinasikan dengan pengalaman langsung yang relevan dengan kebutuhan peserta.

Antusiasme peserta menjadi indikator penting keberhasilan kegiatan ini. Diskusi interaktif yang muncul selama sesi tanya jawab memperlihatkan bahwa guru BK memiliki ketertarikan tinggi terhadap inovasi yang ditawarkan. Beberapa guru bahkan berbagi pengalaman pribadi terkait tantangan mendampingi siswa yang mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan menghadapi ujian atau konflik dalam keluarga. Kehadiran lilin aromaterapi sebagai media pendukung konseling dinilai dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang, sehingga siswa merasa nyaman untuk membuka diri. Dengan demikian, intervensi konseling tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga memanfaatkan stimulus sensorik yang menenangkan.

Selain aspek psikologis, workshop ini juga membuka wawasan tentang potensi ekonomi kreatif yang dapat dikembangkan di lingkungan sekolah. Lilin aromaterapi tidak hanya berguna sebagai sarana relaksasi, tetapi juga memiliki nilai jual yang cukup tinggi di pasaran. Apabila keterampilan pembuatan lilin aromaterapi diajarkan kepada siswa sebagai bagian dari program kewirausahaan, sekolah dapat berperan ganda: mendukung kesehatan mental sekaligus membekali peserta didik dengan keterampilan praktis yang bernilai ekonomis. Integrasi antara aspek psikologis dan kewirausahaan ini merupakan langkah inovatif yang sejalan dengan tujuan pendidikan vokasional di SMK, yaitu mencetak lulusan yang memiliki kompetensi akademik, keterampilan kerja, dan kemandirian finansial.

Dari perspektif manajemen pendidikan, kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan pihak sekolah. Narasumber dengan latar belakang akademik yang kuat menghadirkan wawasan ilmiah, sementara guru BK sebagai praktisi lapangan membawa pengalaman nyata dalam menghadapi permasalahan siswa. Sinergi antara teori dan praktik ini menghasilkan diskusi yang kaya dan relevan. Dukungan dari Ketua BK SMK se-Kabupaten Tulungagung dalam pembukaan acara menegaskan komitmen organisasi profesi terhadap inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling.

Evaluasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pendekatan workshop partisipatif

lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata. Peserta yang terlibat langsung dalam praktik pembuatan lilin aromaterapi melaporkan bahwa mereka lebih memahami prosedur dan manfaatnya. Selain itu, diskusi kelompok memungkinkan peserta bertukar pengalaman, saling memberi masukan, dan merumuskan strategi penerapan di sekolah masing-masing. Interaksi semacam ini memperkaya pengetahuan kolektif sekaligus memperkuat jejaring profesional antar-guru BK di Kabupaten Tulungagung.

Dari sudut pandang keberlanjutan, workshop ini dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di masa mendatang. Setelah memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar, guru BK diharapkan mampu mengimplementasikan penggunaan lilin aromaterapi dalam layanan konseling sekolah secara mandiri. Bahkan, sekolah dapat membentuk kelompok kerja atau *peer learning* untuk mengembangkan variasi produk aromaterapi lainnya, seperti minyak pijat atau diffuser alami, yang relevan dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak berhenti pada transfer ilmu satu arah, tetapi memicu proses inovasi berkelanjutan di lingkungan pendidikan.

Secara keseluruhan, diskusi mengenai pelaksanaan workshop ini menegaskan bahwa integrasi ilmu pengetahuan modern dengan terapi komplementer berbasis kearifan lokal dapat menghasilkan pendekatan konseling yang lebih humanis dan holistik. Lilin aromaterapi, meskipun sederhana, menawarkan peluang besar untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah, memperkuat keterampilan hidup siswa, serta membuka potensi kewirausahaan yang relevan dengan tuntutan zaman.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Workshop Pembuatan Lilin Aromaterapi



Gambar 2. Foto Bersama Narasumber dan Seluruh Peserta Workshop

Kesimpulan

Pelaksanaan workshop tentang pemanfaatan lilin aromaterapi bagi guru BK SMK se-Kabupaten Tulungagung berhasil memberikan pemahaman komprehensif mengenai manfaat aromaterapi sebagai terapi pendukung kesehatan mental siswa. Kegiatan yang memadukan penjelasan teoritis, praktik pembuatan lilin, serta diskusi interaktif ini terbukti efektif meningkatkan antusiasme dan kompetensi peserta. Lilin aromaterapi tidak hanya bermanfaat untuk menciptakan suasana konseling yang lebih kondusif, tetapi juga berpotensi dikembangkan sebagai keterampilan

kewirausahaan bagi siswa SMK. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada inovasi layanan bimbingan dan konseling sekaligus mendukung visi pendidikan vokasional yang holistik, berkelanjutan, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

Daftar Referensi

- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Standar pelayanan bimbingan dan konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Firdaus, F., & Lestari, R. (2021). Penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 115–123. <https://doi.org/10.24854/jpkm.v6i2.2021>
- Haryati, E., Wibowo, T.S., Widodo, A.P. 2025. Penguatan Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Karakter Berbasis OBE di Kota Surabaya. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 195-206. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1996>
- Haryati, E., Wibowo, T.S., Widodo, A.P. 2025. From Invisible to Unstoppable: Strategi Personal Branding untuk Meraih Puncak Karier. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 648-662. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2218>
- Haryati, E., Wibowo, T.S., Widodo, A.P. 2025. Menumbuhkan Budaya Layanan Unggul melalui Pendekatan Impressive Excellent Service di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 675-687. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2220>
- Hermawati, A., Fatmawati, E., Wibowo, T. S., Syamsul Bahri, S. 2023. Eksistensi Produktivitas Usaha Melalui Implementasi Aspek Manajemen Pada Ukm Bengkel Las Bubut. *Resona: Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*. 7(1): 21 – 34. <http://dx.doi.org/10.35906/resona.v7i1.1367>
- Intan, A. E. K., Solihah, S., Aini, S. Q., & Wibowo, T. S. (2023). Clitoria ternatea L (Butterfly Pea) Making Education in Banangkah Village (Benangkah), Burneh District, Bangkalan, East Java. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 2(1), 9–12. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v2i1.3251>
- Intan, A. E. K., Zuhroh, F., & Wibowo, T. S. (2023). Stunting Prevention through Training and Assistance in Making Moringa Noodles in Bancaran Village, Bangkalan Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 671–678.

<https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5771>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa di sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kumar, V., & Clark, M. (2017). *Kumar and Clark's clinical medicine* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.

Layli, A. N., Nikmah, R. Y., Ulfa, I. F., & Wibowo, T. S. (2023). Education on Vegetable and Fruit Processing to Keep Maintaining Nutritional Levels in Benangkah Village, Burneh, Bangkalan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 2(1), 17–20. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v2i1.3253>

Layli, A. N., Fahira, D., & Wibowo, T. S. (2023). Empowerment of Parents and Guardians of Yannas TK and KB Students Regarding Nutritional Eating Patterns for Early-Age Children" Isi Piringku". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 2(11), 136-141. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/997>

Layli, A. N., Arum, A., & Wibowo, T. S. (2023). How to Wash Rice Properly to Keep the Nutrition in Kencat Village, Bancaran, Bangkalan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 685–690. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5775>

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). The Guilford Press.

Mubarokah, F. A., Noraini, Z., Adawiyah, R., & Wibowo, T. S. (2023). Simple Borax Qualitative Test in Benangkah Village, Bangkalan Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v2i1.3250>

Mubarokah, F. A., Silvia, M., & Wibowo, T. S. (2023). Training on Making Soap from Kitchen Herbs in Bancaran Village, Bangkalan Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 661–666. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5769>

Mubarokah, F. A., Putri, S., & Wibowo, T. S. (2024). Making Soap from Coconut Oil and Canola Oil for Asman Toga Temulawak in Singopadu Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 302-306. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/894>

Najib, S. Z., Arum, A., Adi Febrianty, A. P., & Wibowo, T. S. (2024). Pelatihan Penggunaan Obat dan Alat Laboratorium yang Benar Terhadap Pelajar SMPIT Mutiara Ilmu Bangkalan. *Jurnal Pengabdian West Science*, 3(12), 1306–1312. <https://doi.org/10.58812/jpws.v3i12.1826>

- Najib, S. Z., Hotimah, K., & Wibowo, T. S. (2024). Education Use of Herbal Medicine for Dharma Wanita Persatuan (DWP) Bangkalan Madura. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 362-367. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/910>
- Ngete, A. F., Wibowo, T. S., & Lepakari, J. (2025). Pemberdayaan Ekonomi dan Peningkatan Kapasitas Perempuan Melalui Pelatihan Pembuatan Sabun Batang Bersama Aliansi Peduli Perempuan Sukowati (APPS) dan Jaringan Perempuan Usaha Kecil (JARPUK). *Eastasouth Journal of Impactive Community Services*, 3(02), 51–60. <https://doi.org/10.58812/ejimcs.v3i02.321>
- Parwati, D., Solihah, S., Noraini, Z., & Wibowo, T. S. (2024). Counseling on Antibiotic Medicines for Business Manager Employees at Kimia Farma Pharmacy Surabaya Business Unit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 294-301. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/893>
- Prastowo, A. (2014). *Panduan kreatif membuat bahan ajar inovatif*. Diva Press.
- Rasyid, A., & Hartati, D. (2020). Integrasi terapi komplementer dalam pelayanan konseling: Potensi dan tantangan di Indonesia. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 45–59. <https://doi.org/10.21009/jki.v8i1.2020>
- Rahman, P. K., Masruroh, Q., & Wibowo, T. S. (2023). Training on Making Avocado Leaf Stew (*Persea americana* Mill.) in Socah Village, Bangkalan Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 679–684. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5774>
- Rahman, P. K., Aini, Z. N & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Use of Antibiotics in the Community of Macege Village, Bone Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 2(11), 142–145. Retrieved from <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/999>
- Syukur, M., Latief, S. M., & Wibowo, T. S. (2024). Simposium Bintara Utama TNI AL (SIMBAL) Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian West Science*, 3(12), 1323–1337. <https://doi.org/10.58812/jpws.v3i12.1866>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2021). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). SAGE Publications.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. WHO. <https://www.who.int/publications>
- Wibowo, T. S., Takaendengan, F. E., & Syukur, M. (2023). Community Service at Leadership Training II for Naval Polytechnic Cadets, Kindergarten. IV Ta. 2023

- “Millennial Leadership in Facing Golden Indonesia 2045”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(12), 1113–1134. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i12.7160>
- Wibowo, T. S., Fitria., Winingsih, G. A. M., Dewi, A. A. S., (2024). Pelatihan Dan Pendampingan Implementasi Akupresur Dalam Kebidanan. *Proficio: Jurnal Abdimas*, 5(1): 211-218 <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2960>
- Wibowo, T. S., Winingsih, G. A. M., Darmayanti, N. M., Widiastuti, N. M. R., Noviani, N. W., Praningrum, I. G. A. R. (2024). Pelatihan dan Pendampingan Penggunaan Herbal Indonesia dan Akupresur Guna Memperlancar Air Susu Ibu (ASI). *Proficio: Jurnal Abdimas*, 5(1): 366-373. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2963>
- Wibowo, T. S. Competency Test Preparation Assistance Indonesian Pharmacy Diploma Students 2024. (2024). *Journal of Digital Community Services*, 1(2), 33-39. <https://doi.org/10.69693/dcs.v1i2.14>
- Wibowo, T. S., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Collagen Drink Entrepreneurship Training and Mentoring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.6795>
- Wibowo, T. S., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Training on Determining Beyond Use Date (BUD) on Pharmacy Practice at Surabaya Health Vocational School. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 3(2), 125–134. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v3i2.9203>
- Wibowo, T. S., & Syukur, M. (2024). Peran Ketangguhan Mental PNS Dalam Mendukung Tugas TNI AL di Era Digital. *Jurnal Pengabdian West Science*, 3(12), 1338–1349. <https://doi.org/10.58812/jpws.v3i12.1867>
- Wibowo, T. S., Aswitami, N. G. A. P., Udayani, N. P. M. Y., & Martini, N. M. D. A. (2024). Community Service Through Training and Mentoring “Traditional Herbal Recipes for Pregnancy and Postnatal Care”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(3), 203–212. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i3.8531>
- Wibowo, T. S., Khotimah, K., & Af'idah, B. M. (2024). Socialization of Natural Medicines and New Perspectives on Traditional Indonesian Medicine for Pharmaceutical Workers. *Eastasouth Journal of Effective Community Services*, 3(02), 73–80. <https://doi.org/10.58812/ejecs.v3i02.298>
- Wibowo, T. S., Sari, D. I. K., & Negara, S. B. S. M. K. (2024). Training and Assistance in Tablet Manufacturing and Tablet Quality Control. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.6854>
- Wibowo, T. S. 2025. Pelatihan Pembekalan Pra Praktik Kerja Lapangan (PKL) Siswa

- Kelas XI Bidang Keahlian Farmasi SMK Kesehatan Surabaya. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 47–55. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02.310>
- Wibowo, T. S., & Mubarakah, F. A. 2025. Pemanfaatan Daun Sirih Hijau Sebagai Bahan Baku Minyak Atsiri: Inovasi dan Pemberdayaan Masyarakat. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 94–104. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02.309>
- ibowo, T. S., Negara, S.B.S.M.K., Wulansari, C. 2025. Meningkatkan Kualitas Usaha Kecil Obat Tradisional (UKOT) Melalui Pelatihan Pengolahan Simplisia di CV. Sangkuriang Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 139-153. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1997>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Halimah, S.N., Noraini, Z., Hotimah, K., Aprilia, J.P., Adawiyah, R. 2025. Praktik Kerja Lapangan (PKL) Sebagai Salah Satu Upaya Menyelaraskan Pembelajaran Dengan Dunia Kerja. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 154-162. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1993>
- Wibowo, T. S., & Hidayati, N. 2025. Dari Limbah ke Nilai Tambah: Pelatihan Sabun Jelantah sebagai Upaya Pengelolaan Lingkungan Berkelanjutan. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 163-172. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1998>
- Wibowo, T. S., Ngete, A.F., Mubarakah, F.A. 2025. Pendampingan Pengolahan Tanaman Sereh Dapur Menjadi Lemongrass Essential Oil. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 173-185. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1999>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Ulfa, I.F., Aini, S.Q., Solihah, S., Nikmah, R.Y. 2025. Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur: Sinkronisasi Teori dan Praktik Dalam Dunia Kefarmasian. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 186-194. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1994>
- Wibowo, T. S., Wardani, S.A., Hilwah, P.R., Ferdiani, A., Jumiaty, Sepdianti, E.P., Fitria. 2025. Implementasi Ilmu Kefarmasian Melalui Praktik Kerja Lapangan di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01), 207-217. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1995>
- Wibowo, T.S., Arif, F., Pramono, J., Firdiansyah, M.R., Ardiansyah, M.Y., Purwantoro, G. 2024.
- Workshop on Natural Medicine Ingredients for Digestive System Disorders. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari (JPMB)* Vol. 3, No. 12: 903-912. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i12.12662>

- Wibowo., T.S., Larasaty, H., Ramadhan, M.R.L. 2025. Enhancing the Quality and Competitiveness of Indonesian Traditional Medicine Practitioners, Members of ASPETRI East Java, through Standardization. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 354-365. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2097>
- Wibowo., T.S., Larasaty, H., Ramadhan, M.R.L. 2025. Strengthening the Role of ASPETRI East Java in Indonesian Herbal Medicine: Training New Members for the Sustainability of Natural Medicine Development in Indonesia. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 366-379. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2098>
- Wibowo., T.S., Arif, F., Pramono, J., Firdiansyah, M.R., Purwantoro, G., Putri, R.R.D.E. 2025. Peningkatan Kapasitas Wirausahawan Pemula dalam Produksi dan Pemasaran Obat Bahan Alam. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 380-400. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2099>
- Wibowo., T.S., Febrianti, A.P.A., Arum, A., Rofiki, A. 2025. From Campus to Community: The Ramadan Spirit of Yannas Husada Pharmacy Academy Students in A Sharing Action. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(03), 401-411. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i03.2100>
- Wibowo, T.S., Larasaty, H., Priyono, K.B. Optimization of Traditional Jamu Utilization in Health Services at Terminal Purabaya by DPC ASPETRI Sidoarjo. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 488-500. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2139>
- Wibowo, T.S., Rahmawati, R.P. CPOB 2024: Kunci Sukses Produksi Obat yang Aman dan Berkualitas. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 412-423. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2112>
- Wibowo, T.S., Zakaria, M., Oktavianis, H. Jamu as a Preventive Health Solution: Community Service by DPC ASPETRI Ngawi at Maospati Terminal in Commemoration of Eid al-Fitr 1446 H. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 461-472. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2137>
- Wibowo, T.S., Larasaty, H., Nawawi, I. Jamu as a Healthy Solution for Travelers: The Initiative of DPD Aspetri East Java at the Health Post in Purabaya Terminal. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 473-487. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2138>
- Wibowo, T.S., Hidayati, N., Irawan, R. J. Revitalization of Traditional Jamu as a Support for Public Health at Malang Station: A Case Study of DPC ASPETRI Malang City Activities. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 501-511. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2140>

- Wibowo, T.S., Wulansari, C., Hidayati, N. The Role of DPC ASPETRI Surabaya in Improving Community Health through the Distribution of Jamu at the Health Post in Joyoboyo Terminal. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(04), 512-523. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i04.2141>
- Wibowo, T.S., Rahman, A. P., Utami, N. S. Strengthening Friendship and Synergy: ASPETRI Malang Regency Halal Bihalal Activity as an Effort to Strengthen the Organization. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 663-674. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2219>
- Wibowo, T.S., Khusnul, K., Sutomo. Pulang Sehat, Pulang Selamat: Gerakan Pembagian Jamu Tradisional Saat Arus Balik Lebaran 2025. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 688-703. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2221>
- Wibowo, T.S., Hidayati, N. Sehat di Bulan Ramadhan: IKBIS Bagikan Jamu Segar Bunga Rosella untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. (2025). *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(05), 704-718. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i05.2222>
- Widyaningsih, R. A., Aprilia, J. P., Nurhalimah, S., & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Making of Ginger Powder Herbal Drink in the Benangka Community in Banangkah Village (Benangkah), Burneh District, Bangkalan, East Java. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v2i1.3252>
- Widyaningsih, R. A., Rodiyah, S., & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Making of Milkfist Crackers in Kencak Village (Bancaran), Bancaran District, Bangkalan, East Java. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(8), 667–670. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i8.5770>
- Widyaningsih, R. A., Britonang, A., & Wibowo, T. S. (2024). Introduction to the Canva Application for High School Teachers in English Subjects. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 565-569. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/996>