

**STUDI KOMPARATIF PELAKSANAAN
TRANSCENDENTAL MEDITATION PADA TINGKAT
STRES PSIKOLOGIS SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS (SMA) DI KECAMATAN KUBUTAMBAHAN**



OLEH

KADEK EDY SUKARMA

NIM 2018011054

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024



**STUDI KOMPARATIF PELAKSANAAN
TRANSCENDENTAL MEDITATION PADA TINGKAT
STRES PSIKOLOGIS SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS (SMA) DI KECAMATAN KUBUTAMBAHAN**

SKRIPSI



PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA

2024

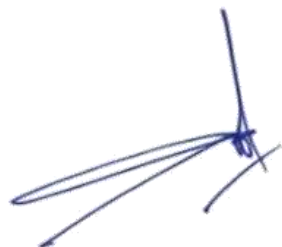
SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.

NIP. 198103212008121003



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, M.Kes., PGDMTHM


NIP. 198202172008122001

Skripsi oleh Kadek Edy Sukarma dengan judul “Studi Komparatif Pelaksanaan *Transcendental Meditation* pada Tingkat Stres Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Jumat

Pada Tanggal : 12 Januari 2024

Dewan Penguji,


Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003


(Ketua)


Dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, M.Kes., PGDMTHM
NIP. 198202172008122001

(Anggota)


Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

(Anggota)


dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed.
NIP. 199304262019031008

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

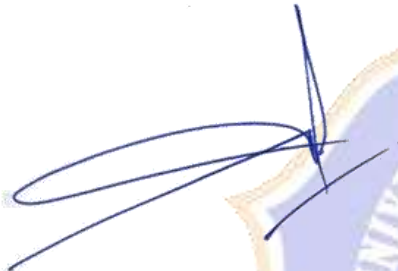
Pada:


Hari : Jumat
Tanggal : 12 Januari 2024


Mengetahui,


Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003


Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, M.Kes., PGDMTHM
NIP. 198202172008122001


Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran


Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

MOTTO

“Meditation is the antidote to all the poisons of your life.

It is the nourishment of your authentic nature”

-Prof. Chandra Mohan Jain, Ph.D-

“Serenity is not freedom from the storm, it is peace amid the storm”

-Paul Epstein, ND-

“The happiest people are not those getting more,

but those giving more”

-Horace Jackson Brown Jr-



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Studi Komparatif Pelaksanaan *Transcendental Meditation* pada Tingkat Stres Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 1 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Kadek Edy Sukarma

NIM. 2018011054

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Komparatif Pelaksanaan *Transcendental Meditation* pada Tingkat Stres Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan dukungan moral serta fasilitas yang memadai sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian skripsi dan menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojogugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
6. Ni Made Sri Narawati, S.Pd., M.Pd., selaku kepala SMA Negeri Bali Mandara yang telah bersedia memberikan data dan mengizinkan untuk dilaksanakannya penelitian skripsi.

7. I Wayan Suarsina, S.Pd., M.Pd., selaku kepala SMA Negeri 1 Kubutambahan yang telah bersedia memberikan data dan mengizinkan untuk dilaksanakannya penelitian skripsi.
8. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi skripsi.
9. Ketut Sumardika Wijaya, S.E dan Luh Suciasih, S.E selaku orang tua penulis yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan doa serta sebagai penyemangat dalam penyelesaian skripsi.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 1 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stres	10
2.1.1 Definisi Stres	10
2.1.2 Prevalensi Tingkat Stres	11
2.1.3 Stres pada Remaja	12
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Remaja	15
2.1.5 Patofisiologi Stres	20
2.1.6 Tahapan Stres	22
2.1.7 Cara Pengukuran Tingkat Stres	27
2.1.8 Dampak Stres pada Remaja	29
2.1.9 Metode Manajemen Stres pada Remaja	33
2.2 Meditasi	35
2.2.1 Definisi Meditasi	35
2.2.2 Jenis-Jenis Meditasi	36
2.2.3 Tahapan dalam Pelaksanaan Meditasi	39
2.2.4 Manfaat Meditasi bagi Tubuh	41

2.2.5	Fisiologi Tubuh saat Meditasi	42
2.3	<i>Transcendental Meditation</i>	46
2.3.1	Definisi <i>Transcendental Meditation</i>	46
2.3.2	Teknik dalam Pelaksanaan <i>Transcendental Meditation</i>	47
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pelaksanaan <i>Transcendental Meditation</i>	49
2.3.4	Manfaat <i>Transcendental Meditation</i> bagi Tubuh	51
2.4	Hubungan <i>Transcendental Meditation</i> dan Stres	52
2.5	Penelitian yang Relevan	55
2.6	Kerangka Konseptual.....	58
2.7	Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		60
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
3.2	Desain Penelitian	60
3.3	Populasi dan Sampel.....	62
3.3.1	Populasi	62
3.3.2	Sampel.....	63
3.4	Variabel Penelitian.....	65
3.5	Definisi Operasional	66
3.6	Instrumen Penelitian	69
3.7	Prosedur Pengambilan Data.....	71
3.8	Teknik Analisis Data	73
3.9	Jadwal Penelitian	75
BAB IV HASIL PENELITIAN		76
4.1	Karakteristik Responden.....	76
4.2	Prevalensi Tingkat Stres Responden	82
4.2.1	Prevalensi Tingkat Stres Responden di SMA Negeri Bali Mandara.....	82
4.2.2	Prevalensi Tingkat Stres Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan	90

4.3 Deskripsi Tingkat Stres pada Masing-Masing Karakteristik Responden	97
4.3.1 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Usia Responden	98
4.3.2 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Jenis Kelamin Responden	103
4.3.3 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Peringkat Umum Responden	108
4.3.4 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Domisili Responden	115
4.3.5 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pekerjaan Orang Tua Responden	123
4.3.6 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendapatan Orang Tua Responden	128
4.3.7 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendidikan Orang Tua Responden	131
4.4 Uji Normalitas Data	143
4.5 Uji Hipotesis Penelitian	144
BAB V PEMBAHASAN	147
5.1 Gambaran Umum Karakteristik Responden Penelitian	147
5.2 Komparasi Pelaksanaan <i>Transcendental Meditation</i> pada Tingkat Stres Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan	150
5.3 Keterbatasan Penelitian	160
BAB VI PENUTUP	161
6.1 Simpulan	161
6.2 Saran	162
DAFTAR PUSTAKA	164
LAMPIRAN	170

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan Hormon pada Respon Stres	22
Tabel 2.2 Frasa Kata dalam Pelaksanaan <i>Transcendental Meditation</i>	49
Tabel 3.1 Definisi Operasional	66
Tabel 3.2 Interpretasi pada Kuesioner DASS-21	70
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Instrumen DASS-21	70
Tabel 3.4 Jadwal Penelitian.....	75
Tabel 4.1 Karakteristik Responden pada Masing-Masing Sekolah	76
Tabel 4.2 Hasil Kuesioner <i>Depression Anxiety and Stress Scale-21</i> (DASS-21) pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara.....	83
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Tingkat Stres pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	85
Tabel 4.4 Prevalensi Tingkat Stres Responden pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	85
Tabel 4.5 Hasil Kuesioner <i>Depression Anxiety and Stress Scale-21</i> (DASS-21) pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	86
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Tingkat Stres pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	88
Tabel 4.7 Prevalensi Tingkat Stres Responden pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	89
Tabel 4.8 Hasil Kuesioner <i>Depression Anxiety and Stress Scale-21</i> (DASS-21) pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri 1 Kubutambahan	90
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Tingkat Stres pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	92
Tabel 4.10 Prevalensi Tingkat Stres Responden pada Penilaian <i>Pre-test</i> di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	92
Tabel 4.11 Hasil Kuesioner <i>Depression Anxiety and Stress Scale-21</i> (DASS-21) pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri 1 Kubutambahan	94
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik Tingkat Stres pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri Bali Mandara	96

Tabel 4.13 Prevalensi Tingkat Stres Responden pada Penilaian <i>Post-test</i> di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	96
Tabel 4.14 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Usia Responden di SMA Negeri Bali Mandara	98
Tabel 4.15 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Usia Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	101
Tabel 4.16 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Jenis Kelamin Responden di SMA Negeri Bali Mandara	104
Tabel 4.17 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Jenis Kelamin Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	106
Tabel 4.18 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Peringkat Umum Responden di SMA Negeri Bali Mandara.....	109
Tabel 4.19 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Peringkat Umum Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan	112
Tabel 4.20 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Domisili Responden di SMA Negeri Bali Mandara	115
Tabel 4.21 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Domisili Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan.....	119
Tabel 4.22 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pekerjaan Orang Tua Responden di SMA Negeri Bali Mandara.....	123
Tabel 4.23 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pekerjaan Orang Tua Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan	125
Tabel 4.24 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendapatan Orang Tua Responden di SMA Negeri Bali Mandara.....	128
Tabel 4.25 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendapatan Orang Tua Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan	132
Tabel 4.26 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendidikan Orang Tua Responden di SMA Negeri Bali Mandara.....	135
Tabel 4.27 Deskripsi Tingkat Stres pada Karakteristik Pendidikan Orang Tua Responden di SMA Negeri 1 Kubutambahan	139
Tabel 4.28 Hasil Uji Normalitas Data.....	143
Tabel 4.29 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	145

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Data Prevalensi Masalah Kesehatan Mental pada Remaja	13
Gambar 2.2 Model Stres pada <i>General Adaptation Syndrome</i> (GAS)	23
Gambar 2.3 Kurva Yerkes-Dodson.....	30
Gambar 2.4 Pola Gelombang Otak pada Pemeriksaan EEG.....	44
Gambar 2.5 SPECT pada Seseorang yang Melaksanakan Meditasi	46
Gambar 2.6 Kerangka Konseptual	59
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	62
Gambar 5.1 <i>Neuroimaging</i> Morfometrik pada Seseorang yang Melaksanakan Meditasi.....	158



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Persetujuan Responden Penelitian	170
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian	171
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	174
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian	175
Lampiran 5. Surat Penerimaan Izin Penelitian.....	178
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	180
Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	182
Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	184
Lampiran 9. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	186
Lampiran 10. Analisis Data Penelitian.....	188
Lampiran 11. Sertifikat Hak Cipta	198
Lampiran 12. Riwayat Hidup Penulis	200

