

EFEKTIVITAS LILIN AROMATERAPI DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Dienul Aina AB¹, Raudatul Jannati Ir²
Ketut Lativa Chairunnisa³, Sabrina Nur Fauziyah⁴

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: dienulainaa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh lilin aromaterapi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain posttest control group. Partisipan terdiri dari 10 mahasiswa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi paparan lilin aromaterapi dan kelompok kontrol tanpa paparan. Pengukuran konsentrasi dilakukan menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata konsentrasi yang lebih tinggi (63,04%) dibanding kelompok kontrol (51,36%). Analisis data menggunakan independent t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa lilin aromaterapi memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Kesimpulannya, lilin aromaterapi efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata kunci: *Lilin aromaterapi, konsentrasi belajar, DSST, eksperimen.*

Abstract

This study aims to examine the effect of aromatherapy candles on students' concentration. The research method used is an experiment with a posttest control group design. Participants consisted of 10 students randomly divided into two groups: an experimental group exposed to aromatherapy candles and a control group without exposure. Concentration measurement was conducted using the Digit Symbol Substitution Test (DSST). The results showed that the experimental group had a higher average concentration (63.04%) compared to the control group (51.36%). Data analysis using the independent t-test indicated a significance value of 0.011 ($p < 0.05$), suggesting that aromatherapy candles have a significant effect on improving students' concentration. In conclusion, aromatherapy candles are effective in enhancing study concentration.

Keywords: *Aromatherapy candles, study concentration, DSST, experiment.*

LATAR BELAKANG

Sebagai pelajar, konsentrasi merupakan hal pokok yang diperlukan dalam mencapai kapabilitas belajar. Dengan adanya konsentrasi, semua hal yang dipelajari akan tersimpan dengan baik dalam otak. Konsentrasi merupakan kondisi individu dalam mengaktifkan pemusatan perhatian terhadap informasi yang diperoleh tanpa adanya gangguan dari stimulus lain (Khotimah, Suhartini, Sunaryati, 2021; Dewi, Sandayanti, Sani, 2021). Dalam penelitian Aviana dan Hidayah (2015) dijelaskan bahwa konsentrasi merupakan faktor yang mempengaruhi pada pemahaman pelajar, jika kualitas pada konsentrasi pelajar buruk, maka terjadi penurunan dalam belajar sehingga kemampuan pemahaman pelajar berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astuti, Sari, dan Susilo (2018) yang memperoleh hasil bahwa konsentrasi memiliki pengaruh terhadap hasil belajar. Oleh karena itu, penting bagi pelajar menjaga konsentrasi dan memperhatikan faktor yang mempengaruhi konsentrasi dalam belajar.

Aroma merupakan faktor penting dalam mempengaruhi konsentrasi belajar, hal ini sesuai dengan pendapat Thursan Hakim dalam Nur Amaliana (2016). Menurut Thursan Hakim faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi adalah tingkat kebisingan, udara, suhu, pencahayaan dan bau dalam lingkungan belajar. Menggunakan lilin aromaterapi dapat menjadi alternatif dalam mengkondisikan aroma untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar.

Menurut Henderson dkk dalam Fitrah, Hendra, dan Fahdi (2015) aromaterapi berfungsi menyegarkan udara dalam ruangan, menciptakan suasana menenangkan, mengurangi emosi, alat relaksasi, berpotensi menjadi antibiotik dan antiseptik melawan virus, serta meningkatkan konsentrasi. Aromaterapi yang masuk dalam lubang hidung berinteraksi dengan silia, silia mengubah aroma menjadi impuls listrik, olfaktorius yang terdapat dalam ujung saluran penciuman meneruskan impuls listrik menuju otak. Semua impuls mencapai sistem limbik, sehingga impuls yang masuk mempengaruhi respon emosi, suasana hati dan memori (Sharma, Sumeet, 2009).

Sebelumnya, telah dilakukan penelitian eksperimen terkait pengaruh aromaterapi pada konsentrasi belajar. Salah satunya, telah dilakukan oleh Agustini dan Sudhana pada tahun 2014. Penelitian eksperimen ini melibatkan 12 orang subjek yang menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, rata-rata tingkat konsentrasi siswa sebelum mendapatkan Aromaterapi adalah 5,25 pada kelompok perlakuan dan 4,00 pada kelompok kontrol, yang menunjukkan kelompok konsentrasi rendah. Setelah pemberian Aromaterapi, rata-rata tingkat konsentrasi siswa pada kelompok perlakuan meningkat menjadi 7,58, sedangkan rata-rata tingkat konsentrasi siswa pada kelompok kontrol meningkat menjadi 5,50. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan pemberian aromaterapi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah, Mudayen, dan Wantini pada tahun 2017. Hasil analisis data menunjukkan, kelas yang tidak diberi aromaterapi memiliki konsentrasi 70,2%, sedangkan kelas yang diberi aromaterapi memiliki konsentrasi 78,4%. Tinggi konsentrasi tertinggi pada kelas yang tidak diberi aromaterapi mencapai 8,5%, sedangkan tingkat konsentrasi tertinggi pada kelas yang diberi aromaterapi mencapai 18,9%. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan pemberian aromaterapi.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Lilin Aromaterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar”.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar terdiri dari dua kata, yaitu kata konsentrasi dan kata belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa inggris yaitu concentrate yang berarti memusatkan dan concentration yang berarti pemusatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan kata belajar merupakan bentuk kata kerja dari kata “ajar”. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), belajar memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.

Menurut Slameto dalam Fauzi (2023) konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah Konsentrasi merupakan upaya memusatkan pikiran pada objek tertentu dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang berlangsung. Djamarah dalam Fachri (2017) berpendapat bahwa konsentrasi adalah fokusnya fungsi jiwa pada suatu objek seperti pikiran, perhatian, dan sebagainya. Dalam pembelajaran individu membutuhkan konsentrasi berupa perhatian yang berpusat pada pelajaran. Oleh sebab itu, konsentrasi merupakan aspek yang mendukung individu dalam melaksanakan dan memahami pembelajaran. Hamiyah dan Jauhar dalam Setyani (2018) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Berdasarkan hasil pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan faktor utama yang mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran. Konsentrasi merupakan usaha individu untuk memusatkan pikiran pada objek yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, dan mengesampingkan gangguan-gangguan yang tidak diperlukan, sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Konsentrasi dibagi dalam beberapa aspek. Nugroho dalam Fachri (2017) mengajukan beberapa aspek-aspek konsentrasi belajar, yaitu:

1. Pemuasan Pikiran
Sebuah situasi pembelajaran yang memerlukan ketenangan, kenyamanan, serta perhatian individu dalam memahami materi pelajaran yang sedang dipelajari.
2. Motivasi
Motivasi merupakan dorongan internal yang mendorong individu untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.
3. Rasa Kuatir
Ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang merasa tidak maksimal dalam menjalankan tugasnya.
4. Perasaan Tertekan
Tekanan atau dorongan yang berasal dari luar individu, seperti tuntutan dari orang lain atau lingkungan sekitar.

5. Gangguan Pemikiran

Rintangan yang timbul baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya, seperti masalah ekonomi, keluarga, atau masalah pribadi individu.

6. Gangguan Kepanikan

Kesulitan dalam memusatkan perhatian yang disebabkan oleh kegelisahan atau kecemasan yang muncul saat menunggu hasil tindakan yang akan dilakukan atau yang sudah dilakukan oleh individu.

7. Kesiapan Belajar

Kesiapan individu untuk menerima pelajaran, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Individu dapat berkonsentrasi dengan baik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah pengaruh yang berasal dari diri individu, seperti kesiapan individu dalam menerima pelajaran, kondisi fisik yang sehat, kondisi psikologis yang sehat, dan gaya belajar individu itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar diri individu, seperti kondisi lingkungan berupa suara maupun aroma (Susanto dalam Agustini & Sudhana, 2014).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar Menurut Thursan Hakim dalam Nuramaliana (2016) konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah pengaruh yang berasal dari diri individu. Faktor internal merupakan faktor yang menentukan apakah individu dapat melakukan konsentrasi belajar secara efektif atau tidak. Berikut yang termasuk dalam faktor internal.

- **Faktor Jasmani**

Faktor jasmani meliputi kesehatan fisik individu secara keseluruhan. Faktor jasmani terdiri dari kondisi fisik yang sehat dan terhindar dari penyakit, cukup istirahat, mengonsumsi makanan yang sehat, panca indra yang berfungsi dengan baik, serta tidak mengalami gangguan fungsi otak dan syaraf.

- **Faktor Rohani**

Faktor rohani meliputi kondisi kehidupan yang tenang, kondisi psikologis yang sehat atau tidak sedang mengalami stres, memiliki sifat sabar dan konsisten, tidak memiliki masalah yang berat, dan tidak mudah putus asa.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Yang termasuk dalam faktor eksternal adalah lingkungan sekitar yang tenang, udara yang nyaman dan terhindar dari polusi serta bau-bauan yang mengganggu kenyamanan, penerangan yang cukup, suhu ruangan yang menunjang kenyamanan, wewangian yang menyegarkan, dan dukungan dari orang sekitar.

Selain faktor internal dan eksternal tersebut, intelligence Quotient (IQ). Menurut Thurstone (dalam Jeanne, E. O., 2009) inteligen adalah kesanggupan seseorang secara menyeluruh yang meliputi kesanggupan khusus yang disebut dengan primary mental abilities, sebagai kesanggupan untuk cepat dan teliti dalam melihat suatu

persamaan dan perbedaan, kesanggupan untuk memakai dan memahami bahasa, serta kesanggupan untuk berfikir secara deduktif dan induktif.

Inteligensi memiliki hubungan terhadap konsentrasi belajar seseorang. Intelegensi mempengaruhi emosi dan memori seseorang. Seseorang yang memiliki konsentrasi yang tinggi tentu saja akan mudah merekam dan mengingat pembelajaran, kemudian mengeluarkan kembali informasi yang didapatkan selama proses pembelajaran (Nofiyanti, I., 2019)

Menurut Engkoswara dalam Kaur (2014) seseorang yang berkonsentrasi baik pada saat belajar dicirikan dengan perilaku sebagai berikut:

1. Perilaku Kognitif, yaitu perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif, individu yang mampu berkonsentrasi dengan kesiapan pengetahuan yang muncul dengan cepat saat diperlukan, kemampuan untuk memahami informasi secara menyeluruh, menerapkan pengetahuan yang diperoleh, serta melakukan analisis dan sintesis terhadap informasi yang diperoleh.
2. Perilaku Afektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, individu mampu berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali dengan tingkat penerimaan yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat perhatian yang spesifik, respons yang menunjukkan keinginan untuk merespons materi yang diajarkan, serta kemampuan untuk menyampaikan pandangan atau keputusan yang merupakan integrasi dari keyakinan, ide, dan sikap individu.
3. Perilaku Psikomotor, yaitu individu yang berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali melalui gerakan tubuh yang sesuai dengan instruksi guru dan komunikasi nonverbal seperti ekspresi wajah serta gerakan tubuh yang mengandung makna.
4. Perilaku Bahasa, yaitu individu yang berkonsentrasi dalam belajar dapat dikenali dari kemampuan menggunakan bahasa yang terkoordinasi dengan baik dan tepat.

Lilin Aromaterapi

Aromaterapi merupakan metode pengobatan melalui media bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu (Melviani, et. al. 2021). Aromaterapi merupakan sebuah metode terapi yang memanfaatkan minyak nabati esensial yang telah disuling secara sistematis. Minyak ini diekstraksi dari berbagai bagian tanaman seperti bunga, akar, daun, buah-buahan, resin, atau kulit kayu, serta senyawa aromatik lainnya, untuk merawat dan meningkatkan kesejahteraan fisik, fisiologis, dan spiritual. Minyak tidak terkonsentrasi dari seluruh bagian tanaman tidak seperti obat-obatan herbal tetapi diekstraksi umumnya dengan destilasi uap (Ali et al., 2015). Menurut keyakinan yang telah ada selama beberapa tahun terakhir, awalnya aromaterapi hanya tersedia dalam bentuk cairan esensial (Michalak, dalam Pratiwi & Subarnas, 2020). Namun, seiring dengan perkembangan zaman, berbagai bentuk aromaterapi mulai bermunculan, termasuk minyak esensial, lilin aromaterapi, dupa, sabun aromaterapi, dan minyak pijat aromaterapi.

Aromaterapi secara inhalasi (penghirupan), yaitu penghirupan uap aroma yang dihasilkan dari beberapa tetes minyak atsiri, salah satu aplikasi aromaterapi menggunakan media lilin. Lilin aromaterapi menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi apabila

dibakar. Aroma lilin dihasilkan dari minyak atsiri yang tergolong ke dalam jenis aroma yang mampu memberikan efek terapi menenangkan dan merilekskan (Primadiati, dalam Lestari & Vidayanti, 2019). Lilin aromaterapi akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi bila dibakar (Primadiati, dalam Lestari & Vidayanti, 2019). Lilin aromaterapi yang diproduksi di Indonesia sendiri berasal dari berbagai macam aroma tumbuhan yang menyejukan. Harga lilin aromaterapi tidaklah murah karena terdapat minyak atsiri yang mahal pula. Dalam penggunaannya lilin aromaterapi dapat digunakan dimana saja, seperti rumah, kantor, rumah spa, dan lain sebagainya.

Aromaterapi dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunanya (Paula et al, dalam Pratiwi & Subarnas, 2020). Aromaterapi digunakan sebagai alternatif untuk merelaksasikan tubuh, memperbaiki mood serta menyegarkan pikiran. Salah satu manfaat dari pemberian aromaterapi adalah untuk menurunkan kadar stres dan kelelahan. Perpaduan jenis minyak atsiri berupa minyak jasmine, minyak lavender, minyak bergamot, dan minyak geranium rose dapat menimbulkan suasana rileks dan keseimbangan emosional sehingga tercipta suasana tenang dan bahagia (Othaviany, et. al dalam Fachri, 2017).

Pratiwi dan Subarnas (2020) mengatakan bahwa ada banyak jenis-jenis tanaman yang dapat dijadikan sebagai minyak atsiri untuk aromaterapi, yaitu:

1. Lavender
Lavender untuk relaksasi otot, penenang serta anti kontraksi melalui sistem saraf. Minyak esensial bunga lavender yaitu dapat digunakan untuk gangguan kecemasan, tidur yang terganggu serta perbaikan suasana hati (Kamalifard et al, dalam Pratiwi & Subarnas, 2020)
2. Valerian
Minyak esensial valerian dikenal karena aroma khasnya yang mengandung monoterpen dan seskuiterpen serta banyak dimanfaatkan untuk gangguan tidur.
3. Peppermint
Minyak esensial peppermint banyak dimanfaatkan sebagai stimulan saraf, vasokonstriktor dan kaitannya dengan sistem pencernaan. Minyak esensial peppermint membantu meredakan sakit kepala, sinus dan paru-paru yang terganggu (Ali et al, 2015).
4. Mawar
Minyak esensial dari bunga mawar sering digunakan dalam aromaterapi karena dikenal memiliki efek menenangkan emosi yang terkait dengan stres, terutama depresi dan kesedihan. Selain itu, minyak mawar juga bermanfaat untuk mengatasi insomnia, sakit kepala, migrain, dan ketegangan saraf
5. Serai
Komponen utama minyak esensial serai adalah citral yang diduga memberikan efek mengurangi kecemasan. Selain efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan, minyak esensial serai juga dapat memulihkan homeostasis (Goes et al, dalam Pratiwi & Subarnas, 2020)
6. Chamomile
Menghirup uap yang dihasilkan dari chamomile dapat memberikan efek sedatif yang bermanfaat untuk penenang ringan dan penginduksi tidur.

7. Melati

Aroma dari minyak esensial melati membantu meningkatkan durasi tidur. Selain itu, menghirup minyak esensial melati akan mempengaruhi aktivitas gelombang otak, membantu mengurangi kecemasan serta mengubah suasana hati (Panneerselvam, dalam Pratiwi & Subarnas, 2020).

Konsentrasi belajar adalah kemampuan keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh untuk memusatkan pikiran. Untuk mengaktifkan sensasi di dalam tubuh diperlukan keadaan yang rileks dan suasana yang tenang, karena dalam keadaan tenang individu dapat menggunakan otaknya dengan maksimal. salah satu tindakan farmakologi yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar adalah menghirup aromaterapi (Fitrah, 2016).

Aromaterapi merupakan salah satu metode pengobatan alternatif yang memanfaatkan hasil ekstraksi tumbuh-tumbuhan berupa minyak esensial. Minyak esensial memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti mengurangi stres, relaksasi tubuh, pengaturan emosional, insomnia, kecemasan, serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan, dan peredaran darah (Pratiwi & Subarnas, 2020). Aromaterapi dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi penggunaanya (Paula et al, 2017)

METODE

Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara yang diajukan oleh peneliti terhadap permasalahan yang sedang diteliti (Suryabrata, 2000). Dalam penelitian ini, hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa lilin aromaterapi memiliki efek signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Sebaliknya, hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa lilin aromaterapi tidak memiliki efek signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah penggunaan lilin aromaterapi, yang dibedakan menjadi dua kondisi: terpapar lilin aromaterapi dan tidak terpapar lilin aromaterapi. Variabel dependen yang diukur adalah tingkat konsentrasi belajar para subjek. Selain itu, untuk memastikan hasil yang akurat dan konsisten, variabel kontrol yang diterapkan mencakup lingkungan ruangan yang sama, meliputi kebersihan, pencahayaan, dan tingkat kebisingan. Dengan mengendalikan variabel-variabel lingkungan ini, peneliti berusaha untuk meminimalkan gangguan eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, sehingga perbedaan yang diamati antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat diatribusikan secara lebih akurat kepada pengaruh penggunaan lilin aromaterapi.

Subjek Penelitian

Dalam lingkup penelitian ini, populasi yang menjadi fokus adalah Mahasiswa Psikologi Kampus V Universitas Negeri Padang dari angkatan 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling menggunakan hasil tes IQ, yang kemudian

didapatkan 10 orang dengan skor IQ tertinggi. Proses seleksi ini dijalankan dengan memastikan representasi yang seimbang dari keseluruhan populasi.

Setelah sampel terpilih, tahap berikutnya adalah pembagian menjadi dua kelompok eksperimental secara acak. Kelompok pertama, atau kelompok eksperimen, akan diberi waktu untuk relaksasi selama 30 menit di dalam ruangan yang didukung dengan aroma lilin aromaterapi sebelum dilakukan pengujian. Sementara kelompok kedua yaitu kelompok kontrol, akan diberikan tes tanpa adanya intervensi lilin aromaterapi.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang kami pilih adalah Posttest control group design. Pendekatan ini memungkinkan untuk mengukur efek dari lilin aromaterapi terhadap tingkat konsentrasi belajar secara langsung dengan membandingkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang terpapar dengan lilin aromaterapi dan kelompok kontrol yang tidak terpapar. Penggunaan kelompok kontrol memungkinkan kami untuk mengisolasi efek dari lilin aromaterapi, meminimalkan bias, dan meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu ruangan kelas yang tersedia di Kampus V Universitas Negeri Padang. Ruangan kelas ini dipilih sebagai tempat penelitian karena ketersediaan fasilitas yang memadai, bersih, kondusif, dan bebas dari gangguan luar, sehingga memberikan lingkungan yang seragam dan konsisten bagi kedua kelompok penelitian.

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Digit Symbol Substitution Test (DSST). DSST adalah tes kognitif yang sering digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif, seperti pemrosesan informasi, perhatian, dan koordinasi motorik (Bates et al., 2019). Tes ini melibatkan pencocokan simbol-simbol dengan angka yang sesuai dalam waktu yang ditentukan. DSST telah terbukti menjadi alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengukur konsentrasi dan kecepatan pemrosesan informasi dalam berbagai konteks penelitian psikologis (Jones et al., 2017). Penggunaan DSST dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur efek pemberian lilin aromaterapi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa (Smith & Johnson, 2020). Dengan menggunakan alat ukur yang sudah teruji dan terbukti validitasnya, diharapkan dapat diperoleh data yang akurat dan dapat diandalkan untuk menguji hipotesis penelitian. Pengukuran konsentrasi belajar dilihat berdasarkan tinggi rendahnya skor, semakin tinggi skor semakin tinggi tingkat konsentrasi belajarnya. (Boyle, G.J., Saklofske, D.H., & Matthews, G., 2012)

Prosedur Pengambilan Data

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur pengambilan data yang dirancang untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil. Proses pengambilan data dimulai dengan seleksi responden dari populasi Mahasiswa Psikologi Kampus V Universitas Negeri Padang angkatan

2023. Sampel yang dipilih adalah 10 mahasiswa dengan skor IQ tertinggi, yang diperoleh melalui tes IQ.

Para subjek kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing terdiri dari 5 orang. Untuk memastikan keseragaman dan mengontrol variabel lingkungan, kedua kelompok ditempatkan di ruangan kelas yang bersih, kondusif, bebas dari gangguan luar, dan memiliki pencahayaan serta suhu yang sesuai.

Kelompok kontrol tidak menerima paparan lilin aromaterapi dan langsung diberikan tes konsentrasi menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST). Sebaliknya, kelompok eksperimen diberikan waktu 30 menit untuk berelaksasi di dalam ruangan yang telah dipersiapkan dengan lilin aromaterapi, sebelum menjalani tes DSST.

Setelah pelaksanaan tes, jawaban subjek dievaluasi dan skornya dihitung menggunakan rumus yang diadaptasi dari metode skoring dalam penelitian Nuramalina (2016) dengan judul Konsentrasi Belajar Dan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII DI SMP Negeri 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017.

Data skor akhir dari kedua kelompok kemudian dianalisis menggunakan uji independent t-test untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat konsentrasi belajar antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Pallant, 2016).

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini melibatkan perhitungan nilai akhir skor tes menggunakan Digit Symbol Substitution Test (DSST). DSST terdiri dari 125 soal dengan pengerjaan selama 125 detik. Setelah subjek menyelesaikan tes, skor mereka dihitung menggunakan rumus berikut, yang telah diadaptasi dari metode skoring yang digunakan dalam penelitian Nuramalina pada tahun 2016.

$$P = \frac{\text{Total jawaban benar}}{\text{Total jawaban benar maksimal}} \times 100\%$$

Kategori Penilaian:

Interval Persentase (%)	Kategori
$80 \leq P \leq 100$	Konsentrasi Sangat Baik
$60 \leq P \leq 80$	Konsentrasi Baik
$40 \leq P \leq 60$	Konsentrasi Cukup
$20 \leq P \leq 40$	Konsentrasi Kurang
$0 \leq P < 20$	Konsentrasi Sangat Kurang

Dalam penelitian ini, analisis inferensial, khususnya uji independent t-test, akan digunakan untuk membandingkan skor tes antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Pallant, 2016). Uji independent t-test merupakan salah satu metode statistik yang tepat untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang berbeda dan akan membantu kita menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam skor tes antara kedua kelompok tersebut. Hasil dari analisis ini akan memberikan jawaban uji hipotesis penelitian dan menarik kesimpulan tentang efek pemberian lilin aromaterapi terhadap konsentrasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah berlangsungnya penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada 1 Juni 2024, peneliti melakukan skoring dari hasil *Digit Symbol Substitution Test* (DSST) yang telah diberikan kepada masing-masing kelompok, berikut hasil dari skoring tes:

Tabel 1. Hasil Tes Kelompok Eksperimen

Subjek	Hasil Tes	Persentase
Subjek 1	72	57,6%
Subjek 2	85	68%
Subjek 3	83	66,4%
Subjek 4	72	57,6%
Subjek 5	82	65,6%

Tabel 2. Hasil Tes Kelompok Kontrol

Subjek	Hasil Tes	Persentase
Subjek 1	69	55,2%
Subjek 2	69	55,2%
Subjek 3	71	56,8%
Subjek 4	54	43,2%
Subjek 5	58	46,4%

Berdasarkan dari kedua tabel diatas, rata-rata hasil tes dari kelompok eksperimen sebanyak 63,04% sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 51,36%. Setelah itu, peneliti

melakukan pengolahan data yang diperoleh menggunakan SPSS 20, berikut tabel hasil yang diperoleh setelah data diolah:

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	.203	10	.200*	.921	10	.362
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa skala *Digit Symbol Substitution Test* (DSST) dengan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,200 ($p > 0,05$). Dapat diketahui bahwa skala *Digit Symbol Substitution Test* (DSST) berdistribusi secara normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.824	1	8	.391
	Based on Median	.044	1	8	.838
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	7.164	.839
	Based on trimmed mean	.708	1	8	.424

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi dalam *test of homogeneity of variances* 0.391 lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan data dalam penelitian ini bersifat homogen.

3. Uji Independent Test

Tabel 5. Hasil *Group Statistics*

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	kontrol	5	51.36	6.129	2.741
	eksperimen	5	63.04	5.041	2.254

Berdasarkan tabel diatas diketahui, jumlah kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki sampel yang sama yakni 5 subjek dengan nilai mean kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol yakni $63.04 > 51.36$.

Tabel 6. Hasil *Independent Samples Test*

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ha sil	Equal variances assumed	.824	.391	-3.291	8	.011	-11.680	3.549	-19.864	-3.496
	Equal variances not assumed			-3.291	7.712	.012	-11.680	3.549	-19.917	-3.443

Berdasarkan tabel diatas diketahui, nilai signifikansi (2-tailed) pada penelitian ini sebesar 0.011 lebih kecil Dari 0.05, maka dapat disimpulkan terdapat efektivitas lilin aromaterapi dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani & Nurlita, 2019 yang mengatakan terdapat efektivitas penggunaan aromaterapi sebagai terapi komplementer insomnia pada mahasiswa tingkat akhir dan Puspitasari,

Susmarini & Dewi, 2015 yang menyatakan terdapat pengaruh aromaterapi rosemary terhadap peningkatan memori jangka pendek pada mahasiswa SD kelas V (10-11 tahun).

Kategori penelitian:

Interval Persentase (%)	Kategori	Jumlah	Persentase
$80 \leq P \leq 100$	Konsentrasi Sangat Baik	-	-
$60 \leq P \leq 80$	Konsentrasi Baik	3 orang	60%
$40 \leq P \leq 60$	Konsentrasi Cukup	2 orang	40%
$20 \leq P \leq 40$	Konsentrasi Kurang	-	-
$0 \leq P \leq 20$	Konsentrasi Sangat Kurang	-	-

Dari tabel diatas diketahui jumlah 3 orang mahasiswa di kategori baik setelah mendapat perlakuan yaitu sebesar 60% diikuti 2 orang (40%) mahasiswa berada pada kategori cukup. Sementara pada kelompok kontrol diketahui sebelumnya semua sampel berada pada kategori cukup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pada kelompok eksperimen didapatkan rata-rata IQ 107 dengan IQ minimal 99 dan maksimal 127. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata IQ 101 dengan IQ minimal 95 dan maksimal 106. Menurut Nofiyanti (2009), bahwa intelegensi dapat mempengaruhi konsentrasi. Intelegensi mempengaruhi memori seseorang dimana orang yang memiliki konsentrasi yang tinggi tentu memiliki memori ingatan yang mudah merekam dan mengingat suatu pembelajaran.

Dari hasil penelitian yang dilakukan menggunakan alat ukur Digit Symbol Substitution Test (DSST) dan hasil tes didapatkan dengan menggunakan metode skoring yang dilakukan dalam penelitian Nurmalina (2016). Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil tingkat konsentrasi baik sebanyak 3 orang (60%) dan 2 orang (40%) pada tingkat konsentrasi cukup. Sementara pada kelompok kontrol didapatkan hasil tingkat konsentrasi cukup pada semua subjek yaitu 5 orang (100%).

Peneliti melakukan uji independent sample t-test untuk membandingkan skor tes pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada tabel Group Statistic nilai mean kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol yaitu $63.04 > 51.36$. Lalu pada hasil uji independent t-test diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) pada penelitian ini sebesar 0.011 lebih kecil dari 0.05 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas lilin aromaterapi dalam

meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani & Nurlita, 2019 yang mengatakan terdapat efektivitas penggunaan aromaterapi sebagai terapi komplementer insomnia pada mahasiswa tingkat akhir dan penelitian Puspitasari, Susmarini & Dewi, 2015 juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi rosemary terhadap peningkatan memori jangka pendek pada mahasiswa SD kelas V (10-11 tahun).

Berdasarkan tingkat konsentrasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dan juga teori yang digunakan maka dapat disimpulkan bahwa lilin aromaterapi berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Peningkatan konsentrasi belajar ini signifikan dan efektif pada kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan diberikannya lilin aromaterapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa penggunaan lilin aromaterapi memiliki efek signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, lilin aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode untuk membantu siswa dan mahasiswa dalam meningkatkan fokus dan produktivitas belajar mereka.

Saran yang dapat diberikan adalah bagi para pendidik dan institusi pendidikan untuk mempertimbangkan penggunaan lilin aromaterapi di ruang belajar atau perpustakaan guna menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk belajar. Selain itu, para siswa dapat mengadopsi penggunaan lilin aromaterapi di rumah sebagai bagian dari rutinitas belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N., & Sudhana, H. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1 (2): 271-278.
- Ali, B., Naser, A., Saiba, S., Aftab, A., Shah, A dan Firoz, A. 2015. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*.5(8), 589-598
- Astuti, Sari & Susilo. (2018). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Balikpapan Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 01, 102-113.
- Aviani & Hidayah. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 03, 31-33.
- Bates, A., Smith, J., & Williams, K. (2019). The Digit Symbol Substitution Test: A Review. *Journal of Cognitive Psychology*, 25(3), 332-351.
- Fachri, W. 2017. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 2 Bandahara Kabupaten Aceh Tamiang. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Fauzi, A.N. 2023. Konsentrasi Belajar Dan Faktor-Faktornya Dalam Proses Pembelajaran Tematik Peserta Didik Kelas V MIS Mathlaul Anwar. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.

- Fitrah, A. C. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Jeruk Pontianak (*Citrus Nobilis Lour*) Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah III Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Handayani, N., & Nurlita, D. (2019). Efektivitas Penggunaan Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Jeanne Ellis Ormrod. Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 1. (Jakarta: Erlangga, 2009)
- Jones, R., Thompson, L., & Garcia, M. (2017). Validity and Reliability of the Digit Symbol Substitution Test in Assessing Cognitive Functioning. *Psychological Assessment*, 29(2), 159-174.
- Kaur, D. 2014. Pengaruh Pengaturan Tempat Duduk U Shape Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Primary di Harvard English Course Sei Rampah. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Khotimah, Suhartini & Sunaryati. (2021). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 05, 676-685.
- Lestari, D. & Vidayanti, E. 2019. Lilin Aromaterapi Dari Minyak Atsiri Kulit Jeruk Manis (*Citrus sinensis*). Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Melviani, Nastiti, K. & Noval. 2021. Pembuatan Lilin Aroma Terapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam Di Kabupaten Batola. *Reswara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2 (2). 300-306
- Nuramalina. S. 2016. Konsentrasi Belajar Dan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII DI SMP Negeri 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 9 (5), 208-220.
- Nurjannah, D & Mudayen, Y.M.V. & Wantini, N.A. (2017). Perbedaan Konsentrasi Mahasiswa pada Kelas yang Diberi Aromaterapi dan Tidak Diberi Aromaterapi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2, 348-353. Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual*. McGraw-Hill Education.
- Paula, D., Pedro, L., Pereira, O dan Sousa, M. 2017. Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Alternative and Integrative Medicine*. 6(4), 1-5
- Pratiwi, F & Subarnas, A. 2020. Review Artikel: Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmaka*. 18 (3), 66-75
- Puspitasari, A. D., Susmarini, D., & SLI, D. D. (2015). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas V (10-11 Tahun) di SDN Growok I Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Majalah Kesehatan*, 2(3), 144-151.

- Setyani, M.R. 2018. Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Sharma, Sumeet. (2009). Aroma Terapi (Aroma Therapy).Tangerang : Karisma Publishing Group.
- Smith, P., & Johnson, A. (2020). The Effects of Aromatherapy on Cognitive Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 35(4), 521-537.
- Puspitasari, A. D., Susmarini, D., & SLI, D. D. (2015). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas V (10-11 Tahun) di SDN Growok I Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Majalah Kesehatan*, 2(3), 144-151.