

The Effect of Lavender Aromatherapy on College Students' Attention

Efek Aromaterapi Lavender Terhadap Atensi Mahasiswa

Sharel Giovana Putri¹

¹Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Nadira Kurniawan Mulia Anjani²

² Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Nadhira Aulia Putri³

³ Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Lathifanya Amanda Qintari⁴

⁴ Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Sela Apriliani⁵

⁵ Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Ellyana Dwi Farisandy⁶

⁶ Program Studi Psikologi,
University Pembangunan Jaya, Indonesia

Correspondence:

Ellyana Dwi Farisandy

Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia

Email: ellyana.dwi@upj.ac.id

Abstract

Adequate and relaxed learning conditions will create an individual focus and concentration so as to create an effective learning or work process. One condition of optimizing individual cognitive processes as an effort to increase focus and attention is to involve aromatherapy as a scent that can help build a relaxing learning atmosphere. Lavender aromatherapy itself is known to provide anxiolytic effects as an anti-anxiety which can provide a calming effect and increase a person's cognitive performance. Therefore, this study aims to see if there are any differences between the experimental group that was exposed to lavender aromatherapy and the control group that was not exposed to aromatherapy before working on The d2 of Attention Test measuring instrument. This study used the true experimental research strategy method, with a randomized two-group post-test-only design. In addition, a non-probability sampling method (convenience sampling) was used to obtain easily accessible participant data. Participants were psychology students who do not have any olfactory issues. The testing was carried out using Independent Sample T-Test analysis technique for different tests. The experimental results revealed that there was a significant difference between the experimental group and the control group with a significant difference in the average score. This proves that lavender aromatherapy has an influence on an individual attentional function.

Keyword : aromatherapy; attention, cognitive, lavender, The d2 of Attention Test

Abstrak

Kondisi belajar yang baik dan nyaman akan membuat seseorang fokus dan berkonsentrasi sehingga terciptanya proses belajar ataupun bekerja yang efektif. Salah satu bentuk dari mengoptimalkan proses kognitif seseorang sebagai usaha untuk meningkatkan fokus dan atensi adalah dengan melibatkan aromaterapi sebagai aroma yang dapat membantu membangun suasana belajar yang nyaman. Aromaterapi lavender sendiri dikenal dapat memberikan efek ansiolitik sebagai anti cemas yang dapat memberikan efek tenang dan meningkatkan gairah kinerja kognitif seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pada kelompok eksperimen yang diberikan paparan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol yang tidak diberikan paparan aromaterapi sebelum mengerjakan alat ukur The d2 of Attention Test. Penelitian ini menggunakan metode true experimental research strategy, dengan randomized two group design posttest-only. Selain itu, digunakan metode non-probability sampling (convenience sampling) untuk mendapatkan data partisipan yang mudah dijangkau. Partisipan merupakan mahasiswa psikologi yang tidak memiliki masalah penciuman. Pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Independent Sample T-Test untuk uji beda. Hasil eksperimen menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan perbedaan skor rata-rata yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap fungsi atensi seseorang.

Kata Kunci : aromaterapi; atensi; lavender; kognitif; The d2 of Attention Test

Copyright (c) 2024 Sharel Giovana Putri dkk

Received 2023-11-02

Revised 2024-01-19

Accepted 2024-03-01



LATAR BELAKANG

Belakangan ini tidak sedikit orang yang berusaha untuk mencari cara yang paling efektif untuk belajar maupun bekerja. Dengan tuntutan yang tinggi di tempat kerja, sekolah dan universitas, baik para pekerja, murid, dan guru ingin meningkatkan kinerja kognitif mereka, untuk bisa lebih fokus dalam berkonsentrasi (Adiwibawa et al., 2020). Terutama di masa pandemi, selama pembelajaran *online* dinyatakan bahwa terdapat penurunan atensi pada mahasiswa (Fitriyani & Isrofin, 2021). Untungnya, dalam beberapa tahun terakhir studi mengenai intervensi yang mempromosikan kegiatan untuk meningkatkan atensi dan fungsi kognitif lainnya sudah lebih berkembang (Slattery et al., 2022). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan bekerja. Salah satu cara yang efektif diantaranya adalah untuk menciptakan kondisi belajar yang optimal (Adiwibawa et al., 2020). Hal ini dapat dicapai dengan melibatkan komponen-komponen alami saat bekerja atau belajar. Beberapa penelitian mengusulkan bahwa lingkungan alam sangat berkaitan dengan manfaat kognitif, khususnya dalam hal atensi (Trammell & Aguilar, 2021). Interaksi dengan lingkungan alam tertentu tampaknya melibatkan suatu bentuk atensi yang selaras dengan proses kognitif *bottom-up* dan *top-down* (Marois et al., 2021). Selain secara visual, kondisi alam juga berkaitan dengan aroma atau bau-bau alami. Maka dari itu alternatif yang dapat dilakukan untuk membuat kondisi yang optimal adalah dengan menggunakan atau memberikan aromaterapi di dalam ruangan saat belajar atau bekerja (Adiwibawa et al., 2020; Kavurmaci et al., 2015).

Aromaterapi adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk pengobatan dengan media tanaman mudah menguap yang diolah ke dalam bentuk minyak esensial (Yoshiko & Purwoko, 2016). Aromaterapi ini dapat berfungsi sebagai anti-inflamasi, antiseptik, membantu menambah nafsu makan, hingga melancarkan peredaran darah. Bangun & Nur'aeni (2013) menyebutkan bahwa dalam dunia keperawatan, aromaterapi dapat dijadikan sebagai pengobatan untuk mengurangi permasalahan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup dengan minyak esensial dari harum tumbuhan. Lavender merupakan salah satu varian wewangian aromaterapi. Sebagaimana dikatakan oleh Yoshiko & Purwoko (2016), aromaterapi berfungsi sebagai alat relaksasi, pereda stres, berperan dalam perkembangan fungsi kognitif seperti memori, atensi, bahasa, visuospatial, dan eksekutif. Lebih lanjut dijelaskan bahwa wangi lavender mempunyai pengaruh yang kuat dalam memberikan suasana yang menenangkan, merelaksasikan tubuh, serta mengurangi stress. Sejalan dengan penelitian yang diterbitkan pada *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, bahwa lavender menjadi salah satu aroma parfum favorit. Hal ini karena lavender mempunyai efek dalam mengurangi kecemasan dan stres (CNN Indonesia, 2021).

Atensi merupakan salah satu komponen dari fungsi kognitif sebagai proses pemusatan pikiran secara sadar dan jelas untuk kemudian individu dapat mengatasi objek dengan efektif. Menurut Surbakti et al. (2020), atensi merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan perhatian secara

penuh terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam kata lain, atensi merupakan cara dari individu dalam memproses suatu informasi yang aktif dan terbatas dari banyaknya informasi yang disediakan baik oleh indra, memori, atau oleh berbagai proses kognitif lainnya. Sedangkan menurut James (sebagaimana dikutip dalam Fitriyani & Isrofin, 2021), atensi merupakan suatu pemusatan pikiran secara jelas dan tajam, terhadap berbagai rentetan pemikiran. Atensi meliputi fokusasi, konsentrasi, serta kesadaran (Latifah & Supena, 2021). Atensi juga merupakan suatu kondisi berlawanan dari keadaan bingung, linglung, dan lengah, sehingga digambarkan sebagai suatu pikiran yang jernih dan jelas (Yulilla & Cahyono, 2022). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa atensi adalah salah satu fungsi kognitif yang sangat berpengaruh untuk dapat memahami berbagai informasi baru dan penting terutama bagi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang aktif berada pada jenjang perguruan tinggi, berpola pikir rasional, ilmiah, independen, mampu berkontribusi dengan ide dan inovasinya, serta terbuka dengan berbagai pengetahuan baru (Resti, 2015). Pada tahun 2016, telah dilakukan sebuah penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran terkait pengaruh salah satu wewangian aromaterapi berjenis *rosemary* terhadap atensi (Yoshiko & Purwoko, 2016). Diketahui dari penelitian tersebut terdapat kandungan cineole yakni kandungan utama dalam sebuah minyak esensial yang berada dalam aliran darah seseorang (Yoshiko & Purwoko, 2016). Sebesar 1,8-cineole dideteksi terdapat dalam darah pada seseorang saat menghirup banyak aroma minyak esensial *rosemary* (Yoshiko & Purwoko, 2016). Dinyatakan pula bahwa semakin banyak kandungan cineole yang berada pada aliran darah seseorang, maka semakin baik pula performa otak seseorang khususnya kepekaan terhadap kecepatan dan akurasi (Yoshiko & Purwoko, 2016).

Menurut Henderson (sebagaimana dikutip dalam Agustini & Sudhana, 2014) aromaterapi merupakan sebuah minyak esensial yang mampu mempengaruhi individu baik secara fisiologis maupun psikologis. Sehingga apabila dilihat dari sudut pandang psikologis, penelitian terdahulu telah menyimpulkan bahwa aromaterapi memiliki pengaruh positif terhadap beberapa fungsi kognitif salah satunya yakni atensi dengan melibatkan kecepatan dan akurasi. Aromaterapi ditemukan dapat mempengaruhi fungsi kognitif dibuktikan dengan efeknya sebagai ansiolitik atau anti cemas yang seringkali disebabkan oleh aromaterapi lavender (Malloggi et al., 2022). Selain itu, menghirup aromaterapi juga berperan dalam meningkatkan atensi individu dalam mengerjakan tugas kognitif. Hal ini dikarenakan menghirup lavender dapat meningkatkan tingkat frekuensi gelombang *alpha* yang diasosiasikan dengan relaksasi yang dapat membantu individu dalam mengurangi perasaan cemas dan stres (Kurnia et al., 2013). Lavender dengan dosis ekstraksi minyak esensial yang tinggi dapat memicu efek ansiolitik yang akan mengoptimalkan gairah kinerja kognitif seseorang (Malloggi et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk melihat "Apakah terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap atensi mahasiswa Psikologi?" serta membahas bagaimana

aromaterapi lavender dapat mempengaruhi atensi individu dalam mengerjakan tugas kognitif yang membutuhkan tingkat fokus yang tinggi dalam berpikir dan bekerja.

METODE PENELITIAN

Strategi dan Desain

Penelitian ini menggunakan *true experimental research strategy*, serta menggunakan *design randomized two group design posttest-only* dengan dua kelompok, satu kelompok eksperimen diberikan perlakuan dan satu kelompok sebagai kelompok kontrol.

RA (KE)	X	O
RA (KK)		O

Keterangan:

- RA : *Random Assignment*
KE : Kelompok Eksperimen
KK : Kelompok Kontrol
X : Pemberian perlakuan, berupa inhalasi aromaterapi lavender
O : Kondisi kelompok setelah diberikan perlakuan

Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya serta tidak memiliki gangguan penciuman. Partisipan berada pada kisaran usia 18-22 tahun. Kemudian partisipan terbagi ke dalam dua kelompok yaitu 15 orang pada Kelompok Eksperimen dan 15 orang pada Kelompok Kontrol. Metode sampling pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*, yaitu jenis *convenience sampling*. *Convenience sampling* atau biasa juga disebut dengan *accidental sampling* merupakan sampel *non-random* yang dipilih ketika anggota populasi target mencapai kriteria praktis tertentu yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari responden yang mudah di jangkau oleh peneliti (Etikan et al., 2016).

Partisipan yang sesuai kriteria akan diminta mengisi *inform consent* dan identitas diri untuk kesediaannya dalam mengikuti penelitian yang kemudian dilakukan *random assignment* oleh peneliti ke dalam dua kelompok penelitian yang ada dengan membagi tiap partisipan berdasarkan jenis kelamin dan usia secara acak. Hal ini didasarkan pada teknik kontrol randomisasi berdasarkan variabel partisipan seperti jenis kelamin dan usia yang dibagi merata guna mencegah *extraneous variable* menjadi *confounding variable* yang dapat mengganggu jalannya penelitian (Gravetter & Forzano, 2018).

Instrumen

Atensi diukur menggunakan *The d2 of Attention* dari Brickenkamp (sebagaimana dikutip dalam Roden et al., 2014). Alat ukur hanya terdiri dari *post-test* dengan total pengerjaan tes selama 4 menit 40 detik. Di dalam tes ini terdapat 14 baris dengan setiap barisnya terdiri dari 47 huruf. Tes terdiri dari urutan huruf "d" dan "p" yang memiliki garis baik di atas maupun di bawahnya. Partisipan diminta untuk mencoret

hanya huruf "d" dengan jumlah dua tanda garis yang dianggap benar (dua garis di atas, dua garis di bawah, atau satu di atas dan satu di bawah). Tingkat atensi diukur dari jumlah benar pada setiap baris dan tiap jumlah benar pada baris yang ada diproses dan dijumlahkan kembali untuk mendapatkan skor final.

Eksperimenter melakukan pemeriksaan latar belakang partisipan melalui pemberian *inform consent* kepada mahasiswa Psikologi Universitas Pembangunan Jaya yang tidak memiliki gangguan penciuman. Setelah mendapat persetujuan dari para partisipan, eksperimenter membagi para partisipan kedalam dua kelompok yakni Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen. Kelompok Kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan paparan inhalasi aromaterapi lavender sedangkan kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan paparan inhalasi aromaterapi lavender. Eksperimenter meminta partisipan untuk mengisi alat ukur *The d2 of Attention* dari Brickenkamp (sebagaimana dikutip dalam Roden et al., 2014). Skoring dilakukan dengan menjumlahkan jawaban benar dikurangi jawaban salah partisipan.

Prosedur

The d2 of Attention dari Brickenkamp (sebagaimana dikutip dalam Roden et al., 2014) dipilih oleh eksperimenter sebagai alat ukur berdasarkan fungsi yang terlihat. Alat ukur ini berfungsi sebagai alat tes neuropsikologi yakni bidang psikologi yang berupaya mempelajari hubungan antara struktur dan fungsi otak dengan proses dan perilaku psikologis untuk mengukur atensi dari Brickenkamp (sebagaimana dikutip dalam Roden et al., 2014). Pada tes menggunakan alat ukur tersebut, partisipan diminta untuk mencoret hanya huruf "d" dengan dua tanda garis yang dianggap benar (dua garis di atas, dua garis di bawah, atau satu di atas dan satu di bawah). Sebelum hal tersebut dilakukan, eksperimenter memberikan contoh terlebih dahulu bagaimana alat ukur akan digunakan. Setelah itu, tes dilakukan oleh partisipan. Tingkat atensi partisipan diukur dari jumlah benar pada setiap baris dan tiap jumlah benar pada baris yang ada diproses dan dijumlahkan kembali untuk mendapatkan skor final. Peneliti mencari pengaruh aroma terapi lavender terhadap atensi pada mahasiswa Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya.

Teknik analisis

Penelitian ingin melihat pengaruh aromaterapi terhadap atensi. Peneliti menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dan uji homogenitas *Levene's Test*. Uji *Shapiro-Wilk* merupakan metode yang tepat dalam penelitian ini dikarenakan ukuran sampel yang kecil (<50 sampel) (Mishra et al., 2019). Uji homogenitas *Levene's Test* digunakan untuk menentukan apakah dua sampel berasal dari populasi yang sama (Calle-Saldarriaga et al., 2020). Selanjutnya, dilihat melalui *Independent Sample T-Test* guna melihat perbedaan antara dua kelompok yaitu KE dan KK. Dalam pengolahan data, peneliti dibantu oleh perangkat lunak JASP 0.16.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 memperlihatkan deskripsi partisipan secara keseluruhan pada penelitian ini. Berdasarkan tabel dapat diketahui partisipan laki-laki berjumlah 7 orang (25%) serta partisipan perempuan berjumlah 21 orang (75%). Selain itu, dilihat dari segi usia partisipan berusia 19 tahun mendominasi dengan jumlah 17 orang (60,71%).

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian (N=28)

Variabel	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	7 (25)
Perempuan	21 (75)
Usia	
18 tahun	1 (3,57)
19 tahun	17 (60,71)
20 tahun	8 (28,57)
22 tahun	2 (7,14)

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis norma pada pengujian total skor The d2 Attention Test yang terbagi menjadi 3 kuartil 1 dengan persentil 25, kuartil 2 dengan persentil 50, dan kuartil 3 dengan persentil 75. Didapatkan hasil rentang skor -1 sampai 58 pada kuartil 1, rentang skor 59 sampai 125 pada kuartil 2, serta rentang skor 126 sampai 195 pada kuartil 3.

Tabel 2. Norma

Kategori	Persentil	Rentang Skor
Tinggi	>75	126-195
Sedang	25-75	59-125
Rendah	<25	(-1)-58

Tabel 3 memperlihatkan bahwa keseluruhan subjek pada Kelompok Eksperimen menunjukkan jumlah skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan Kelompok Kontrol yaitu 1.487. Dari hasil data yang tertera, dapat dilihat bahwa skor tertinggi terdapat pada Kelompok Kontrol dengan nilai total sebesar 148 dan skor terendah diperoleh pada Kelompok Kontrol dengan nilai total -1.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Subjek	Skor Posttest	Subjek	Skor Posttest
JS	130	VP	118
IN	89	AF	134
DA	103	MA	52
TD	121	MA	117
PN	130	JN	10
SR	109	FG	17
NR	125	JR	-1
MA	78	ZM	74
H	141	KA	60
AH	118	MR	148
AR	120	BA	62
AD	95	NS	13
R	128	OE	3

SS	126
HO	35
1.487	968

Tabel 4 menunjukkan uji asumsi normalitas pada kelompok eksperimen dan kontrol terpenuhi karena $p > 0,05$. Kelompok eksperimen ($p = 0,086$) dan kelompok kontrol $p > 0,05$, ($p = 0,111$).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	W	p
Kelompok Eksperimen	0,886	0,086
Kelompok Kontrol	0,904	0,111

Tabel 5 menunjukkan uji homogenitas tidak terpenuhi karena data skor $p < 0,05$ ($p = 0,007$). Artinya kedua kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki data yang tidak sebanding.

Tabel 5. Uji Homogenitas (Levene's)

F	df	p	F
8,440	1	0,007	8,440

Tabel 6 menunjukkan deskriptif perbedaan nilai rata-rata antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan rentang yang cukup jauh. Nilai pada Kelompok Eksperimen membuktikan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap atensi ($M = 122,077$, $SD = 28,046$) dibandingkan dengan Kelompok Kontrol yang tidak diberikan aromaterapi lavender pada proses eksperimen ($M = 64,533$, $SD = 52,303$).

Tabel 6. Deskriptif Kelompok

Kelompok	N	Mean	SD
Eksperimen	13	122,077	28,046
Kontrol	15	64,533	52,303

Tabel 7 menunjukkan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis *Independent Sample T-test* ini terbukti ada perbedaan yang signifikan karena $p < 0,05$, $t(28) = 0,008$ dengan menggunakan uji non-parametrik (*Mann-Whitney Test*).

Tabel 7. Uji Independent Samples T-Test

Tes	Statistik	p
Mann-Whitney (Non-Parametrik)	155,500	0,008

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui alat ukur *The d2 of Attention* dari Brickenkamp (sebagaimana dikutip dalam Roden et al., 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian paparan aromaterapi lavender terhadap atensi mahasiswa Psikologi pada Kelompok Eksperimen yang signifikan dibandingkan Kelompok Kontrol. Hasil ini selaras dengan penelitian (Malloggi et al., 2022) yang menyatakan bahwa aromaterapi dapat mempengaruhi

fungsi kognitif dengan efeknya sebagai ansiolitik atau anti cemas yang seringkali disebabkan oleh aromaterapi lavender. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lavender dengan dosis ekstraksi minyak esensial yang tinggi dapat memicu efek ansiolitik yang akan mengoptimalkan gairah kinerja kognitif seseorang. Penelitian terdahulu oleh (Yoshiko & Purwoko, 2016) yang dilakukan melalui alat ukur *Attention Network Test* (ANT) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi berpengaruh pada peningkatan salah satu komponen kognitif yaitu fungsi *alerting* yang berfungsi dalam proses mempertahankan kewaspadaan manusia.

Terdapat beberapa perbedaan yang terlihat apabila penelitian terdahulu dan saat ini dibandingkan. Penelitian terdahulu yang dilakukan kepada 18 mahasiswa jurusan Kedokteran serta menggunakan aromaterapi *rosemary* sedangkan penelitian saat ini dilakukan kepada 30 mahasiswa jurusan Psikologi dan menggunakan aromaterapi lavender. Dikarenakan penelitian terdahulu dilaksanakan oleh mahasiswa Kedokteran maka penelitian terdahulu lebih fokus terhadap fungsi atensi yang ditinjau melalui sudut pandang Kedokteran dimana atensi terbentuk atas tiga sistem yang saling berkaitan dengan area anatomis di otak yaitu fungsi *alterting*, fungsi *orienting* dan fungsi *executive control* (Yoshiko & Purwoko, 2016). Hasil penelitian terdahulu didukung juga oleh hasil penelitian (Batubara et al., 2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan aromaterapi (*rosemary*) terhadap fungsi kognitif yaitu peningkatan pada fungsi *orienting* dan fungsi *executive control*. Sementara itu, pada penelitian saat ini, studi hanya berfokus terhadap atensi secara garis besar dan fungsinya yang mempengaruhi diri individu dilihat melalui sudut pandang Psikologi.

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Pertama, jumlah partisipan diakhir penelitian yang tidak seimbangan dikarenakan terdapat dua partisipan yang tidak mengikuti instruksi dari eksperimenter dengan baik sehingga eksperimenter memutuskan mengeliminasi kedua partisipan tersebut. Kedua, kurangnya pemantauan oleh eksperimenter saat partisipan sedang mengerjakan tes sehingga masih terdapat partisipan yang salah memahami intruksi dalam pengerjaan. Ketiga, penggunaan bentuk meja yang lebih kecil dari pada ukuran kertas tes di ruangan Kelompok Kontrol sehingga membatasi pergerakan partisipan dalam mengerjakan tes. Keempat, kondisi ruangan di mana letak papan tulis tidak berada di tengah ruangan sehingga terdapat kemungkinan partisipan yang duduk di pinggir maupun belakang tidak dapat melihat instruksi dengan jelas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap atensi mahasiswa Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang bermakna pada Kelompok Eksperimen yang signifikan dibandingkan Kelompok Kontrol. Dalam penelitian kami terdapat beberapa hal yang mempengaruhi berlangsungnya penelitian sehingga peneliti memberikan saran terkait hal-hal tersebut. Pertama, menyiapkan jumlah

partisipan yang lebih sebagai antisipasi jika terdapat partisipan yang tidak mengikuti aturan eksperimenter saat peneliti berlangsung. Kedua, adanya eksperimenter yang berkeliling ruangan untuk mengawasi setiap partisipan ketika sedang mengerjakan tes guna mengurangi *error* pada prosedur pelaksanaan penelitian. Ketiga, menyamakan properti (meja) yang digunakan oleh partisipan saat tes guna memberikan kenyamanan pada partisipan dan mengurangi *error* pada prosedur pelaksanaan tes. Keempat, menggunakan ruangan dengan papan tulis yang berada di tengah ruangan guna mempermudah seluruh partisipan memahami instruksi yang diberikan oleh eksperimenter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, M., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2020). Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(2), 94–104.
- 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(2), 271–278. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p06>
- Bangun, A. V., & Nur'aeni, S. (2013). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 8(2), 120–126. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.478>
- Batubara, S. N. I., Sitepu, J. N., & Girsang, R. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi *rosemary* terhadap atensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(2), 49–52. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i2.260>
- Calle-Saldarriaga, A., Laniado, H., & Zuluaga, F. (2020). Homogeneity test for functional data based on data-depth plots. 219, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.chemolab.2021.104420>
- CNN Indonesia. (2021). 7 Aroma parfum pria yang disukai dan menarik wanita. *CNNIndonesia.Com*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211014100042-282-707628/7-aroma-parfum-pria-yang-disukai-dan-menarik-wanita>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fitriyani, R., & Isrofin, B. (2021). Penyebab atensi mahasiswa menurun selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 96–101. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i3.966>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2019). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (6th ed.). Cengage L. <https://doi.org/10.4324/9780203084144-4>
- Kavurmaci, M., Küçükoğlu, S., & Tan, M. (2015). Effectiveness of aromatherapy in reducing test anxiety among nursing students. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 14(1), 52–56.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Lavender aromatherapy improve quality of sleep in elderly people. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, XXV(2), 83–86.
- Latifah, N., & Supena, A. (2021). Analisis attention siswa sekolah dasar dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1175–1182. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.887> Copyright
- Malloggi, E., Menicucci, D., Cesari, V., Frumento, S., Gemignani, A., & Bertoli, A. (2022). Lavender aromatherapy: A systematic review from essential oil quality and administration methods to cognitive enhancing effects. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14, 663–690. <https://doi.org/10.1111/aphw.12310>
- Marois, A., Charbonneau, B., Szolosi, A. M., & Watson, J. M. (2021). The differential impact of mystery in nature on attention: An oculometric study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759616>

- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18
- Resti. (2015). Pengguna smartphone dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2(1), 1–15.
- Roden, I., Könen, T., Bongard, S., Frankenberg, E., Friedrich, E. K., & Kreutz, G. (2014). Effects of music training on attention, processing speed and cognitive music abilities-findings from a longitudinal study. *Applied Cognitive Psychology*, 28, 545–557. <https://doi.org/10.1002/acp.3034>
- Slattery, E. J., O'Callaghan, E., Ryan, P., Fortune, D. G., & McAvinue, L. P. (2022). Popular interventions to enhance sustained attention in children and adolescents: A critical systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 137, 1–27. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104633>
- Surbakti, Y. A., Sitepu, J. N., & Silaen, J. C. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan atensi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>
- Trammell, J. P., & Aguilar, S. C. (2021). Natural is not always better: The varied effects of a natural environment and exercise on affect and cognition. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575245>
- Yoshiko, C., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh aromaterapi resomary terhadap atensi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 619–630. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14258>
- Yulilla, D., & Cahyono, R. (2022). Play Therapy “Beat The Clock” (mengalahkan waktu)” untuk meningkatkan atensi pada anak dengan masalah innattention. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 368–381. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3>