

## Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Ahmad Najib<sup>1</sup>, Triya Nur Hidayanti<sup>2</sup>, Nisya Fadilla<sup>3</sup>, Astried Adawiyah Vitaloka <sup>4</sup>, Edi Triansah <sup>5</sup>, Fahrul Roziqin <sup>6</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-4</sup>, Universitas PGRI Palembang<sup>5</sup>, Universitas Sriwijaya <sup>6</sup>

Corresponden email: [najibbnt17@gmail.com](mailto:najibbnt17@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Kata Kunci

Aromaterapi Lavender  
Konsentrasi Belajar  
Siswa Kelas IV

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 52 Palembang. Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri 52 Palembang. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dan potensi aromaterapi sebagai metode pendukung dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 15 siswa kelas VI sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest menggunakan uji t-test untuk menganalisis pengaruh aromaterapi terhadap konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah pemberian aromaterapi lavender. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa dan menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi jenis aromaterapi dan teknik pengaplikasian yang berbeda.

### Pendahuluan

Konsentrasi belajar merupakan suatu usaha untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek, sehingga siswa bisa memahami dan meminimalkan perhatian yang pecah atau terbagi agar bisa fokus kembali. Ketika berada di sekolah, siswa selalu di tuntut untuk tetap fokus pada pelajaran yang sedang dipelajarinya, akan tetapi dalam kenyataannya tidak semua siswa bisa atau mampu untuk memusatkan perhatiannya hanya terfokus pada situasi belajar tersebut. Konsentrasi ialah salah satu aspek yang memiliki peran penting dalam menunjang kemampuan belajar pada anak. Konsentrasi menjadi tolak ukur keberhasilan pada suatu pelajaran, bila seseorang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, maka proses belajar yang dijalankannya menjadi tidak optimal (Zainul Munir et al, 2024).

Siswa dapat berkonsentrasi dengan baik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal muncul dari dalam diri anak itu, misalnya kesiapan siswa dalam menerima pelajaran, kondisi fisik seperti kondisi tubuh yang sehat atau tidak sakit, kondisi psikologis siswa tidak stres, modalitas belajar atau yang sering disebut dengan gaya belajar. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari luar individu seperti adanya gangguan dari lingkungan contohnya suara dan juga aroma ataupun bau. Konsentrasi dalam mengerjakan soal merupakan indikator bahwa siswa mampu untuk fokus dalam mengerjakan soal-soal kuis sehingga didapatkan hasil yang optimal. Hasil yang optimal ini ditunjukkan dengan perolehan nilai yang baik (Ni Made Yanthi Ary Agustini et al, 2014).

Hasil studi IEA (*Internasional Association for the Evaluation of Educational Achievement*) menunjukkan bahwa konsentrasi dan keterampilan membaca pada siswa kelas IV SD di Indonesia berada ditingkat terendah. Rata-rata skor tes membaca pada siswa SD: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 65,1% (Thailand), 52,6% (Filipina) 51,7% (Indonesia). Anak-anak Indonesia hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan mereka sulit sekali menjawab soal-soal berbentuk uraian yang perlu penalaran. Penelitian yang dilakukan *American Pscheyatric Association* (APA) menyebutkan adanya angka kejadian gangguan konsentrasi belajar adalah sebesar 1-20 % pada anak usia sekolah. Di Jawa Timur terdapat 7,4% populasi anak usia sekolah dasar untuk kasus penurunan konsentrasi dan minat belajar anak. Sebanyak 5,2% anak sekolah mengalami degradasi terhadap fokus serta minat terhadap belajar pada siswa. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya bahwa didapatkan banyak faktor yang menyebabkan tingkat konsentrasi belajar anak terganggu seperti perhatian siswa mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti mengobrol dengan teman, melamun, jenuh, suara bising, tempat belajar yang ramai, lemah dalam menerima pelajaran, dan tidak memperhatikan guru (Zainul Munir et al, 2024).

Lavender diketahui dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan membuat seseorang merasa rileks. Aromaterapi lavender berfungsi mempengaruhi kerja otak, dengan aroma yang harum dan segar ini ternyata juga dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan psikologis seseorang (Ratih Anggraeni et al, 2021). Aromaterapi lavender adalah salah satu aromaterapi yang diperoleh dari proses distilasi bunga lavender dan terkenal dengan efek sedatif dan anti-neurodepresif yang dapat melemaskan serta mengendorkan kerja saraf dan otot serta mengoptimalkan gelombang alfa di otak yang dikaitkan dengan kondisi rilek (M. Adiwibawa et al, 2020). Bila dibandingkan dengan jenis aromaterapi yang lainnya, aromaterapi lavender memiliki kelebihan dalam mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis seseorang serta lebih mudah untuk didapatkan dengan harga yang relatif terjangkau.

Terdapat sebuah penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Agustini dan Sudhana (2014) dimana mereka telah meneliti tentang pengaruh pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi siswa kelas V sekolah dasar dalam mengerjakan soal ulangan umum, didalam penelitian ini ternyata tidak terdapat pengaruh aromaterapi terhadap konsentrasi

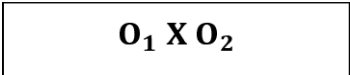
anak kelas V sekolah dasar dalam mengerjakan soal-soal ulangan umum. Berdasarkan data tambahan yang melihat konsentrasi setiap harinya terdapat peningkatan konsentrasi pada siswa kelompok eksperimen, namun belum mencapai titik signifikan.

Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan konsentrasi belajar siswa ditinjau dari beberapa faktor di antaranya yaitu lingkungan yang ada di dalam kelas seperti halnya aroma atau wewangian sangat berperan penting dalam peningkatan konsentrasi siswa sehingga kognitif dan prestasi bisa meningkat. Maka dari itu penelitian ini akan di uji kembali apakah ada pengaruh aroma terapi terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini di laksanakan di SD Negeri 52 Palembang (Fachri Wahyudinul et al, 2017).

Pada penelitian ini di fokuskan pada mata pelajaran matematika di karenakan mata pelajaran tersebut sangat memerlukan konsentrasi penuh dalam pengerjaannya, maka perlu dilakukan penelitian terkait pengaplikasian aromaterapi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan meneliti pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat konsentrasi belajar pada peserta didik di SD Negeri 52 Palembang. Berdasarkan hal tersebut dapat dibuat rumusan masalah yaitu apakah pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar peserta didik dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender.

## Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode Eksperimen, dimana metode penelitian eksperimen ini dapat disebut sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari antara pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Maya Fadilaturrohmah Uswatun Hasanah, 2023). Adapun desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, karena pada penelitian ini terdapat pretest dan posttest yang dilakukan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kemudian hasil dari perlakuan dapat diketahui dengan akurat.



**Gambar 1.** *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

$O_1$  = Nilai Pretest (sebelum di beri perlakuan aromaterapi)

$O_2$  = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan aromaterapi)

X = Treatment yang dilakukan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SD Negeri 52 Palembang. Sedangkan waktu yang digunakan dalam penelitian ini dimulai dari terjun kelapangan yaitu mulai pada 26 Maret-30 Maret 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 23 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara purposive sampling, sehingga diambil sebanyak 15 orang peserta didik. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t (t-test) atau uji beda untuk mengetahui apakah aromaterapi

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar maka dilakukan dengan uji beda rata-rata untuk satu sampel yang sama (*paired sample t-test*). Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan secara komputasi dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistic 22 For Windows*.

### Hasil dan Diskusi

Pengambilan data dalam uji coba ini dilakukan dengan melaksanakan kuis pretest terlebih dahulu dengan mata pelajaran matematika sebanyak lima soal esay, hal ini bermaksud untuk melihat nilai sebelum posttest. Kemudian untuk keesokan harinya dilaksanakan perlakuan pada siswa kelas VI yang ada di SD Negeri 52 Palembang dengan memberikan aromaterapi selama 4 hari dimulai pada 27 Maret hingga 30 Maret 2024.

Sebelum melakukan uji analisis data menggunakan independent sampel t test, maka dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi atau persebaran data penelitian apakah data terdistribusi normal atau tidak. Adapun data hasil uji normalitas ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Konsentrasi Belajar	.900	15	.094
Posttest Konsentrasi Belajar	.858	15	.022

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro- Wilk dengan variabel konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada kelompok aromaterapi lavender menunjukkan bahwa P value > 0.05 yang artinya sebaran data terdistribusi normal, sehingga digunakan uji parametric.

Setelah melakukan analisis uji normalitas data, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan metode analisis independent samples t test dengan alat bantu perangkat lunak IBM SPSS *Statistic 22 For Windows*, dan ditemukan data pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji t-Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference Lower
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest Konsentrasi Belajar - Posttest Konsentrasi Belajar	12.133	21.334	5.508	.319

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	Pretest Konsentrasi Belajar - Posttest Konsentrasi Belajar	23.948		2.203	14	.045

Berdasarkan tabel output diatas, jika nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang telah ditetapkan ditolak, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang ditetapkan akan diterima. Namun pada penelitian ini diperoleh nilai p sebesar 0,045 atau ( $p > 0,05$ ) maka hipotesis alternatif yang ada ditolak dan hipotesis nol yang ada diterima. Jadi hipotesis yang diterima yaitu tidak ada pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VI di SD Negeri 52 Palembang.

Berdasarkan dari hasil perbandingan antara nilai dari hasil pretest dan posttest dengan menggunakan uji independent sampel t tes, diperoleh nilai signifikansi p sebesar 0,045, yang berarti ( $> 0,05$ ), yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) yang ditetapkan diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang ada ditolak. Sehingga hasil yang diperoleh pada penelitian ini tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi siswa kelas VI SD Negeri 52 Palembang ketika mengerjakan soal kuis pada saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa tidak adanya perbedaan konsentrasi yang signifikan antara hasil nilai pretest yang sebelum diberi perlakuan dengan nilai posttest sesudah diberi perlakuan pemberian lilin aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil tersebut, maka aromaterapi belum memberikan efek yang signifikan. Jika dilihat kembali berdasarkan teori yang ada, banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Hal ini terjadi karena konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi pada individu yaitu kesiapan individu dalam menerima dan menghadapi kuis matematika yang berhubungan dengan kondisi fisik individu, kondisi psikologis, serta modalitas atau yang sering disebut gaya belajar (Susanto, 2006) (Agustini et al, 2014). Faktor fisik siswa mengacu pada kondisi tubuh siswa seperti kesehatan siswa dalam mengerjakan soal kuis matematika, memang pada saat kuis berlangsung tidak ada siswa yang sakit. Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi siswa seperti, kondisi lingkungan dan lain sebagainya.

Pernyataan tersebut selaras dengan Susanto, menurut Hakim (2000) Faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi salah satunya yaitu faktor psikologis berupa intelegensi. Daya intelegensi dalam penelitian ini adalah kemampuan intelektual siswa Hal ini dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam menyerap informasi pada penelitian ini yaitu pelajaran yang nantinya akan ditransfer saat menjawab soal kuis matematika dan hasilnya dapat dilihat dengan nilai yang diperoleh baik pada pretest maupun posttest. Adapun hasil nilainya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Nilai Hasil Pretest dan Posttest**

NO	Partisipan	PRETEST	POSTTEST
1.	P1	52	78
2.	P2	36	42
3.	P3	60	22
4.	P4	50	36
5.	P5	64	46
6.	P6	62	46
7.	P7	62	42
8.	P8	44	36
9.	P9	68	100
10.	P10	66	28
11.	P11	46	28
12.	P12	58	46
13.	P13	58	36
14.	P14	62	20
15.	P15	62	62

Tabel di atas menunjukkan nilai yang diperoleh pada siswa ketika melakukan pretest dan posttest. Tidak semua nilai yang diperoleh siswa saat pretest lebih besar daripada posttest. Pada keduanya baik sebelum perlakuan maupun sesudah perlakuan berlangsung, perbedaan nilai yang cukup berbeda jauh hanya pada beberapa siswa saja bahkan ada siswa yang nilainya tidak terjadi peningkatan maupun penurunan alias tetap. Hanya saja selama peningkatan ini terjadi tidak membuat beberapa siswa tersebut berbeda secara signifikan. Kemungkinan hal ini terjadi karena proses adaptasi pada siswa sedang terjadi. Proses pemberian aromaterapi ini memerlukan waktu yang cukup lama lagi supaya terjadi peningkatan yang mencapai titik berbeda atau mengalami peningkatan secara signifikan.

Agustini dan Sudhana (2014) dalam penelitian mereka juga menguatkan bahwa aromaterapi lavender juga tidak memberikan efek yang signifikan pada kelompok eksperimen dalam mengerjakan soal ulangan ketika ulangan umum berlangsung. Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkatan konsentrasi setiap harinya.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pemberian lilin aromaterapi lavender terhadap konsentrasi siswa kelas VI SD Negeri 52 Palembang saat mengerjakan soal kuis matematika ketika pembelajaran berlangsung. Sehingga tidak terjadi perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian lilin aromaterapi. Hal ini disebabkan karena konsentrasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal saja, melainkan juga dipengaruhi

oleh faktor internal. Kepada peneliti lain yang memiliki minat untuk melakukan kembali penelitian yang sama, disarankan untuk meneliti jenis aromaterapi serta teknik pengaplikasian aromaterapi yang berbeda, menggunakan metode yang lain, hingga memperpanjang proses perlakuan pemberian aromaterapi supaya terjadi pengaruh pada tingkat konsentrasi belajar pada siswa dalam proses pembelajaran nantinya.

### Referensi

- Adiwibawa, M, DM. Citrawathi, and N. Dewi. "Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Dan Motivasi Belajar Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 7, no. 2 (2020): 94–104. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/29708>.
- Agustini, Ni Made Yanthi Ary, and Hilda Sudhana. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum." *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 2 (2014): 271–78. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p06>.
- Anggraeni, Ratih, . Muriati, and Chandra Pranata. "Pengaruh Lilin Aromaterapi Minyak Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Washliyah Pasar Miring Di Desa Pasar Miring." *Jurnal Farmasimed (Jfm)* 3, no. 2 (2021): 107–12. <https://doi.org/10.35451/jfm.v3i2.678>.
- Fachri Wahyudinul. "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 2 Bendahara Kabupaten Aceh Tamiang." *Universitas Medan Area*, 2017, 84.
- Munir, Zainul, Anis Museva, and Novela Eka Candra Dewi. "Aromaterapi Lavender Dan Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak." *Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 15, no. 7 (2024): 65–68.
- Uswatun Hasanah, Maya Fadilaturrohman. "Pengaruh Media Flipchart Terhadap Perilaku Helping Anak Usia 5-6 Tahun Di RA. Nurul Muta'allimin Desa Bajur Waru Pamekasan" 1, no. 2 (2023): 100–109