

Edukasi Pemanfaatan Tanaman untuk Meningkatkan Kesehatan Mental melalui Pendekatan Terapi Alam di SMKN 1 Kendit, Situbondo*Education on The Utilization of Plants to Improve Mental Health Through A Nature-Based Therapy Approach at Smkn 1 Kendit, Situbondo*

Mohammad Ikbal¹⁾, Minullah²⁾, Risan Nur Santi³⁾, Wiwik Sri Untari⁴⁾, Saiful Akbar⁵⁾,
M. Thoifur Ibnu Fajar⁶⁾

^{1,3,4,5,6}Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

¹Email: muhammad_ikbal@unars.ac.id

Received: April 16, 2026

Accepted: April 27, 2026

Published: May 18, 2026

Abstrak: Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, terutama pada remaja yang rentan mengalami tekanan akademik dan sosial. Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental serta tingginya stigma terhadap gangguan mental masih menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu pendekatan alternatif yang dapat diterapkan adalah terapi berbasis alam melalui pemanfaatan tanaman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam memanfaatkan tanaman sebagai media terapi alami guna mendukung kesehatan mental. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang mencakup penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi kelompok, dengan pelaksanaan di SMKN 1 Kendit, Situbondo yang melibatkan siswa sebagai peserta utama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental serta manfaat tanaman sebagai media relaksasi, disertai tingkat partisipasi dan antusiasme siswa yang tergolong tinggi selama kegiatan berlangsung. Pemanfaatan tanaman, khususnya tanaman aromatik dan tanaman hias, dinilai mudah diterapkan, ekonomis, serta efektif sebagai alternatif terapi non farmakologis. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran lingkungan siswa dalam menciptakan suasana sekolah yang lebih hijau dan kondusif, sehingga edukasi pemanfaatan tanaman sebagai terapi alam berpotensi dikembangkan sebagai strategi berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Terapi Berbasis Alam, Pemanfaatan Tanaman, Edukasi Partisipatif.

Abstract: Mental health is a crucial aspect of an individual's life, particularly for adolescents who are vulnerable to academic and social stress. Low levels of mental health literacy and the high stigma surrounding mental disorders remain challenges in improving students' psychological well-being. One alternative approach that can be implemented is nature-based therapy through the use of plants. This community service activity aims to improve students' understanding and skills in utilizing plants as a natural therapy medium to support mental health. The implementation method uses an educational-participatory approach that includes counseling, demonstrations, and group discussions. The activity was implemented at SMKN 1 Kendit, Situbondo, involving students as the main

participants. The results of the activity showed an increase in students' understanding of mental health and the benefits of plants as a relaxation medium, accompanied by a high level of student participation and enthusiasm throughout the activity. The use of plants, particularly aromatic and ornamental plants, is considered easy to implement, economical, and effective as an alternative non-pharmacological therapy. This activity also has a positive impact on students' environmental awareness in creating a greener and more conducive school atmosphere. Therefore, education on the use of plants as natural therapy has the potential to be developed as a sustainable strategy to support mental health in educational environments.

Keywords: *Mental Health, Nature-Based Therapy, Plant Utilization, Participatory Education.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup individu, baik pada ranah personal, sosial, maupun akademik. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu mengelola stres, berinteraksi secara efektif dengan lingkungan, serta mengambil keputusan secara rasional. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan produktivitas serta kualitas hidup (Febrita & Desmita, 2024).

Pada remaja, khususnya peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dinamika perkembangan psikologis menjadi faktor yang berpotensi memicu munculnya permasalahan kesehatan mental. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya tingkat literasi dan edukasi mengenai kesehatan mental di kalangan pelajar, sehingga banyak kasus tidak teridentifikasi dan tidak ditangani secara optimal. Stigma negatif terhadap individu dengan gangguan mental juga masih tergolong tinggi di masyarakat, yang berdampak pada rendahnya kesadaran untuk mencari bantuan (Welly & Supatra, 2019).

Salah satu pendekatan alternatif yang berkembang dalam upaya meningkatkan kesehatan mental adalah terapi berbasis alam (*nature therapy* atau *ecotherapy*). Pendekatan ini menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan alam sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berbagai aktivitas, seperti berkebun, berjalan di ruang terbuka hijau, serta berinteraksi

langsung dengan tanaman, terbukti mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa tenang, dan memperbaiki suasana hati individu (Febrita & Desmita, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh Welly dan Supatra (2019) yang menyatakan bahwa pemanfaatan elemen tanaman dalam terapi dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan kondusif, sekaligus mendukung proses pemulihan kesehatan mental melalui pendekatan eko-psikologi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterhubungan antara manusia dan lingkungan alam berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Ketika hubungan individu terputus dengan lingkungan alamnya, risiko terjadinya stres dan gangguan mental cenderung meningkat. Pemanfaatan alam sebagai media terapi dapat menjadi salah satu alternatif solusi non farmakologis yang efektif, ekonomis, serta mudah diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Rahman, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi pemanfaatan tanaman sebagai media terapi alam dinilai layak untuk dilaksanakan, terutama di lingkungan pendidikan seperti SMKN 1 Kendit, Situbondo. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam memanfaatkan tanaman sebagai sarana terapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri.

Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya berkontribusi dalam peningkatan kesehatan mental siswa, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat, asri, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dengan memadukan pendekatan partisipatif dan edukatif. Kegiatan difokuskan pada upaya meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa dalam memanfaatkan tanaman sebagai media terapi alami untuk mendukung kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan di SMKN 1 Kendit, Situbondo pada hari Kamis, 6 November 2025 pukul 09.00 hingga selesai, diikuti sebanyak 50 siswa sebagai

subjek utama yang terlibat secara langsung. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi survei lokasi, identifikasi kebutuhan mitra, serta penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan konsep terapi berbasis alam (*nature-based therapy*), karena pendekatan ini menekankan keselarasan antara tujuan program, kondisi lingkungan, dan profil peserta untuk mencapai hasil kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Taylor, *et. al.*, 2022).

Tahap pelaksanaan kegiatan ini menggunakan sejumlah metode yang dirancang secara sistematis. Penyuluhan disampaikan melalui ceramah interaktif guna membangun pemahaman dasar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus menjelaskan peran tanaman dalam memberikan efek relaksasi secara psikologis. Demonstrasi pemanfaatan tanaman, seperti tanaman aromatik dan tanaman hias, juga ditampilkan sebagai media terapi secara visual dan konseptual agar lebih mudah dipahami. Pendekatan demonstratif ini dinilai mampu memperkuat pemahaman konseptual melalui pengalaman langsung dan observasi visual (Kolb, 2015).

Pada tahap berikutnya, siswa dibagi ke dalam kelompok diskusi untuk menggali pengalaman dan pandangan mereka terkait interaksi dengan tanaman, terutama dalam kaitannya dengan upaya mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati. Metode diskusi kelompok diketahui dapat meningkatkan refleksi kritis dan pertukaran pengalaman, sehingga memperdalam pemahaman individu terhadap manfaat interaksi dengan lingkungan alami dalam mendukung kesehatan mental (Kuo, 2015).

Tahap evaluasi dilaksanakan secara deskriptif dengan mengamati tingkat partisipasi, antusiasme, serta pemahaman siswa selama kegiatan berlangsung. Penilaian tersebut diperkuat melalui umpan balik yang diperoleh dari sesi tanya jawab dan diskusi. Kegiatan kemudian diakhiri dengan refleksi bersama serta penyampaian rekomendasi kepada pihak sekolah untuk menerapkan pemanfaatan tanaman secara berkelanjutan sebagai terapi alami dalam mendukung kesehatan mental siswa. Implementasi berkelanjutan dari intervensi berbasis alam di lingkungan sekolah terbukti memiliki potensi dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara jangka panjang (Chawla, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi pemanfaatan tanaman sebagai media terapi alam di SMKN 1 Kendit, Situbondo menunjukkan hasil yang positif, baik dari sisi partisipasi maupun peningkatan pemahaman siswa. Kegiatan yang dilaksanakan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi kelompok mampu menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan partisipatif. Pendekatan ini secara empiris dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik dalam kegiatan edukatif berbasis masyarakat (Welly & Supatra, 2019).



Gambar 1. Kegiatan Diskusi Kelompok

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi. Hal ini tercermin dari keaktifan siswa dalam mengikuti sesi ceramah interaktif, keterlibatan dalam demonstrasi, serta partisipasi dalam diskusi kelompok. Siswa tidak hanya berperan sebagai pendengar pasif, tetapi juga aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait kondisi emosional serta cara mereka mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pendekatan partisipatif dalam pembelajaran terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa secara lebih optimal (Damayanti, *et. al.*, 2021).

Kegiatan demonstrasi pemanfaatan tanaman, khususnya tanaman aromatik dan tanaman hias, juga memberikan pemahaman praktis kepada siswa mengenai cara memanfaatkan tanaman sebagai media relaksasi. Pemanfaatan tanaman aromatik sebagai terapi nonfarmakologis diketahui efektif dalam membantu

menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui efek relaksasi yang dihasilkan (Pertiwi & Juwita, 2022).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa. Metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi dan diskusi terbukti mampu meningkatkan pemahaman secara kognitif sekaligus memberikan pengalaman praktis kepada peserta. Pendekatan edukasi yang melibatkan pengalaman langsung dinilai lebih efektif dalam membangun pemahaman yang berkelanjutan (Damayanti, *et. al.*, 2021).



Gambar 2. Pemaparan Materi dengan Pendekatan Edukatif-Partisipatif

Pemanfaatan tanaman sebagai media terapi alam terbukti dapat diterima dengan baik oleh siswa karena pendekatan ini bersifat sederhana, mudah diterapkan, serta tidak memerlukan biaya yang tinggi. Terapi berbasis tanaman, seperti aromaterapi, merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi. Interaksi langsung dengan tanaman memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi tingkat stres sekaligus mendukung proses pemulihan (Gullone, 2000). Temuan ini diperkuat oleh Welly dan Suputra (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas merawat tanaman juga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab serta kesejahteraan psikologis individu.

Kegiatan ini juga memberikan dampak tidak langsung terhadap lingkungan sekolah. Edukasi mengenai pentingnya tanaman mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap lingkungan, sehingga berpotensi menciptakan suasana sekolah yang lebih hijau, asri, dan kondusif bagi kesehatan mental. Lingkungan yang

didominasi unsur alami atau ruang hijau diketahui memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan mental serta penurunan tingkat stres (Wang, *et. al.*, 2019).

Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan, seperti keterbatasan waktu yang menyebabkan tidak seluruh siswa dapat terlibat secara optimal dalam praktik langsung, serta belum tersedianya program lanjutan yang terstruktur untuk menjamin keberlanjutan kegiatan. Kondisi ini menunjukkan perlunya tindak lanjut berupa integrasi program pemanfaatan tanaman ke dalam kegiatan sekolah, misalnya melalui program penghijauan atau kegiatan ekstrakurikuler berbasis lingkungan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan tanaman sebagai media terapi alam merupakan strategi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Pendekatan ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai program berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan terlaksananya kegiatan sosialisasi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Kendit beserta seluruh guru yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu demi kelancaran kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan tanaman sebagai media terapi alam berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis dalam memanfaatkan tanaman sebagai sarana relaksasi dan pengelolaan stres. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan terapi berbasis alam dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan.

Selain itu, metode pelaksanaan yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, dan diskusi kelompok terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Tingginya antusiasme dan partisipasi siswa menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Pemanfaatan tanaman, khususnya tanaman aromatik dan tanaman hias, juga dinilai mudah diterapkan, ekonomis, serta relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Namun demikian, kegiatan ini masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu serta perlunya program tindak lanjut yang lebih terstruktur. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya berkelanjutan dari pihak sekolah dalam mengintegrasikan pemanfaatan tanaman ke dalam kegiatan rutin, misalnya melalui program penghijauan atau ekstrakurikuler berbasis lingkungan. Upaya ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga mampu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat, asri, serta mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of planning literature*, 30(4), 433-452.
- Damayanti, D. D., Putriana, D., Dewi, C. M., & Putri, A. S. (2021). Pemanfaatan Aromatherapy Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3).
- Febrita, S. S., & Desmita. (2024). Alam dan kesehatan mental. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 03(01), 73-87.
- Gullone, E. (2000). The biophilia hypothesis and life in the 21st century: increasing mental health or increasing pathology?. *Journal of happiness studies*, 1(3), 293-322.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in psychology*, 6, 1093.

- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 285-291.
- Rahman, H. A. (2019). Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental: Environment as an Alternative Therapy for Mental Health. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 3(1), 39-46.
- Taylor, E. M., Robertson, N., Lightfoot, C. J., Smith, A. C., & Jones, C. R. (2022). Nature-based interventions for psychological wellbeing in long-term conditions: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3214.
- Wang, R., Helbich, M., Yao, Y., Zhang, J., Liu, P., Yuan, Y., & Liu, Y. (2019). Urban greenery and mental wellbeing in adults: Cross-sectional mediation analyses on multiple pathways across different greenery measures. *Environmental research*, 176, 108535.
- Welly, W., & Supatra, S. (2019). Penghijauan Sebagai Terapi Penyembuhan Untuk Orang Dengan Gangguan Mental. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1211-1220.