

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peserta didik ialah insan harapan bangsa yang memegang tanggung jawab besar dalam memajukan bangsanya. Tidak hanya belajar, mereka juga diarahkan untuk mampu bersikap disiplin, cerdas, kritis, kreatif dan inovatif yang diharapkan kelak dapat menjadi bekal mereka untuk dapat bersaing dengan pesaing yang berada di sekitar mereka hingga seluruh dunia. Atas dasar tersebut, tentu diperlukannya suatu bentuk layanan pembelajaran serta fasilitas yang mampu mendukung dalam meningkatkan kualitas diri peserta didik. Layanan serta fasilitas yang diperlukan oleh peserta didik tersebut mampu didapatkan di sekolah.

Dalam usaha untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah, pemerintah Indonesia telah gencar menerapkan sistem pendidikan baru dengan melakukan perbaikan sarana dan prasarana sekolah serta pembaharuan kurikulum yang salah satunya yaitu dengan menerapkan sistem *Full Day School*. Hal ini diupayakan untuk dapat meningkatkan kualitas akademik peserta didik, karena mempunyai lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan pendidik dalam melaksanakan pembelajaran serta menjadikan sekolah di Indonesia menjadi sekolah yang unggul, inovatif dan kreatif dengan sistem pendidikan terpadu yang berlandaskan pada Imtaq dan IPTEK (Utomo, 2017; Irayasa *et al*, 2018; Artini *et al*, 2019).

Peningkatan sistem pendidikan ini, khususnya penerapan sistem *Full Day School* di Indonesia sayangnya masih belum diimbangi dengan kesiapan dari pihak sekolah serta peserta didik terutama pada kesiapan psikologis mereka. Aspek psikologis yang berkaitan erat dengan peningkatan kualitas diri peserta didik antara lain adalah stres dan motivasi belajar.

Stres belajar merupakan berbagai bentuk tekanan yang dihadapi oleh peserta didik yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dipersepsikan secara negatif (Oon, 2007; Desmita, 2011). Stres yang berlebihan akan dapat menimbulkan gejala pada fisik, emosional, intelektual, serta interpersonal pada peserta didik (Aryani, 2016). Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis pada peserta didik yang mampu meningkatkan gairah, rasa senang, dan semangat sehingga mampu mengarahkan mereka pada tindakan yang konsisten agar mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan (Sardiman, 2011; Schunk & Pintrich, 2012; Hamdu & Agustina, 2015).

Apabila stres belajar ini terus mengalami peningkatan pada peserta didik dan tidak diatasi sesegera mungkin, hal ini dapat mempengaruhi fisik dan psikis peserta didik yang akan berdampak pada motivasi belajar mereka (Oon, 2007; Mulya & Indrawati, 2016; Barselii & Ifdil, 2018). Menurut Mulya & Indrawati (2016) secara signifikan terdapat hubungan antara stres belajar dan motivasi belajar dimana semakin rendah stres belajar maka semakin tinggi motivasi belajar peserta didik, demikian pula sebaliknya semakin tinggi stres belajar maka semakin rendah motivasi belajar peserta didik. Hubungan tersebut tentunya memiliki pengaruh yang cukup besar pada prestasi belajar peserta didik (Adiputra & Mujiyati, 2017; Barselii & Ifdil, 2018).

Untuk mengatasi beberapa masalah yang terjadi pada peserta didik akibat berbagai macam tuntutan akademik yang salah satunya yaitu belum maksimalnya penerapan sistem *Full Day School* yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka, tentunya sudah menjadi tantangan bagi pihak guru, sekolah, serta pemerintah untuk menciptakan suasana belajar yang lebih optimal. Salah satu cara yang cukup efektif digunakan untuk menciptakan kondisi belajar yang lebih optimal adalah dengan menerapkan pembelajaran I2M3, yaitu pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi (Winarto & Pascalitan, 2018).

Pembelajaran I2M3 merupakan sebuah paradigma dalam memasuki era belajar yang diselenggarakan sedemikian rupa dimana indikator keberhasilannya dapat tercapai dengan mudah apabila aktivitas pembelajaran berlangsung secara menyenangkan dan menggairahkan (Supardhi *et al*, 2014). Hal ini membuat proses pembelajaran peserta didik dapat tercapai secara optimal serta memberikan ruang yang lebih bagi kemandirian, prakarsa dan kreativitas mereka (Supardhi *et al*, 2014; Winarto & Pascalitan, 2018). Salah satu bentuk upaya dalam menciptakan pembelajaran I2M3 khususnya pada aspek menyenangkan adalah dengan mengoptimalkan suasana serta lingkungan pembelajaran di sekolah (Yaumi, 2012; Rosita, 2016). Dalam menciptakan suasana serta lingkungan belajar yang menyenangkan, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan pihak sekolah dimana salah satunya yaitu dengan memberikan aromaterapi yang diaplikasikan selama proses pembelajaran berlangsung.

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk rileksasi tubuh dengan mengaplikasikan minyak esensial yang didapatkan dari pengolahan bagian

tumbuhan yang berbau harum, yang berguna untuk pengoptimalan kondisi psikologis serta fisiologis tubuh (Goel *et al*, 2005; Yogasara *et al*, 2014; Sari & Leonard, 2018). Saat ini penggunaan aromaterapi semakin populer digunakan karena cukup mudah untuk didapat dan diaplikasikan, serta semakin berkembangnya kemajuan teknologi untuk menguraikan berbagai bahan aromatik dari berbagai jenis tumbuh-tumbuhan yang bermanfaat untuk kesehatan (Chen *et al*, 2015). Dalam pengaplikasiannya, terdapat berbagai macam variasi dalam menggunakan aromaterapi yang dibedakan berdasarkan jenisnya seperti penguapan, pembakaran, penyemprotan, dan pemijatan. Begitu pula dengan rentang waktu pengaplikasian dari aromaterapi ini yaitu ada yang diaplikasikan secara kontinyu atau terus menerus dan ada yang diberikan dalam rentang waktu tertentu (Sharma, 2009; Yogasara, *et al*, 2014). Salah satu jenis minyak esensial yang sering digunakan sebagai aromaterapi adalah aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender merupakan 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 rileks (Andria, 2014). Huang *et al* (2014) dalam penelitian mereka menyebutkan bahwa pengaplikasian aromaterapi lavender pada manusia mampu mempengaruhi kerja hipotalamus, sistem saraf otonom dan endokrin yang dapat mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, mengatur detak jantung, tekanan darah, serta meningkatkan fungsi kognitif dan koordinasi hormonal. Selain dapat mengoptimalkan kondisi psikologis maupun fisiologis tubuh, aromaterapi juga memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan fungsi kognitif, yaitu atensi,

bahasa, dan memori yang dapat berdampak terhadap peningkatan prestasi akademik (Yoshiko & Purwoko, 2016; Filiptsova *et al*, 2017).

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. Moss *et al* (2003) dalam penelitian mereka menyebutkan bahwa pengaplikasian aromaterapi lavender lebih signifikan dalam meningkatkan kognisi dan suasana hati seseorang, dibandingkan dengan menggunakan aromaterapi rosemary maupun yang tidak menggunakan aromaterapi sama sekali.

SMA Negeri 4 Singaraja merupakan satu dari sekian banyak instansi pendidikan di Kabupaten Buleleng, Bali yang telah masuk kedalam kategori SMA favorit di Buleleng dan salah satu sekolah yang sudah menerapkan sistem *Full Day School*. Atas dasar predikat yang telah mereka peroleh, tentunya SMA Negeri 4 Singaraja harus terus meningkatkan kualitas pendidikan mereka dengan menerapkan sistem *Full Day School*.

Setelah melaksanakan observasi dan wawancara terhadap peserta didik selama mereka melaksanakan proses pembelajaran di SMA Negeri 4 Singaraja, teridentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mereka antara lain yaitu, (1) Pelajaran yang harus mereka terima dalam sehari semakin meningkat akibat diberlakukannya sistem *Full Day School* yang akan semakin bertambah bila mereka juga mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah, (2) Semakin sukar dan kompleksnya materi pembelajaran yang harus mereka terima akibat tuntutan kurikulum pendidikan yang tinggi, (3) Sulit memenuhi tekanan beserta tuntutan dari orang tua maupun sekolah untuk dapat terus berprestasi, (4) Belum optimalnya

peran guru di SMA Negeri 4 dalam menerapkan pendekatan pembelajaran konstruktivisme sehingga masih ditemukan *gap* antara peserta didik yang aktif dengan yang tidak. *Gap* ini dapat memicu rasa minder antar peserta didik yang dapat meningkatkan resiko stres pada mereka, (5) Kondisi ruangan kelas yang cukup padat dimana ruangan kelas dengan luas sebesar 72 m², menampung peserta didik dengan jumlah rerata tiap kelas sebanyak 32 orang. Akibatnya suhu ruangan serta aroma tidak menyenangkan yang muncul selama proses pembelajaran khususnya pada jam ke-7 (12.00 WITA) s.d jam ke-8 (13.30 WITA) mengalami peningkatan. Hal ini dapat menciptakan proses pembelajaran menjadi tidak nyaman sehingga dapat menurunkan motivasi belajar mereka.

Cukup disayangkan bahwa di SMA Negeri 4 Singaraja sendiri masih belum mengaplikasikan aromaterapi dalam proses menciptakan suasana serta lingkungan belajar yang menyenangkan di kelas, dan masih minimnya informasi serta penelitian terkait pengaplikasian aromaterapi pada ranah pendidikan. Berdasarkan atas uji pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh 32 orang perwakilan peserta didik yang berada di kelas XI MIPA SMA Negeri 4 Singaraja yang dilakukan pada jam ke-7 s.d. jam ke-8 (pukul 12.00-13.30 WITA) didapatkan hasil bahwa peserta didik mengalami stres belajar dengan rerata skor sebesar 57,47 (dalam kategori stres belajar sedang).

Bila hal ini tidak segera diantisipasi, nantinya hal ini dapat memicu penurunan motivasi belajar dan kelak akan berdampak pada prestasi belajar mereka. Berdasarkan atas latar belakang tersebut, perlu dilakukan penelitian terkait pengaplikasian aromaterapi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan meneliti

pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stres dan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Bertolak pada hasil studi pendahuluan terhadap pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja, dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Berbagai macam tekanan akademik dan sosial di SMA Negeri 4 Singaraja memberikan dampak terhadap kondisi psikologis peserta didik. Dari uji pendahuluan yang telah dilakukan pada jam ke-8 (13.30 WITA), peserta didik mengalami tingkat stres belajar dengan rerata skor 57,47 (dalam kategori stres belajar Sedang).
2. Stres belajar yang dialami peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja ini dapat memicu penurunan motivasi belajar dari peserta didik yang kelak berdampak terhadap penurunan prestasi belajar mereka.
3. Belum maksimalnya peran sekolah dalam mengoptimalkan lingkungan serta suasana belajar yang menyenangkan untuk peserta didik yang dapat mempengaruhi aspek psikologis peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran di SMA Negeri 4 Singaraja.
4. Belum diaplikasikanya pemberian aromaterapi di SMA Negeri 4 Singaraja sebagai bentuk penerapan pembelajaran I2M3 (Interaktif, Inspiratif, Menyenangkan, Menantang, dan Memotivasi) untuk menciptakan suasana serta lingkungan belajar yang menyenangkan yang berpotensi mengurangi tingkat stres belajar serta meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi lavender, stres belajar, dan motivasi belajar peserta didik. Pembatasan terhadap masalah tersebut disebabkan oleh urgensi terhadap pemecahan masalah yang ada dalam proses pembelajaran.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Bertolak dari latar belakang serta identifikasi masalah, dapat diuraikan rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan stres belajar peserta didik dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender?
2. Apakah pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan stres belajar peserta didik dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender.
2. Mengetahui pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dibandingkan dengan yang tidak diberikan aromaterapi lavender.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut.

a) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Sebagai sumber informasi tambahan pada penelitian lain jika ingin melakukan penelitian sejenis.
2. Sebagai penunjang pengembangan ilmu biologi pada bidang Anatomi Fisiologi Manusia dan ilmu pendidikan pada bidang Psikologi Pendidikan.

b) Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peserta Didik

Sebagai pengetahuan tambahan untuk peserta didik terkait cara alternatif untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan motivasi belajar.

2. Bagi Sekolah

Sebagai acuan dalam menurunkan tingkat stres belajar serta meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai pengetahuan tambahan mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun psikis saat sedang melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi penuh yang salah satunya yaitu belajar.