

PERSEPSI SISWA TERHADAP MEDITASI *TRANSCENDENTAL* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA SMA NEGERI BALI MANDARA

Putu Sathyani Parmita, Ni Komang Ekawati, Ni Made Dian Kurniasari*
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
**Email: sathyabiparmita839@gmail.com*

ABSTRAK

SMA Bali Mandara adalah sekolah yang menerapkan pendidikan berasrama dengan aktivitas yang sangat padat dimulai dari pukul 04.45 sampai dengan pukul 22.00 WITA, banyak siswa yang mengalami kelelahan bahkan tertidur saat kegiatan belajar mengajar, untuk mengatasi hal itu disekolah ini menerapkan program non akademik Meditasi *Transcendental*, namun dalam melaksanakan meditasi ini ada beberapa siswa yang tidak bisa melakukan meditasi bersama di sore hari karena masih ada kegiatan belajar mengajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi siswa terhadap program Meditasi *Transcendental* sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa SMA Negeri Bali Mandara. Rancangan penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang informan dan 3 informan kunci. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Meditasi *Transcendental* mampu memberikan istirahat yang sangat dalam, sehingga siswa merasa lebih segar dan bugar dalam menjalani aktivitas yang padat. Selain dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir, kelelahan dan stres, meditasi ini juga mampu meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran. Pengetahuan siswa terhadap meditasi ini cukup baik, persepsi siswa secara umum positif menerima kegiatan meditasi *Transcendental*. Bagi siswa yang mengambil SKS lebih disarankan untuk meditasi sore secara bersama.

Kata kunci : SMA Bali Mandara, Meditasi *Transcendental*

ABSTRACT

Bali Mandara High School is a school that implements boarding education with very dense activities starting from 04:45 to 22:00 WITA, many students who experience fatigue will fall asleep during teaching and learning activities, to overcome this in the school implement non-academic programs Transcendental Meditation, but in carrying out this meditation there are some students who cannot do meditation together in the afternoon because there are still teaching and learning activities. The purpose of this study was to determine students' perceptions of the Transcendental Meditation program as an effort to improve the mental health of Bali Mandara High School students. The design of this research is descriptive qualitative with a phenomenological design. The number of informants in this study were 8 informants and 3 key informants. The sampling technique in this study uses purposive sampling technique. The method used is in-depth interviews and observation. The results of this study indicate that Transcendental Meditation is able to provide very deep rest, so students feel fresher and fitter in undergoing solid activities. Besides being able to eliminate anxiety, worry, fatigue and stress, this meditation is also able to increase the concentration of students in following the lesson. Students 'knowledge of meditation is quite good, students' perceptions are generally positive about receiving Transcendental meditation activities. For students who take SKS it is recommended to have afternoon meditation together.

Keywords: Bali Mandara High School, Transcendental Meditation

PENDAHULUAN

Menurut Undang- Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992, sehat atau kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani) dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Prevalensi gangguan mental tahun 2000 di dunia menurut *World Health*

Organization (WHO) sebesar 12%, tahun 2001 meningkat menjadi 13%, tahun 2015 menjadi 15% dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% pada tahun 2030.

Sedangkan di Indonesia, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, yang menggunakan SRQ untuk menilai kesehatan jiwa penduduk, prevalensi gangguan mental emosional

pada penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun adalah sebesar 11.6%. Berdasarkan hasil Riskesdas di Provinsi Bali, prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9.8%. Prevalensi tertinggi di Kabupaten Buleleng 25,9%, diikuti Kabupaten Bangli 15,3% dan Kabupaten Jembrana 9,5% (Depkes RI, 2009).

Gangguan mental yang paling banyak ditemui adalah gangguan pemusatan pikiran, autisme, gangguan *mood*, kecemasan serta depresi. Tanda peringatan gangguan mental pada anak remaja yang perlu diwaspadai yaitu perubahan susana hati yang berlangsung lama, kurang konsentrasi, perubahan fisik yang tidak terkait dengan pubertas, kecemasan dan ketakutan yang berlebih, serta perubahan perilaku yang ekstrim (Papalia, 2014).

SMA Negeri Bali Mandara didirikan tanggal 8 April 2011. SMA Negeri Bali Mandara terletak di Desa Kubutambahan. SMA Bali Mandara adalah sekolah yang menerapkan pendidikan berasrama dengan aktivitas yang padat dari pukul 04.45 WITA sampai pukul 22.00 WITA.

SMA Negeri Bali Mandara mengembangkan program non akademik yaitu program Meditasi *Transcendental* sejak tahun 2012. Meditasi *Transcendental* adalah suatu teknik mental yang dilakukan dengan duduk nyaman dan mata tertutup selama 15-20 menit dua kali sehari (Maharishi Foundation, 2017). Efektivitas meditasi *Transcendental* salah satunya adalah untuk mendapatkan indikator istirahat yang sangat dalam dibandingkan dengan keadaan kontrol, yang diukur

dengan laju respirasi, ketahanan kulit dan plasma laktat. Sebuah meta-analisis menemukan bahwa mereka yang berlatih program Meditasi *Transcendental* menunjukkan ketenangan dalam fungsi fisiologis (Dillbeck, 1987).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi siswa terhadap program Meditasi *Transcendental* sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa SMA Negeri Bali Mandara.

METODE PENELITIAN

Karakteristik dari penelitian yang dilakukan berupa penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Sampel penelitian ini berjumlah 8 orang dan dengan 3 informan kunci. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi. Data yang telah terkumpul dianalisis secara tematik.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana RSUP Sanglah Denpasar.

HASIL

Karakteristik Informan

Informan dalam wawancara mendalam pada penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri Bali Mandara yang melakukan Meditasi *Transcendental*. Informan kunci yaitu Kepala sekolah, Staf Humas dan Guru Meditasi *Transcendental* yang dilakukan dengan wawancara mendalam terkait dengan program meditasi *Transcendental* yang dilakukan disekolah.

Kondisi Informan Sebelum Bersekolah di Bali Mandara

Sebelum bersekolah di SMA Negeri Bali Mandara, sebagian besar mengatakan

sering merasa cemas, gugup dalam situasi yang baru dan mudah kehilangan rasa percaya diri. Terkait dengan meditasi, sebelum bersekolah di SMA Negeri Bali Mandara, hanya 2 dari 8 informan yang pernah melakukan mediasi selain teknik Meditasi *Transcendental*. Menurut informan yang sudah pernah mencoba meditasi sebelum mengenal teknik Meditasi *Transcendental* mengatakan pusing karena tidak bisa memusatkan pikiran, dan yang satunya lagi mengatakan biasa saja.

“...Dengan susah payah kan pusing jadinya kepalanya soalnya harus fokus. (I-01)”

“...Biasa aja sih, tenang” (I-03)

Kondisi Informan Setelah Bersekolah di Bali Mandara

Kegiatan di SMA Negeri Bali Mandara dimulai dari pukul 04.45 wita sampai dengan pukul 22.00 Wita. Di awal sekolah, mereka belum mengenal teknik mental Meditasi *Transcendental*, dengan aktivitas yang padat, banyak siswa yang merasa mengantuk pada saat jam pelajaran berlangsung.

“...Iya, disini kita sering ngantuk” (I-01)

Dari 8 informan, semuanya pernah merasa mengantuk pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas dan ada yang pernah sampai ketiduran. Bahkan ada informan yang mengatakan jika guru berbicara itu seperti nyanyian lagu tidur.

“...sebelum TM sering ngantuk, sakit kepala, terus pas dengerin setiap ada guru ngomong tu kayak lagu tidur.” (I-07)

Kondisi Informan Setelah Mengetahui Meditasi *Transcendental*

Pengetahuan

Yang informan ketahui tentang Meditasi *Transcendental* adalah meditasi yang berasal dari India, yang diperkenalkan oleh *Maharishi Mahesh Yogi*. Informan melakukan meditasi dua kali sehari dengan cara memejamkan mata dan mengulang-ulang mantra yang diberikan oleh guru yang mengajarnya. Manfaat yang informan dapatkan ketika melaksanakan Meditasi *Transcendental* adalah untuk merelaksasi pikiran dan otak. Namun masih ada beberapa informan yang tidak mengetahui ataupun lupa manfaat dari melakukan meditasi ini. Informan mengatakan bahwa tidak sulit berlatih meditasi *Transcendental*, tidak ada pantangan sebelum dan sesudah melaksanakan meditasi.

Persepsi

Menurut Notoatmodjo (2007), persepsi dipengaruhi oleh *Frame of reference* yaitu kerangka pengetahuan yang dimiliki dan diperoleh dari pendidikan, bacaan, penelitian, atau cara lain. *Field of experience* yaitu pengalaman yang telah dialami sendiri dan tidak terlepas dari keadaan lingkungan.

Dari 8 informan, sebagian besar mengatakan tidak ada kendala dalam melakukan meditasi *Transcendental*. Setelah peneliti menggali lebih dalam lagi ternyata kendala melakukan meditasi bersama adalah terbentur dengan waktu.

“...Kadang-kadang saya terbentur waktu kak, jarang bisa ikut meditasi sore karena masih belajar, saya mengambil SKS lebih kak.” (I-02)

Ada beberapa informan yang tidak bisa mengikuti meditasi sore secara bersama dengan teman-temannya karena terbentur dengan aktivitas sekolah karena mereka mengambil SKS lebih.

Perasaan informan setelah melakukan meditasi *Transcendental* adalah merasa lebih segar, lebih ceria, lebih tenang, pikiran lebih berkembang, dan emosinya lebih terkontrol. Semua informan mengatakan sudah tidak merasakan lelah dan ngantuk setelah melakukan meditasi secara teratur saat pagi dan sore secara bersama-sama.

"...Kalau habis TM tu badan merasa lebih fresh gitu lebih segar rasanya, rasa kantuk tu juga hilang rasanya."
(I-03)

Namun beberapa informan yang tidak bisa melakukan meditasi sore secara bersama mereka mengatakan ada perasaan yang tidak enak jika melakukan meditasi sendiri. Jika melakukan meditasi bersama, perasaannya lebih segar, lebih bersemangat dan pelepasan stresnya bisa lebih maksimal.

Informan merasa lebih segar, capek dan rasa kantuk juga hilang, sehingga bisa lebih fokus dalam belajar dan menerima sesuatu.

"...dulu kan ngantuk jadinya konsentrasinya kurang, karena sekarang sudah ada TM sebelum memulai pelajaran, nah itu yang bikin lebih fresh jadinya saya lebih fokus jadinya untuk menerima mata pelajaran. Terus gini juga daya ingatnya semakin kuat." (I-01)

rasa cemas dan khawatir sudah berkurang, selain itu ada yang merasakan lebih

nyaman, percaya diri meningkat dan ingatan menjadi lebih kuat, lebih bugar, tidak gampang lelah.

"...iya cemas dan khawatir lumayan berkurang, percaya dirinya juga udah meningkat, udah ga kayak dulu lagi."
(I-01)

bahkan ada informan yang mengatakan sudah jarang mimisan ketika berlatih Meditasi *Transcendental*.

"...peningkatan kesehatan ada karna sebelumnya saya sering mimisan,sekarang sudah tidak pernah."
(I-08)

Informan mengatakan berlatih meditasi *Transcendental* dapat menghilangkan kelelahan dan stres. Karena pada saat mereka melaksanakan kegiatan meditasi *Transcendental*, ada pelepasan stres yang dilakukan saat melaksanakan *Yogic Flying*.

"...Iya kalau menurut saya bisa menghilangkan kelelahan dan stres, karena saat melakukan Yogic Flying kita juga unstressing atau stress release jadi disaat itulah stres-stres itu dikeluarkan gitu jadi rasa stres itu bisa dikurangi."(I-03)

Pandangan terhadap Meditasi *Transcendental* yang dilakukan disekolah. Informan mengatakan bahwa Meditasi *Transcendental* memberikan manfaat positif bagi mereka. Selain itu meditasi ini juga membantu untuk menghilangkan stres yang mereka alami, membantu untuk mendapatkan istirahat yang lebih dalam, serta mampu meningkatkan prestasi sekolah karena anak-anak semakin fokus dalam menerima pelajaran.

"...sangat bagus ada program meditasi di sekolah karena dapat mmengurangi rasa kantuk gitu dan mengurangi rasa lelah yang ada, jadinya kita bisa lebih fokus dalam berkegiatan, lebih bugar juga lebih fokus dalam belajar." (I-03)

Sikap

Semua informan senang melakukan meditasi *Transcendental*. Informan sangat menerima dengan baik program meditasi *Transcendental* yang dilakukan di sekolah Bali Mandara, Informan menginginkan agar program ini dilanjutkan saja pada angkatan selanjutnya, karena mereka sudah merasakan manfaatnya.

"...lanjut apalagi kegiatan disini sangat padat, bagus programnya. Terus kalau bisa juga di sekolah-sekolah lain kan bisa diterapin, murid-muridnya juga pasti perlu istirahat, bagus juga untuk menambah fokus belajarnya." (I-01)

Selain itu kegiatan di Bali Mandara yang sangat padat bisa teratasi dengan melakukan kegiatan TM, informan juga berharap program ini bisa dilakukan di sekolah lain.

"...ya pastinya lah lanjut. supaya program TM ini dilaksanakan juga di sekolah lain, banyak mata pelajaran pasti siswanya itu ada lah rasa cemas, stres pasti ada jadi semua merasa lelah, jadi alangkah baiknya jika program ini juga dilaksanakan disekolah lain." (I-02)

DISKUSI

Manfaat melaksanakan meditasi *Transcendental* menurut Travis (2009), adalah mengembangkan potensi mental yang bermanfaat untuk membuat pikiran

lebih jernih, lebih fokus, meningkatkan kecerdasan (IQ), meningkatkan daya ingat (memori), meningkatkan integrasi dari fungsi otak, meningkatkan kemampuan berinovasi, meningkatkan kemampuan belajar. Meningkatkan kesehatan, yaitu : menghilangkan stres, menghasilkan istirahat yang dalam, meningkatkan ketenangan, mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi penebalan pada dinding pembuluh darah, mengurangi kecemasan, menurunkan perlawanan insulin bagi penderita penyakit kencing manis dan penyakit jantung, memperlambat usia biologis (menjadi awet muda).

Persepsi siswa sangat positif dengan kegiatan meditasi *Transcendental* yang dilakukan di sekolahnya. Informan mengatakan bahwa sangat mudah melakukan meditasi ini, dan bahkan tidak ada kendala saat mempelajari meditasi *Transcendental*, akan tetapi dalam penerapan pelaksanaan meditasi bersama di sekolah Bali Mandara, ada sedikit kendala dalam melaksanakan kegiatan meditasi bersama di sore hari, bagi siswa yang mengambil beban mata pelajaran lebih banyak, jarang bisa melaksanakan meditasi sore secara bersama sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Informan mengatakan kegiatan meditasi *Transcendental* ini sangat positif bagi diri informan dan bagi lingkungan sekolahnya, apalagi dengan sekolah asrama yang begitu padat di SMA Bali Mandara ini, setiap hari kegiatan dimulai dari pukul 04.45 Wita sampai dengan pukul 22.00 Wita.

Pada umumnya, siswa berasrama akan merasakan stres yang lebih tinggi

selama menjalani aktivitas, banyak hal yang harus dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Keadaan ini menyebabkan penurunan integritas pada otak yang bisa diukur menggunakan skala skor berdasarkan hasil penelitan, keadaan tersebut diatas dapat dinormalisasi dengan pelaksanaan program Meditasi *Transcendental*. Melalui program TM, stres, rasa kantuk, kelelahan yang dirasakan siswa dapat berkurang. Hal ini dapat dilihat dan diukur melalui skala skor integritas otak (Travis, 2009)

SIMPULAN

Pada penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan Pengetahuan siswa di SMA Negeri Bali Mandara tergolong cukup baik. Hanya ada beberapa informan yang lupa dengan manfaat mempelajari meditasi *Transcendental*. Persepsi siswa sangat positif dengan kegiatan meditasi *Transcendental* yang dilakukan di sekolahnya. Informan mengatakan bahwa sangat mudah melakukan meditasi ini, dan bahkan tidak ada kendala saat melakukan meditasi *Transcendental*, hanya saja dalam penerapan pelaksanaan meditasi *Transcendental* ada sedikit kendala yaitu ada beberapa siswa yang tidak bisa melaksanakan meditasi bersama karena terentur dengan aktivitas belajar mengajar. Semua informan mengatakan bahwa dengan berlatih meditasi *Transcendental*, mereka sudah tidak pernah mengantuk di kelas, bahkan yang dulunya pernah tertidur sekarang sudah tidak merasakan mengantuk. Informan juga mengatakan setelah bermeditasi merasakan lebih fokus dalam menerima pelajaran. Sikap informan

sangat positif dalam menerima program meditasi *Transcendental* yang dilakukan disekolahnya. Informan sangat senang dan antusias melaksanakan meditasi *Transcendental*.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2009). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Dillbeck, M., & Orme-Johnson, D. (1987). *Physiological Differences between Transcendental Meditation and Rest. American Psychologis*
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Papalia, et al. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Travis, et al. (2009). *Effects of Transcendental Meditation practice on brain functioning and stress reactivity in college students. International Jurnal of Psychophysiology,71:170-176*