

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah penduduk di Indonesia kian hari semakin bertambah yang dibuktikan dengan laju pertumbuhan penduduk pada tahun 2022 sebesar 1,17 persen (BPS, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik, Indonesia diproyeksikan akan menikmati era bonus demografi pada tahun 2020-2035 yang menandakan bahwa kelompok usia produktif memiliki jumlah terbesar yakni sekitar 67,02 persen dibandingkan dengan kelompok usia non produktif (Astuti & Sinthia, 2019). Hal ini akan menjadi keuntungan sekaligus tantangan bagi Indonesia dalam menentukan arah kemajuan pembangunan bangsa kedepannya. Salah satu faktor keberhasilan pembangunan bangsa adalah dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia terkhusus bagi para generasi muda (Sutikno, 2020). Para generasi muda yang tergolong remaja harus mendapatkan perhatian lebih dari berbagai aspek kehidupannya termasuk dari segi kesehatan. Kesehatan para remaja harus ditinjau secara holistik mulai dari kesehatan fisik hingga kesehatan psikis (mental) remaja tersebut. Masa remaja menjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa sehingga mengalami banyak perubahan dalam hidupnya yang mengakibatkan remaja tersebut menjadi stres (Zola *et al.*, 2021).

Stres merupakan respon psikologis tubuh terhadap suatu kejadian atau peristiwa yang dinilai sebagai tantangan, ancaman, atau hal yang berbahaya

sehingga berdampak pada fisiologis, emosional, dan perilaku individu terhadap kehidupannya. Stres ini muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan seseorang dengan kemampuan dirinya sehingga terjadi gangguan fisik maupun psikologis (Amaria *et al.*, 2020). Keadaan stres psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, manifestasi, dan perjalanan penyakit serta berdampak negatif pada beberapa proses metabolisme maupun dapat menghambat sistem kekebalan tubuh seseorang (Straub & Cutolo, 2017).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 tercatat lebih dari 264 juta orang di dunia pernah mengalami gejala stres berujung depresi dan angka ini diprediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun (WHO, 2019). Hal ini diperkuat juga dengan survei yang dilakukan oleh Indonesia Expat Insurance Cigna pada tahun 2019 dengan melibatkan 1000 orang, didapatkan hasil sebesar 75% responden pernah mengalami stres dan 25% tidak pernah mengalami stres (Arisandi & Setia, 2021). Sejalan dengan hal itu, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menemukan bahwa masalah kesehatan mental banyak ditemui pada remaja, dimana satu dari tiga remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Temuan I-NAMHS ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius bagi kelompok usia remaja (Center for Reproductive Health *et al.*, 2022). Berdasarkan data yang dihimpun oleh Badan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019, tercatat sebesar 9,8% remaja di Provinsi Bali mengalami gangguan mental emosional termasuk stres dan angka ini terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu daerah di

Provinsi Bali yang memiliki angka kejadian remaja dengan gangguan mental tertinggi adalah Kabupaten Buleleng yakni sebesar 2,59% (Risksedas, 2019).

Masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja adalah gangguan depresi, gangguan cemas, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), gangguan perilaku, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Center for Reproductive Health *et al.*, 2022). Dari deretan masalah kesehatan mental tersebut, gangguan cemas menempati posisi teratas yang paling lazim dialami oleh remaja di Indonesia menurut I-NAMHS. Berdasarkan penelitian dari Zhang *et al.* (2020) menyebutkan bahwa gejala stres berat hingga sangat berat ditemukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), dimana siswa SMA memiliki prevalensi gejala stres yang lebih tinggi daripada siswa lainnya. Menurut Safiany & Maryatmi (2018) penyebab stres pada siswa SMA dikarenakan mereka mengalami tekanan akademik akibat dibebani berbagai tugas di seluruh mata pelajaran baik itu mata pelajaran wajib, peminatan, dan antarmat yang harus diselesaikan oleh siswa tersebut bahkan mereka sering merasa cemas saat ujian serta takut terhadap penurunan nilai. Keadaan stres yang berkepanjangan tentunya dapat berdampak bagi kehidupan remaja mulai dari depresi dengan segala bentuk implikasinya hingga berbagai perilaku berisiko tinggi termasuk menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan zat terlarang, kekerasan, dan tindakan kriminalitas lainnya (Nurwela & Israfil, 2022). Selain itu, stres psikologis pada siswa dapat mempengaruhi intelektual individu dalam bidang pendidikan seperti malas belajar dan kurang berkonsentrasi saat proses pembelajaran di kelas yang berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa (Safiany & Maryatmi, 2018).

Dengan adanya permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu metode dalam mengatasi tingkat stres psikologis pada siswa atau remaja secara komprehensif. Terdapat berbagai metode yang telah diterapkan dalam manajemen tingkat stres pada remaja diantaranya yaitu terapi meditasi (*meditation therapy*), terapi kognitif (*cognitive behavioral therapy*), metode penyelesaian masalah (*problem focused coping*), metode manajemen emosi (*emotional focused coping*), metode diskusi kelompok (*group discussion therapy*), dan lain sebagainya. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terapi meditasi memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam manajemen tingkat stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan pada siswa (Wahyuni *et al.*, 2022).

Meditasi merupakan suatu cara pendekatan psikologis untuk mengembangkan, melatih, dan memurnikan pikiran dalam mencapai kedamaian dalam diri dengan teknik pemusatan perhatian terhadap satu objek tanpa memberikan kritikan (Ayuni *et al.*, 2019). Meditasi di era modern ini telah mampu menyadarkan manusia tentang kehidupannya yang begitu kompleks serta menjadi *mind body medicine* karena dapat mempengaruhi aktivitas mental dalam mengurangi stres, mempengaruhi kognisi, dan manajemen emosi untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Arta, 2020). Menurut *National Health Interview Survey* (NHIS) yang mengkaji terkait kesehatan nasional di United States, didapatkan hasil sebesar 89,4% dari responden penelitian melaporkan bahwa pelaksanaan meditasi dapat mengurangi stres dan membantu proses relaksasi tubuh (Cramer *et al.*, 2016). Adapun beberapa manfaat fisiologi dari pelaksanaan meditasi yaitu dapat menurunkan tekanan darah, menginduksi

relaksasi dengan mempengaruhi sistem saraf, menurunkan kadar kortisol dalam darah, mengatasi depresi, kecemasan, hingga nyeri kronis akibat tekanan psikologis (Cramer *et al.*, 2016).

Terdapat berbagai macam jenis meditasi yang telah berkembang di lingkungan masyarakat. Salah satu jenis meditasi yang sering dilakukan oleh sebagian besar orang adalah *transcendental meditation*. *Transcendental meditation* merupakan suatu teknik meditasi dengan mentransendenkan pikiran aktif menuju ke pikiran hening yang menciptakan perasaan tenang pada diri seseorang. Selama proses pelaksanaan *transcendental meditation*, seseorang duduk dengan tenang selama kurang lebih 20 menit dan terus mengulangi frasa kata yang memungkinkan pikiran menuju ke tingkat yang lebih tenang. Berbeda dengan meditasi pada umumnya, frasa kata pada *transcendental meditation* ini tidak memiliki makna hanya berupa kata pendek atau suara sebagai sarana dalam menenangkan pikiran. Berbagai literatur menyatakan bahwa pelaksanaan *transcendental meditation* secara teratur dapat meredakan stres dan ketegangan yang timbul akibat aktivitas sepanjang hari (Orme-Johnson, 2021).

Selaras dengan hal tersebut, salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan yaitu SMA Negeri Bali Mandara telah menerapkan *transcendental meditation* kepada seluruh siswanya. SMA Negeri Bali Mandara merupakan sekolah yang berlokasi di Kecamatan Kubutambahan dengan jumlah siswa dari kelas X sampai XII sebanyak 339 orang siswa. Tujuan pelaksanaan *transcendental meditation* di SMA Negeri Bali Mandara adalah untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengatasi stres akibat padatnya aktivitas atau proses pembelajaran di sekolah tersebut. *Transcendental*

*meditation* dipilih karena merupakan metode meditasi yang sangat sederhana, mudah dilaksanakan, dan multikultural (Murniti, 2022). Dari studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan bahwa SMA Negeri Bali Mandara sudah mengimplementasikan *transcendental meditation* secara rutin dan teratur. *Transcendental meditation* dilakukan sebanyak dua kali setiap harinya yaitu pada pagi hari secara mandiri di kediaman masing-masing sebelum berangkat ke sekolah dan pada sore harinya secara bersama-sama yang bertempat di Aula SMA Negeri Bali Mandara setelah proses pembelajaran berakhir. Pelaksanaan *transcendental meditation* dilakukan dengan durasi waktu 20 menit setiap sesinya. Pelaksanaan *transcendental meditation* di SMA Negeri Bali Mandara dipandu oleh instruktur yang telah bersertifikat dan berpengalaman dari Yayasan Maharishi Global Raam Raj. Di Kecamatan Kubutambahan sendiri, terdapat 2 Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri yaitu SMA Negeri Bali Mandara dan SMA Negeri 1 Kubutambahan. Walaupun memiliki karakteristik demografi dan sistem pendidikan yang sama tetapi yang membedakan kedua sekolah tersebut adalah dari kebijakan sekolah dalam manajemen stres peserta didiknya. Hal itu terlihat dari SMA Negeri Bali Mandara yang menerapkan *transcendental meditation* untuk manajemen tingkat stres siswanya sedangkan SMA Negeri 1 Kubutambahan tidak menerapkan *transcendental meditation*. Dari kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk membuat suatu karya penelitian yang berjudul “Studi Komparatif Pelaksanaan *Transcendental Meditation* pada Tingkat Stres Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan” sebagai judul tugas akhir skripsi. Karya ini menganalisis tingkat stres psikologis pada siswa

Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Kubutambahan dengan membandingkan tingkat stres psikologis antara siswa SMA Negeri Bali Mandara yang melaksanakan *transcendental meditation* dan siswa SMA Negeri 1 Kubutambahan yang tidak melaksanakan *transcendental meditation*. Dengan adanya karya ini diharapkan para peserta didik dapat mewaspadai risiko terjadinya stres psikologis serta meningkatkan kesadaran dalam melaksanakan *transcendental meditation* sebagai upaya manajemen stres yang dialami selama berkegiatan pada proses pembelajaran di setiap jenjang pendidikan.

### 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Apakah terdapat perbedaan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang melaksanakan *transcendental meditation* dan tidak melaksanakan *transcendental meditation* di Kecamatan Kubutambahan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut.

Untuk menganalisis perbedaan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang melaksanakan *transcendental meditation* dan tidak melaksanakan *transcendental meditation* di Kecamatan Kubutambahan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperluas kajian teoritis terkait pelaksanaan *transcendental meditation* pada tingkat stres psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan aktual tentang pelaksanaan *transcendental meditation* pada tingkat stres psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu bahan pertimbangan dalam pembuatan penelitian serupa di masa mendatang yang berkaitan dengan pelaksanaan *transcendental meditation* dan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi siswa untuk melaksanakan *transcendental meditation* dalam mengatasi tingkat stres psikologis pada dirinya akibat aktivitas ataupun kegiatan dalam proses pembelajaran di sekolah.



### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kreativitas dan kontribusi mahasiswa dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu dalam bidang penelitian dan pengembangan yang berkaitan dengan pelaksanaan *transcendental meditation* dan tingkat stres psikologis pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

### 4. Bagi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pemerintah dalam mengambil kebijakan dalam bidang pendidikan terkait pelaksanaan *transcendental meditation* kepada siswa dalam memajemen tingkat stres psikologis yang akan bermuara positif pada dimensi *wellness* dari peserta didik.

