

PERBEDAAN KONSENTRASI MAHASISWA PADA KELAS YANG DIBERI AROMATERAPI DAN TIDAK DIBERI AROMATERAPI

Desi Nurjannah¹, Y.M.V. Mudayen², Nonik Ayu Wantini^{3*}

Program Studi DIV Bidan Pendidik, Universitas Respati Yogyakarta^{1,3}
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta²
nonik_respati@yahoo.co.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan konsentrasi mahasiswa diberi aromaterapi dan tidak diberi aromaterapi di kelas F13 Program Studi D-IV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan penelitian digunakan *post-test only control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik Angkatan 2015/2016 sebanyak 183 mahasiswa, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 84 mahasiswa. Instrumen yang digunakan tes *Army Alpha*. Analisis dalam penelitian ini adalah *independent sampel t-test*. Berdasarkan analisis univariat pada kelas tidak diberi aromaterapi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki konsentrasi sedang (70,2), sedangkan data pada kelas yang diberi aromaterapi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki konsentrasi sedang (78,4%). Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p value $0,042 < \alpha 0,05$. Ada perbedaan yang signifikan antara konsentrasi mahasiswa diberi aromaterapi dan tidak diberi aromaterapi di kelas F13 Program Studi DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta.

Kata Kunci: Aromaterapi, Konsentrasi Mahasiswa

DIFFERENCES OF STUDENTS CONCENTRATION IN CLASS GIVEN AROMATHERAPY AND NOT GIVEN AROMATHERAPY

Desi Nurjannah¹, Y.M.V. Mudayen², Nonik Ayu Wantini^{3*}

*DIV Midwife Educator Program, Universitas Respati Yogyakarta^{1,3}
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta²
nonik_respati@yahoo.co.id³*

Abstract

The perpose of the study is to find out the difference in students concentration in class given aromatherapy and not given aromatherapy, at Universitas Respati Yogyakarta. This study is classified a quasi-experimental study using the post-test only control group design. The research population comprised the 2015/2016 admission year students of the D IV Study Program of Educator Midwife with a total of 183 students. The sampling technique was the purposive sampling technique and the sample consisted of 84 students. The instrument was the Army Alpha test. The analysis in the study was the independent sample t-test. The univariate analysis for the class not receiving aromatherapy showed that most students had moderate concentration (70.2%), while the data from the class receiving aromatherapy showed that most students had moderate concentration (78.4%). The result of the bivariate analysis showed a p-value of $0.042 < \alpha 0.05$. There was a significant difference in concentration between the students receiving aromatherapy and those not receiving it in Class F13 of the D IV Study Program of Educator Midwife, Respati University of Yogyakarta.

Keywords: *Aromatherapy, Students Concentration*

PENDAHULUAN

Belajar pada dasarnya ialah suatu proses aktivitas mental seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya sehingga menghasilkan perubahan tingkah laku yang bersifat positif baik perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun psikomotor (Sanjaya, W, 2007). Suatu perubahan yang akan dicapai seseorang setelah mengikuti proses belajar adalah berupa hasil belajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai diberikan oleh dosen dari bidang studi yang telah dipelajari (Slameto. 2010).

Untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik, dibutuhkan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Konsentrasi dalam belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran yaitu isi bahan ajar maupun proses memperolehnya (Kaur, D, 2014). Saat ini terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa diantaranya dengan pemanfaatan aromaterapi.

Menurut Shah, Sen, Patel, dan Prajapati (2011), aromaterapi yang dihirup melalui hidung, akan menuju saraf *olfaktori* yang berada di dalam rongga hidung, selanjutnya akan menuju bagian dari otak yang mengatur emosi, memori serta kemampuan belajar dan tempat ini disebut sebagai sistem limbic. Aromaterapi memiliki dampak tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga pada aspek psikologis

(Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan diketahui bahwa seluruh ruang kelas tidak terdapat aromaterapi, Menurut hasil wawancara pada 10 mahasiswa, 6 diantaranya mengatakan saat dosen menjelaskan di kelas mereka melakukan kegiatan lain seperti, berbicara dengan teman, bermain telepon genggam, dan lain-lain dalam hal ini dapat diartikan bahwa ke 6 mahasiswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi. Sementara 4 orang lainnya mengatakan mereka tetap fokus memperhatikan dosen yang sedang menjelaskan dengan tidak bermain telepon genggam, berdiskusi dengan teman, serta mampu menjawab saat diberikan pertanyaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Experiment Design* (eksperimen semu), dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *post-test only control group*. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus 2 Universitas Respati Yogyakarta, Jl. Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Yogyakarta pada kelas F Program Studi DIV Bidang Pendidik pada tanggal 9 Mei 2016 pukul 13.00 WIB dan 15.00 WIB dengan jumlah responden 84 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* yakni *purposive sampling*. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder dengan instrumen tes *Army Alpha*.

Teknik analisis data menggunakan uji *independent sampel t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Respati Yogyakarta yang berlokasi di dua tempat, yaitu Kampus 1 berada di Jl. Laksda Adisucipto Km 6,3 Depok, Sleman, Yogyakarta 55281 dan Kampus 2 berada di Jl. Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta. Program studi D-IV Bidan Pendidik merupakan salah satu program studi unggulan di Yogyakarta, sudah terakreditasi sesuai keputusan BAN-PT No. 482/SK/BAN-PT/Akred/Dpl-IV/XII/2014, yang menyatakan bahwa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta terakreditasi dengan peringkat Akreditasi B.

Tabel 1. Distribusi Konsentrasi Mahasiswa Pada Kelas Tidak Diberi Aromaterapi (F13.1) Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehata Universitas Respati Yogyakarta 2016

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Konsentrasi	6,15	1,84	2 – 10	5,61 – 6,69

Sumber : Data Primer 2016

Hasil analisis didapatkan rata-rata konsentrasi mahasiswa pada kelas tidak diberi aromaterapi adalah 6,15 (95% CI: 5,61 – 6,69), dengan standar deviasi (SD) 1,84. Konsentrasi terendah 2 dan tertinggi 10. Dari hasil estimasi interval dapat

disimpulkan bahwa 95 % diyakini bahwa rata-rata konsentrasi mahasiswa adalah antara 5,61 sampai 6,69.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Mahasiswa Tidak Diberi Aromaterapi Kelas F13.1 Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta 2016

No	Konsentrasi	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	4	8,5
2.	Sedang	33	70,2
3.	Rendah	10	21,3
Jumlah		47	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan jumlah mahasiswa kelas F13.1 yang merupakan kelompok kontrol berjumlah 47 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memiliki konsentrasi sedang yakni berjumlah 33 orang (70,2%).

Tabel 3. Distribusi Konsentrasi Mahasiswa Pada Kelas Diberi Aromaterapi (F13.4) Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehata Universitas Respati Yogyakarta 2016

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Konsentrasi	6,92	1,48	4 - 10	6,43 – 7,41

Sumber : Data Primer 2016

Hasil analisis didapatkan rata-rata konsentrasi mahasiswa pada kelas diberi aromaterapi adalah 6,92 (95% CI: 6,43 – 7,41), dengan SD 1,48. Konsentrasi

terendah 4 dan tertinggi 10. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95 % diyakini bahwa rata-rata konsentrasi mahasiswa adalah antara 6,43 sampai 7,41.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Mahasiswa Diberi Aromaterapi Kelas F13.4 Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta 2016

No	Konsentrasi	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	7	18,9
2.	Sedang	29	78,4
3.	Rendah	1	2,7
Jumlah		37	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan jumlah mahasiswa kelas F13.4 yang merupakan kelompok eksperimen berjumlah 37 mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memiliki konsentrasi sedang yakni berjumlah 29 orang (78,4%).

Tabel 5. Distribusi Rata-Rata Konsentrasi Mahasiswa Kelas F13 Menurut Pemberian Aromaterapi di Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta 2016

Konsentrasi	Mean	SD	SE	P value	N
Kelas tidak diberi aromaterapi	6,15	1,841	0,269	0,042	47
Kelas diberi aromaterapi	6,92	1,479	0,243		37

Sumber : Data Primer 2016

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,042 < 0,05 berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan pada konsentrasi mahasiswa yang tidak diberi aromaterapi dan diberi aromaterapi.

Hasil analisis data pada kelas tidak diberi aromaterapi menunjukkan mahasiswa memiliki konsentrasi sedang (70,2%), sedangkan pada kelas yang diberi aromaterapi mahasiswa memiliki konsentrasi sedang (78,4%). Mahasiswa dengan konsentrasi tinggi pada kelas tidak diberi aromaterapi (8,5%) sedangkan pada kelas diberi aromaterapi mahasiswa dengan konsentrasi tinggi (18,9%). Pada kelas tidak diberi aromaterapi terdapat 8,5% mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi dapat dikarenakan mahasiswa tersebut memiliki kemampuan memusatkan pikiran yang baik, pemusatan pikiran merupakan suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi (Nugroho, W, 2007).

Pemberian aromaterapi dapat memberikan pengaruh pada konsentrasi, aroma tersebut memasuki hidung dan berhubungan dengan *cilia*, rambut-rambut halus yang berada pada daerah hidung bagian dalam. Reseptor dalam *cilia* berhubungan dengan tonjolan *olfaktorius* yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh

cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak melalui *olfactorius*. Semua impuls mencapai sistem limbik, yang merupakan bagian dari yang dikaitkan dengan suasana hati, memori, emosi dan belajar (Sharma, Sumeet, 2009).

Hasil analisis bivariat dengan uji statistik *Independent Sample t-Test* menunjukkan p value $0,042 < \alpha 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan konsentrasi mahasiswa pada kelas yang diberi aromaterapi dan tidak diberi aromaterapi. Dari hasil analisis juga ditunjukkan nilai rata-rata kelas yang tidak diberi aromaterapi 6,15 lebih rendah 0,77 dibandingkan dengan nilai rata-rata kelas diberi aromaterapi yaitu 6,92. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi mahasiswa kelas yang mendapatkan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lebih baik.

Aromaterapi memiliki beberapa fungsi diantaranya membuat udara dalam ruangan menjadi segar, menciptakan suasana yang tenang, dapat digunakan sebagai antibiotik, dapat berguna menjadi antiseptik untuk melakukan perlawanan terhadap virus, merendam emosi, dapat menjadi alat untuk relaksasi, dan juga meningkatkan konsentrasi. (Pramono, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hongratanaworakit (2004), ditemukan bahwa aromaterapi memberikan efek yang signifikan pada

gelombang otak, hal tersebut dilihat dari hasil EEG. Hasil dari amplitudo serta frekuensi menunjukkan bahwa adanya aktivitas pada gelombang alpha, betha, serta tetha. Ketika individu sedang membaca atau pada saat pikiran berkonsentrasi, gelombang betha adalah gelombang dominan dan alpha dihambat (Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H, 2014).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pramono (2010) yang menyebutkan pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar anak. Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi suasana hati menjadi tenang, meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan berkonsentrasi serta menurunkan kecemasan seseorang. Wewangian ini dapat mendorong kinerja kognitif seseorang, Aromaterapi lavender mampu meningkatkan aktivitas gelombang alfa yang merupakan penanda seseorang dalam keadaan tenang, dapat merangsang otak, dan membangun konsentrasi (Pramono, 2010).

Namun pada hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki konsentrasi sedang, hal ini dapat dilihat dari teori yang ada, banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Hal ini terjadi karena konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. faktor internal yang

mempengaruhi konsentrasi pada individu antara lain kesiapan individu yang berhubungan dengan kondisi fisik individu, kondisi psikologis, serta modalitas atau yang sering disebut gaya belajar. Faktor internal adalah faktor yang berada di dalam diri individu. Faktor fisik mengacu pada kondisi tubuh seperti kesehatan. Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi yaitu kondisi lingkungan, dan yang lainnya. Hal tersebut dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu (Kaur, D, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut: 1)Konsentrasi mahasiswa pada kelas tidak diberi aromaterapi sebagian besar memiliki konsentrasi sedang. 2)Konsentrasi mahasiswa pada kelas diberi aromaterapi sebagian besar memiliki konsentrasi sedang. 3)Hasil analisis bivariat p-value $(0,042) < \alpha (0,05)$ yang berarti perbedaan yang signifikan konsentrasi mahasiswa pada kelas tidak diberi aromaterapi dan diberi aromaterapi.

Peneliti menyarankan agar disediakan aromaterapi lavender pada setiap ruang kelas saat kegiatan pembelajaran berlangsung mengingat manfaat yang diberikan oleh aromaterapi tersebut yaitu mampu memberikan relaksasi dan konsentrasi mahasiswa. Peneliti lain dapat

meneliti pengaruh konsentrasi dan aromaterapi yang berbeda aroma serta dengan metode dan alat ukur yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(02).
- Kaur, D. (2014). Pengaruh Pengaturan Tempat Duduk U-Shape terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Primary di Harvard English Course Sei Rampah. Repository.usu.ac.id. Diakses pada 7 Januari 2016.
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Belajar
- Pramono. (2010). Upaya menurunkan tingkat kecemasan belajar siswa melalui aromaterapi lavender. <http://www.umy.ac.id/upaya-menurunkan-tingkat-kecemasan-belajar-siswa-melalui-aromaterapi-lavender.html>. diakses pada 20 Juni 2016
- Sanjaya, Wina. (2007). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Sharma, Sumeet. (2009). *Aroma Terapi (Aroma Therapy)*. Tangerang : Karisma Publishing Group
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.