

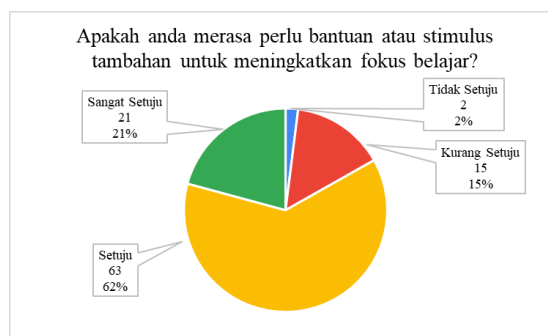
BAB I

PENDAHULUAN

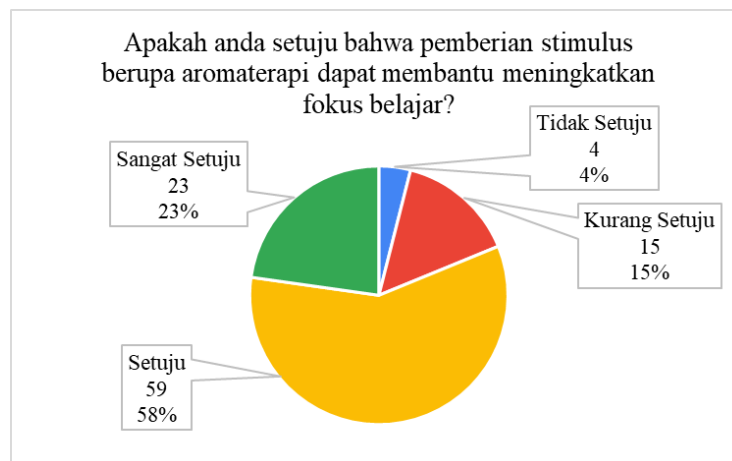
Bab satu menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan sistematika penulisan.

1.1 Latar Belakang

Pada era modern saat ini lingkungan tempat belajar perlu dilakukan perancangan dengan tingkat kenyamanan yang baik untuk mengoptimalkan proses pembelajaran. Perancangan lingkungan tempat belajar berkaitan dengan ergonomi lingkungan yang membahas terkait lingkungan kerja fisik karena terdapat interaksi manusia dengan lingkungan tempat belajar (Ardiansyah et al., 2023). Beberapa waktu terakhir tidak sedikit orang berusaha untuk mencari cara yang paling efektif dalam proses belajar agar lebih fokus dan berkonsentrasi secara optimal. Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman adalah salah satu metode untuk meningkatkan konsentrasi menggunakan aromaterapi sebagai stimulus tambahan di ruangan selama proses belajar (Putri et al. 2024). Sejalan dengan hasil survei awal atau *preliminary study* yang dilakukan terhadap 101 responden sebagai gambaran awal mengenai kondisi mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura sebanyak 21% responden merasa sangat setuju dan 62% responden merasa setuju memerlukan bantuan atau stimulus tambahan untuk meningkatkan fokus saat belajar (Gambar 1.1). selain itu, sebanyak 23% responden merasa sangat setuju dan 58% responden merasa setuju jika pemberian stimulus tambahan berupa aromaterapi dapat membantu meningkatkan fokus belajar (Gambar 1.2).



Gambar 1.1 Data Tingkat Respon Stimulus Peningkatan Fokus Belajar (Sumber : Data Primer Peneliti)



Gambar 1.2 Data Tingkat Penggunaan Aromaterapi Untuk Fokus Belajar (Sumber : Data Primer Peneliti)

Penggunaan aromaterapi digunakan sebagai metode intervensi sederhana dengan menggunakan media bau-bauan dari tanaman tertentu untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman (Men et al., 2025). Hal tersebut sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan SDG₄ yang menekankan pentingnya penyediaan pendidikan yang berkualitas dilihat dari lingkungan pendidikan. Penelitian Najib et al. (2023), menjelaskan jika gangguan lingkungan tempat belajar dapat mempengaruhi konsentrasi contohnya gangguan aroma atau bau yang dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi. Aroma lavender dapat memberikan rasa relaksasi, mempengaruhi fungsi otak, menyegarkan, memiliki dampak positif pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis individu, serta mudah didapatkan dengan harga yang relatif terjangkau. Berdasarkan hasil penelitian Putri et al. (2024), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kognitif mahasiswa yang signifikan.

Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan perhatiannya secara maksimal pada objek atau aktivitas tertentu, sehingga pikiran tetap terpusat dan tidak mudah teralihkan (Chan et al. 2023). Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi meliputi kognitif, afektif, dan psikomotorik (Aina et al., 2024). Menurut Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI) Nomor 333 Tahun 2020, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik merupakan standar kompetensi yang harus dicapai setiap individu karena berperan penting untuk membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berkelanjutan. Penelitian Nafiati (2021), menjelaskan bahwa aspek kognitif

berkaitan dengan memori, berpikir, dan proses penalaran. Kemampuan afektif dapat diidentifikasi melalui beberapa kategori yaitu *receive* (menerima), *respond* (merespon), *value* (menilai), *organize* (mengorganisir), dan *characterize* (mencirikan). Psikomotorik berkaitan dengan aspek fisik, koordinasi, dan keterampilan motorik, yang dievaluasi berdasarkan kecepatan, ketepatan, jarak, prosedur, dan teknik dalam pelaksanaannya. Hasil survei awal pada mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura sebanyak 12% responden merasa sangat sering dan 49% responden merasa sering kesulitan berkonsentrasi saat belajar (Gambar 1.3). Kondisi tersebut menunjukkan jika perlunya upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan memberikan stimulus tambahan pada lingkungan belajar berupa aromaterapi agar dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar.



Gambar 1.3 Tingkat Kesulitan Konsentrasi Belajar (Sumber : Data Primer Peneliti)

Digit Symbol Substitution Test (DSST) digunakan sebagai alat tes kognitif untuk mengevaluasi kemampuan kognitif dan koordinasi motorik dengan melakukan pencocokan simbol dan angka dalam waktu yang telah ditentukan. Tes ini merupakan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mengevaluasi konsentrasi serta kecepatan pemrosesan informasi (Aina et al., 2024). *Digit Symbol Substitution Test* (DSST) memiliki kemampuan dalam mengukur kecepatan pemrosesan, kemampuan kerja mental, dan perhatian. Instrumen ini tidak hanya mengukur kemampuan individu dalam mengerjakan tugas tetapi dapat menggambarkan kemampuan dalam mempertahankan fokus secara berkelanjutan dalam batas waktu tertentu. Instrumen ini sensitif terhadap perubahan pada individu yang kognitif cukup baik, sedangkan tes lain mungkin tidak dapat membedakan

antara orang dengan kognitif normal dan yang mengalami gangguan kognitif ringan (Farhan et al., 2025)

Penelitian terdahulu memiliki keterbatasan dalam pengujian aspek konsentrasi yang berfokus pada salah satu aspek saja untuk diteliti dengan menggunakan aromaterapi. Contoh dalam penelitian Putri et al. (2024), Laila et al. (2025), dan Aina et al. (2024) melakukan penelitian terkait pengaruh aromaterapi terhadap aspek kognitif. Sementara itu, penelitian Adiwibawa et al. (2020) melakukan penelitian terkait pengaruh aromaterapi terhadap aspek afektif. Berdasarkan hal tersebut, belum ada penelitian yang menguji pengaruh aromaterapi terhadap ketiga aspek konsentrasi secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menggabungkan tiga aspek konsentrasi yakni kognitif, afektif dan psikomotorik agar dapat memberi gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas stimulus aromaterapi terhadap konsentrasi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *digit symbol substitution test* sebagai dasar instrumen penelitian untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi sebagai stimulus tambahan atau intervensi sederhana yang dapat diterapkan dalam lingkungan belajar. Menurut Hakim & Aristawati (2023), DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale -21*) merupakan salah satu instrumen penilaian emosi negatif dari depresi, kecemasan. Partisipan dalam penelitian ini diuji tingkat gangguan emosional menggunakan DASS-21 agar hasil dalam penelitian tidak dipengaruhi. Pernyataan DASS-21 telah dilakukan uji validitas konstruk dengan hasil $< 0,001$ yang menunjukkan bahwa DASS-21 versi bahasa Indonesia memiliki validitas konstruk yang baik dan valid karena $p < 0.05$. Uji reliabilitas konstruk dengan hasil 0,88 untuk dimensi depresi, 0,86 untuk dimensi kecemasan, dan 0,77 untuk dimensi stres hal tersebut menunjukkan nilai CR $> 0,7$ termasuk *good reliability* untuk digunakan dan dapat disimpulkan jika instrumen ukur pada DASS-21 setelah modifikasi reliabel berdasarkan pengujian reliabilitas konstruk. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan strategi untuk meningkatkan konsentrasi dengan melakukan modifikasi lingkungan belajar. Penelitian Astuti & Aryanda (2025), menjelaskan jika pencahayaan 350 lux dan suhu 24° C dapat berpengaruh signifikan untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam kecepatan, akurasi, dan stabilitas belajar serta dapat mengurangi kesalahan.

Penelitian ini penting untuk diusulkan berdasarkan penelitian dari Putri et al. (2024), menjelaskan cara untuk meningkatkan konsentrasi dengan menciptakan kondisi belajar yang optimal menggunakan aromaterapi di dalam ruangan saat belajar. Berdasarkan penelitian dari Ringu & Ranjan (2024), juga menjelaskan jika dalam beberapa tahun terakhir, aromaterapi banyak digunakan dalam bidang kesehatan dan sains. Penelitian Aprianti (2025), memberikan pernyataan jika aromaterapi menjadi pilihan yang populer saat ini karena dapat mendukung sebagai pengobatan komplementer dan aromaterapi memiliki potensi besar dalam membantu siswa meningkatkan fokus dan daya ingat selama proses pembelajaran. Upaya menciptakan suasana belajar yang nyaman dengan menggunakan aromaterapi menjadi salah satu bentuk kontribusi dalam mendukung tercapainya SDG₄ untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah stimulus aromaterapi berpengaruh terhadap konsentrasi berdasarkan indikator kognitif?
2. Apakah stimulus aromaterapi berpengaruh terhadap konsentrasi berdasarkan indikator afektif?
3. Apakah stimulus aromaterapi berpengaruh terhadap konsentrasi berdasarkan indikator psikomotorik?
4. Bagaimana perbandingan tingkat konsentrasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian aromaterapi?
5. Bagaimana rekomendasi penggunaan aromaterapi sebagai stimulus tambahan untuk meningkatkan konsentrasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan eksperimen untuk mengetahui dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator kognitif.

2. Melakukan eksperimen untuk mengetahui dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator afektif.
3. Melakukan eksperimen untuk mengetahui dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator psikomotorik.
4. Menganalisis perbandingan efektivitas dalam meningkatkan konsentrasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian aromaterapi.
5. Merumuskan rekomendasi aromaterapi dapat dijadikan sebagai stimulus tambahan untuk meningkatkan konsentrasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator kognitif.
2. Mengidentifikasi dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator afektif.
3. Mengidentifikasi dampak aromaterapi terhadap konsentrasi berdasarkan indikator psikomotorik.
4. Mengidentifikasi perbandingan efektivitas aromaterapi dalam meningkatkan konsentrasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian aromaterapi.
5. Menentukan aromaterapi dapat direkomendasikan sebagai stimulus tambahan untuk meningkatkan konsentrasi.

1.5 Batasan Masalah

Batasan penelitian dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan dalam ruangan yang terkontrol dalam melakukan eksperimen dengan pencahayaan 350 lux dan suhu 24° C yang telah diseragamkan sehingga tidak dapat mempengaruhi hasil dari partisipan penelitian.

1.6 Sistematika Penulisan

Pada penelitian ini sistematika penulisan meliputi pendahuluan, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran.

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan alasan penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ditemukan, perumusan masalah sebagai fokus utama penelitian yang akan dikaji, tujuan dari penelitian yang akan dicapai sesuai dari rumusan masalah, manfaat penelitian yang diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai alternatif metode belajar untuk meningkatkan konsentrasi, batasan masalah penelitian untuk menjaga penelitian ini tetap terfokus dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, serta sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai alur dan struktur pembahasan pada setiap bab.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab dua tinjauan pustaka menjelaskan teori dari berbagai sumber yang dapat mendukung dan menjadi dasar penelitian. Bab ini juga membahas hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penggunaan aromaterapi terhadap konsentrasi. Penelitian terdahulu digunakan untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan, serta untuk membentuk dasar kerangka penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab tiga menjelaskan prosedur serta tahapan yang diterapkan untuk mencapai tujuan penelitian. Bab ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan penelitian agar penelitian dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Bab ini menjelaskan waktu dan pelaksanaan penelitian, jenis penelitian, alat dan bahan yang penelitian, penentuan variabel, penentuan partisipan penelitian, instrumen penelitian, tahap pengumpulan data, tahap pengolahan data, dan *flowchart* alur penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab empat menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari pelaksanaan eksperimen. Hasil analisis data tersebut disajikan secara sistematis dengan pembahasan mengenai efektivitas pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Independent Sample T Test*.

Pembahasan penelitian dikaitkan dengan teori-teori relevan dan hasil penelitian sebelumnya untuk memperkuat interpretasi hasil dari penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab lima menjelaskan terkait kesimpulan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi ditinjau berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik menggunakan *digit symbol substitution test*. Saran disusun berdasarkan hasil dari penelitian yang digunakan sebagai pertimbangan dalam penerapan aromaterapi atau penelitian lebih lanjut terkait peningkatan konsentrasi.