

## **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian

### **1.1 Latar Belakang**

Pada era modernisasi sekarang ini, belajar bukan lagi menjadi rutinitas yang disukai siswa. Hal tersebut dikarenakan ada banyak hal yang membuat siswa malas ataupun jenuh dalam belajar, seperti membutuhkan konsentrasi yang tinggi, waktu dan tenaga yang dikeluarkan, perasaan dan paksaan untuk meninggalkan berbagai kegiatan yang menyenangkan dibandingkan belajar, seperti bermain ponsel, game online atau kegiatan lain baik positif atau negatif yang berasal dari lingkungan sekitar, akan tetapi hal yang paling mendasar dari permasalahan dalam belajar tersebut adalah membutuhkan konsentrasi belajar yang tinggi. Siswa dituntut untuk tetap berkonsentrasi hingga pelajaran selesai (Setyani, 2018). Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar (Prasanti, 2015).

Belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran, oleh karena itu setiap pelajar berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar (Bahri, 2015). Evaluasi hasil belajar yang baik salah satunya dengan diproduksi dari hasil konsumsi belajar anak yang baik selama di kelas (Slemeto, 2015). Proses pembelajaran disekolah dapat berjalan dengan baik apabila siswa dapat mengikuti pembelajaran dalam kondisi tenang, memperhatikan dan berkonsentrasi terhadap apa yang disampaikan oleh guru. Kondisi tersebut sangat diharapkan oleh seorang guru, agar materi pembelajaran yang disampaikan dapat ditangkap peserta didik secara umum, khususnya pada usia remaja.

Usia remaja adalah usia dimana siswa berusia 14 tahun keatas sering mengalami gangguan konsentrasi belajar. WHO membagi masa remaja menjadi 2 bagian, yaitu masa remaja awal yang berlangsung kira-kira 11 tahun atau 12 tahun sampai 14 tahun dan masa remaja akhir yang berlangsung kira-kira 15-20 tahun (Hurlock, 1990 dalam Khaldun, 2013). Periode masa remaja sering disebut dengan masa storm and stress artinya masa remaja rentan sekali mengalami stress dengan masalah-masalah yang dihadapinya (Prasanti, 2015). Mahan (2009) dalam Prasanti (2015), mengungkapkan ada beberapa faktor penyebab stres pada remaja yaitu stres akademik (26%), konflik dengan orang tua (17%), masalah finansial

(10%) dan pindah rumah atau sekolah (5%)". Pendapat di atas dapat dimaknai bahwa stress terbesar yang dialami oleh remaja yaitu stress pada bidang akademik. Stress akademik akan menimbulkan tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan siswa. Sieber (2006) dalam Agustina (2007), yang menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Wood (2007), mengatakan hampir 4 juta anak sekolah menderita kesulitan belajar yaitu sekitar 20% dari mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi. Fenomena konsentrasi belajar menjadikan siswa tidak memiliki minat belajar sehingga malas untuk melakukan aktivitas belajar (Prasanti, 2015). Hasil studi *Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS)* tahun 2006 pada seluruh dunia di bawah koordinasi *The International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA)* yang terdiri dari 45 negara bagian, baik berasal dari negara maju maupun dari negara berkembang, hasilnya memperlihatkan bahwa peserta didik Indonesia berada pada peringkat ke 41 (OECD, 2006). Tahun 2011 survei tingkat prestasi belajar Indonesia berada di peringkat ke-69 dari 127 negara di dunia, menurut *Education For All Global Monitoring Report 2012* yang dikeluarkan oleh UNESCO setiap tahunnya, pendidikan Indonesia berada di peringkat ke-64 untuk pendidikan di seluruh dunia dari 120 negara data *Education Development Index (EDI)* (Harahap, 2013).

Penelitian mengenai rendahnya konsentrasi belajar di Indonesia diantaranya studi yang dilakukan oleh Sujaya, Sulastrri dan Suranata (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas VII C SMP Negeri 2 Seririt memiliki konsentrasi belajar yang masih rendah yaitu 44%. Studi yang dilakukan oleh Prasanti (2015), di kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta menunjukkan bahwa 33 siswa memiliki konsentrasi belajar yang masih rendah dengan nilai test Army Alpha  $\leq 4$ . Banyak faktor yang menjadi gangguan konsentrasi dalam proses belajar seperti kondisi fisik siswa, ketidaksiapan siswa menerima pembelajaran, siswa merasa tidak semangat dan kondisi lingkungan yang tidak baik seperti bau atau aroma yang tidak sedap. Menurut Hakim (2002) dalam Linasari (2015), konsentrasi dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri sebagai penentu konsentrasi seseorang yang terdiri dari kondisi fisik yang sehat, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidak memiliki masalah yang berat dan tidak mudah putus asa dalam belajar. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar yang terdiri dari lingkungan yang cukup tenang untuk belajar seperti penerangan yang cukup, suhu lingkungan yang menunjang kenyamanan pada saat belajar dan dukungan dari orang-orang sekitar.

Berdasarkan pengamatan Af'ida (2018), menunjukkan bahwa masih adanya siswa yang sulit berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran yang ditandai

dengan adanya siswa yang mudah terusik dengan kegaduhan, mengantuk, pasif dan enggan mengerjakan tugas. Fenomena rasa kantuk yang menyerang seseorang ketika sedang belajar atau mendengarkan arahan, uraian ilmiah atau pemaparan materi dari seorang pembicara (guru) di ruang kelas ini memang perlu mendapatkan perhatian serius. Siswa yang sering mengantuk di kelas dapat mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi pada pelajaran. Menurut hasil wawancara yang saya lakukan rata-rata siswa SMA mengantuk pada siang hari dikarenakan sudah merasa lelah dan juga menghadapi mata pelajaran yang menurut mereka sulit seperti bahasa jepang, kimia, matematika. Beberapa guru juga mengatakan bahwa muridnya sering mengantuk dan bahkan tertidur pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dari hasil observasi tercium bau aroma makanan karena siswa makan dikelas pada saat jam istirahat, kelas yang ber ac dan selalu tertutup membuat sirkulasi menjadi tidak baik sehingga mengganggu proses belajar mengajar.

Salah satu bentuk cara peningkatan konsentrasi belajar yaitu menggunakan aroma terapi yang dimulai dengan mencium bau yang wangi, sehingga segala yang membebani pikiran akan berkurang (Iman dalam Agustini, dkk., 2014). Aroma terapi juga dapat membuat udara menjadi lebih segar, kondisi lingkungan dengan udara yang segar dapat mengurangi gangguan konsentrasi belajar selain membuat udara lebih segar aroma terapi juga berfungsi sebagai alat untuk relaksasi yang dapat mengurangi rasa lelah.

Efek aroma terapi akan membuat lingkungan yang segar dan harum sehingga merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aroma terapi ditangkap oleh reseptor dihidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap konsentrasi. Manfaat paling besar dari aroma terapi adalah untuk mengurangi ketegangan pikiran berlebihan dengan mencium bau yang wangi, segala yang membebani pikiran juga akan berkurang (Sudewo dalam Agustini, dkk., 2014).

Berdasarkan deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan konsentrasi belajar siswa ditinjau dari beberapa faktor diantaranya yaitu lingkungan yang ada di dalam kelas seperti halnya bau-bauan atau wewangian yang berperan penting dalam konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah aroma terapi dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar sehingga siswa tetap dapat menjaga konsentrasi belajar dan tidak mengganggu proses belajar mengajar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh aroma terapi terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa?

### **1.3 Tujuan**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh aroma terapi terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMA Yadika 1

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik siswa kelas XII SMA Yadika 1

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan tindakan aroma terapi pada siswa kelas XII SMA Yadika 1

1.3.2.3 Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar sesudah dilakukan tindakan aroma terapi pada siswa kelas XII SMA Yadika 1

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh aroma terapi terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XII SMA Yadika 1

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang dapat dipergunakan sebagai bahan pembelajaran dan sebagai sumber pustaka

#### 1.4.2 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini akan menjadi acuan dan sumber bacaan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

#### 1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan konsentrasi siswa disekolah dengan menyediakan aroma terapi pada setiap kelas