

**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

ABSTRAK

Masa remaja menjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa sehingga mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya yang mengakibatkan terjadinya stres psikologis. Metode manajemen stres yang memiliki tingkat efektivitas yang tinggi adalah terapi meditasi. Salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan yaitu SMA Negeri Bali Mandara telah melaksanakan *transcendental meditation* secara rutin dalam manajemen tingkat stres peserta didiknya. Namun, di sisi lain SMA Negeri 1 Kubutambahan tidak melaksanakan *transcendental meditation*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang melaksanakan *transcendental meditation* dan tidak melaksanakan *transcendental meditation* di Kecamatan Kubutambahan. Penelitian ini dirancang menggunakan metode eksperimental dengan desain *quasi experiment*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang siswa dari masing-masing sekolah. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah *transcendental meditation* dan variabel terikatnya yakni tingkat stres psikologis. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale-21* (DASS-21). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS dengan metode Uji-T Independen (*Independent T-Test*). Dari hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang melaksanakan *transcendental meditation* dan tidak melaksanakan *transcendental meditation* di Kecamatan Kubutambahan. Dengan kata lain, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa yang melaksanakan *transcendental meditation* secara rutin selama 4 minggu memiliki aspek depresi ($p < 0,001$), kecemasan ($p < 0,001$), dan stres ($p < 0,001$) yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan siswa yang tidak melaksanakan *transcendental meditation*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi alternatif dalam manajemen tingkat stres psikologis yang bermuara positif pada dimensi *wellness* dari peserta didik.

Kata kunci: stres psikologis, *transcendental meditation*, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

**COMPARATIVE STUDY OF IMPLEMENTATION TRANSCENDENTAL
MEDITATION ON PSYCHOLOGICAL STRESS LEVELS OF HIGH
SCHOOL STUDENTS IN KUBUTAMBAHAN DISTRICT**

By

Kadek Edy Sukarma, NIM 2018011054

Department of Medicine

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood that experiences changes in their lives, which results in psychological stress. A stress management method with a high level of effectiveness is meditation therapy. A school in Kubutambahan District, namely Bali Mandara State High School has implemented transcendental meditation regularly to manage its students' stress. However, SMA Negeri 1 Kubutambahan does not implement it. This research aims to analyze the differences in levels of psychological stress in senior high school students who implement transcendental meditation and those who do not implement it in Kubutambahan District. The experimental method with a quasi-experimental design was used in this research. The sample in this study was 50 students from each school. The independent variable is transcendental meditation and the dependent variable is the level of psychological stress. The instrument used was the Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) questionnaire. The data was analyzed using SPSS with the Independent T-Test. The results found, there were differences in the level of psychological stress in high school students who carried out transcendental meditation and those who did not carry out it in Kubutambahan District. The results of this study also showed that students who carried out transcendental meditation regularly for four weeks had significantly lower aspects of depression ($p < 0.001$), anxiety ($p < 0.001$), and stress ($p < 0.001$) than students who did not practice it. It is hoped this research can be an alternative strategy for managing psychological stress levels that has a positive impact on the wellness dimension of students.

Keywords: psychological stress, transcendental meditation, high school students