

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah respons dari suatu kejadian atau peristiwa yang dinilai sebagai hal yang mengancam, menantang atau berbahaya sehingga berdampak pada individu baik secara fisiologi, emosional, kognitif dan perilaku. Seseorang akan mudah merasa sedih, putus asa, tidak berharga, tidak bahagia serta mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pola makan dan tidur hingga perilaku bersosialisasi dengan orang lain (Fendina *et al.* 2018). Ketika manusia mengalami stres maka tubuh akan meningkatkan produksi kadar kortisol (Daube & Jakobsche 2015). Kortisol merupakan hormon stres yang dilepaskan oleh aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal. Konsentrasi kortisol akan meningkat pada seseorang yang mengalami stres kronis. Stres kronis memiliki dampak negatif pada sistem kekebalan dan kardiovaskular dan beberapa proses metabolisme (Koncz *et al.* 2020).

Data tahun 2019 oleh *World Health Organization* (WHO) mengenai stres disebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres dengan jumlah yang mengarah pada peningkatan dalam periode satu tahun terakhir. Sedangkan di Indonesia, diperkirakan sebanyak 1,33 juta penduduk mengalami stres atau gangguan kesehatan mental (Budi 2019). Menurut perhitungan beban penyakit yang dihimpun oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan pada tahun 2017, terdapat beberapa jenis gangguan jiwa yang diestimasikan terjadi pada penduduk di Indonesia. Gangguan tersebut meliputi

gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, gangguan perilaku makan, autisme, cacat intelektual, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dari deretan penyakit tersebut, gangguan depresi menjadi menempati posisi pertama sebagai gangguan jiwa terbanyak dalam tiga dekade dan dapat dialami oleh semua kelompok usia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2019).

Anak-anak serta remaja menjadi fokus studi yang penting pada penelitian kesehatan mental demi menilai masalah emosional yang dialami seperti depresi, kecemasan dan masalah perilaku serta interaksi sosial. Di antara seluruh kategori anak-anak, terdapat kelompok populasi dengan faktor resiko lebih tinggi dalam terjadinya masalah psikologis jika dibandingkan dengan anak-anak lain yaitu anak yatim piatu, yang melarikan diri dari keluarga, ditinggalkan oleh keluarga ataupun yang dibawa ke panti asuhan (Gowda *et al.* 2018). Anak yatim memiliki stres tambahan dari perubahan hidup yang terkait dengan kematian orang tua, termasuk pemisahan dari saudara kandung, pekerja anak, pelecehan, kehilangan dukungan sosial dan ketidakstabilan dalam situasi hidup baru maupun pernah mengalami kejadian yang berpotensi traumatis di luar kematian orang tua seperti kekerasan dan pelecehan keluarga. Sehingga jika dibandingkan anak yatim dengan non-yatim, anak yatim memiliki tingkat kesedihan maladaptasi yang lebih tinggi, memiliki gejala stres pasca-trauma, depresi, pikiran untuk bunuh diri dan kecemasan (Dorsey *et al.* 2015).

Masalah emosional dan perilaku lebih banyak terjadi pada anak yatim karena memiliki risiko dari pelecehan, penelantaran, tidak terpenuhinya kasih sayang dari orang tua serta secara emosional merasa tidak aman sehingga

cenderung memiliki banyak masalah psikologis. Penelitian ini dilakukan di panti asuhan konvensional Karachi, Pakistan dimana ditemukan diantaranya 9% anak memiliki masalah emosional, 50% masalah perilaku, 13% hiperaktif, 84% memiliki masalah dengan teman sebaya dan 47% memiliki masalah dalam perilaku prososial (Gowda *et al.* 2018).

Anak-anak dengan tingkat ekonomi yang lemah, tidak utuhnya keluarga, atau salah satu maupun kedua orang tua wafat merupakan beberapa penyebab anak terlantar sehingga tidak terpenuhi kesejahteraannya. Ketidaksejahteraan anak merupakan masalah nasional yang menjadi salah satu fokus negara untuk menyelesaikannya sehingga untuk memperhatikan masalah tersebut anak-anak yang terlantar akan didaftarkan pada Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) (Alkayyis *et al.* 2021).

Hingga tahun 2019 tercatat oleh Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) menyatakan bahwa di Indonesia terdapat sejumlah 106.406 anak yang berada 4864 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) (Alkayyis *et al.*, 2021). Panti asuhan atau lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) adalah badan yang bertanggungjawab untuk memberikan suatu pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar. Bentuk pelayanan yang diberikan adalah untuk memenuhi baik dari kebutuhan fisik, mental hingga sosial (Dinas Sosial 2018). Menurut informasi dari Departemen Sosial Republik Indonesia menyatakan bahwa dalam penyelenggaraannya panti asuhan mempunyai tujuan dalam membentuk manusia hingga memiliki kepribadian yang matang dan desikasi serta mempunyai keterampilan kerja sehingga mampu mengampu hidupnya secara mandiri dan hidup keluarganya (Magdalena *et al.* 2014).

Didapatkan fakta bahwa semakin banyak jumlah anak panti asuhan yang mengalami gangguan psikologis yang dibuktikan melalui tindakan anak-anak yang kurang dapat bekerjasama, menutup diri untuk melakukan komunikasi dengan teman-teman yang tinggal dalam satu panti asuhan serta kepada pengasuh, menunjukkan sikap yang agresif hingga tidak bersemangat bersekolah hingga termanifestasi dalam gangguan kesehatan seperti pusing dan gangguan pencernaan (Astuti & Kawuryan 2019). Dari sifat kerentanan dan faktor resiko berkepanjangan yang dihadapi oleh anak-anak di panti asuhan, mereka menunjukkan kebutuhan kesehatan mental yang besar dibandingkan anak-anak lain. Dimana didapatkan antara 50% hingga 80% anak-anak di panti asuhan memenuhi kriteria gangguan kesehatan mental (Girirajan *et al.* 2016).

Faktor risiko dan kerentanan dari anak-anak panti dalam memiliki gangguan mental serta tanggungjawab panti asuhan untuk dapat membentuk anak-anak panti sebagai individu yang dapat melakukan perannya secara utuh sebagai insan dan warga negara pada komunitas bermasyarakat memerlukan tindakan preventif untuk mengurangi tingkat kecemasan, depresi maupun stres pada anak-anak asuh. Pada beberapa penelitian didapatkan terdapat beberapa metode alternatif yang dapat digunakan dalam mengurangi stres, salah satunya yaitu dengan meditasi (Budi 2019).

Meditasi merupakan salah satu modalitas yang digunakan dalam Ayurveda yang berasal dari zaman Veda kuno. Meditasi digunakan sebagai istilah untuk menggambarkan teknik yang beragam untuk menghubungkan diri sendiri dengan diri secara batin dari seseorang. Teknik-teknik yang digunakan seperti kontemplasi, konsentrasi, penggunaan suara alam, meditasi tembimbing,

gerakan meditatif, latihan pernapasan dan mantra. Masing-masing teknik bekerja pada tingkat yang berbeda baik pada indera, pikiran, kecerdasan hingga emosi (Sharma 2015). Meditasi digunakan untuk membantu dalam memberikan kesehatan secara umum, meningkatkan energi, membantu meningkatkan memori, mengurangi kecemasan, stres dan depresi. Dalam survei interviu terkait kesehatan nasional di AS (*National Health Interview Survey, NHIS*) tahun 2012 didapatkan sebanyak 89,4% responden melaporkan bahwa meditasi membantu mengurangi stres atau membantu relaksasi (Cramer *et al.* 2016).

Dalam fisiologi terjadinya stres terdapat dua sistem dalam tubuh yang saling berhubungan. Sistem tersebut mempengaruhi timbulnya respon stres yang mana meliputi sistem *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM) dan aksis *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA). Pada sistem SAM akan terjadi sekresi atau pengeluaran dari katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE). Sedangkan sistem aktivasi HPA akan terjadi pengeluaran dari *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH). Hal tersebut membuat korteks adrenal melepaskan hormon glukokortikoid. Saat seseorang melakukan meditasi, maka akan terjadi penurunan dari hormon stres yaitu EP dan NE. Penurunan dari hormone stres tersebut berimplikasi pada melambatnya detak jantung, tekanan darah yang menjadi normal dan ritme pernafasan yang lebih tenang (Ulansari & Sena 2020).

Secara keseluruhan didapatkan bahwa meditasi membantu banyak atau Sebagian individu untuk mengatasi masalah kesehatan dengan berbagai efeknya pada fisiologi dan fungsi mental pada kelompok intervensi baik yang

mengalami depresi, kecemasan, stres ataupun nyeri kronis. Studi ini dilakukan secara *random sampling* pada 150 responden dalam program intervensi berbasis kesadaran, kelompok yang mendapat intervensi meditasi mengalami peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan yang signifikan serta penurunan depresi, kecemasan dan kelelahan setelah enam bulan intervensi (Levin *et al.* 2014).

Pada beberapa bukti yang berkembang, didapatkan bahwa meditasi memiliki manfaat sebagai salah satu terapi non konvensional yang mampu mengatasi depresi, kecemasan hingga nyeri kronis terkait dengan tekanan psikologis. Manfaat fisiologi dari meditasi seperti menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kortisol, meningkatkan perhatian aktif dan regulasi emosi di korteks yang selanjutnya menginduksi relaksasi dengan mempengaruhi sistem saraf parasimpatis (Cramer *et al.* 2016).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti bertempat di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng pada tanggal 26 April 2022 didapatkan beberapa alasan dari anak-anak untuk tinggal di panti asuhan tersebut seperti kehilangan dari salah satu maupun kedua orang tua, perceraian atau perpisahan orang tua, ketidakmampuan dari segi ekonomi serta merupakan anak terlantar sehingga direkomendasikan oleh Dinas Sosial untuk tinggal di panti asuhan. Dengan memperhatikan fakta-fakta di atas anak-anak panti asuhan rentan mengalami stres. Salah satu permasalahan yang dialami oleh anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma adalah anak asuh tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Untuk ini diperlukan suatu tindakan preventif untuk menghindari dampak buruk lebih lanjut berupa gangguan psikologis maupun kelainan mental lainnya, salah satunya adalah meditasi. Dari studi pendahuluan didapatkan bahwa Panti Asuhan Ananda Seva Dharma sudah mengimplementasikan aktivitas meditasi kepada seluruh anak asuh secara rutin dan teratur. Meditasi dilakukan sebanyak 2 kali dalam 1 hari dengan masing-masing berdurasi 15 menit. Pelaksanaan meditasi oleh anak asuh menjadi indikator penting dalam penelitian ini, sehingga penulis terdorong untuk mengambil judul karya “Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng” sebagai judul tugas akhir skripsi. Tulisan ini menggambarkan hubungan dari *mindfulness* meditasi dengan analisis tingkat stres pada anak-anak asuh serta hubungan antara keduanya. Sehingga diharapkan dari tulisan ini mampu meningkatkan kewaspadaan terkait resiko stres serta kesadaran untuk melakukan meditasi secara *mindfulness* untuk memberikan efek pada kesehatan secara umum.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *mindfulness* meditasi dengan tingkat stres pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *mindfulness* meditasi dengan tingkat stres pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng
2. Mengidentifikasi *mindfulness* meditasi pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng
3. Menganalisis hubungan *mindfulness* meditasi dengan tingkat stres pada anak asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memperluas serta menambah dari kajian teoritis mengenai tingkat stres dan *mindfulness* meditasi.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber rujukan aktual terkait tingkat stres dan *mindfulness* meditasi pada anak panti asuhan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu bahan pertimbangan dalam pembuatan penelitian serupa di masa mendatang yang berkaitan dengan tingkat stres dan *mindfulness* meditasi.
- b. Bagi mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber kajian tambahan mengenai stres dan *mindfulness* meditasi dalam penyusunan skripsi maupun karya ilmiah lainnya.