



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

## **Meditasi Sebagai Alternatif Penanganan Stres Psikososial Masyarakat Bali Selama Masa PPKM Darurat**

**Ida Bagus Putu Adnyana**

SMP Bintang Persada

Diterima 27 Juni 2022, direvisi 15 Agustus 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: [idaadnyana07@gmail.com](mailto:idaadnyana07@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The implementation of Emergency Community Activity Restrictions (PPKM) in Java and Bali as well as other areas in Indonesia that were detected as red zone areas have caused various pros and cons in the community. The implementation of this policy is considered risky because it indirectly causes the community's economic growth to be weak, especially in the area of the island of Bali where the community's source of income comes from the tourism sector. This condition causes not a few Balinese people to experience psychological pressure due to the pressure of high needs while not commensurate with the income they receive. Due to heavy psychological pressure, many Balinese people experience stress and this condition is known as psychosocial stress.*

*Refers to the view of Hinduism this kind of condition can be resolved through the practice of meditation. This study will attempt to discuss the role of meditation as an alternative to handling psychosocial stress in Balinese society during PPKM, which was formulated through several discussions. The discussion includes an understanding of meditation, Balinese psychosocial stress during the Emergency PPKM period, and meditation as an alternative to handling Balinese psychosocial stress during the PPKM period. The method that the researcher uses is descriptive qualitative by collecting, displaying, and analyzing the data that has been obtained based on the document study. As a result, researchers found that meditation can reduce the stress level of Balinese people affected by the Java-Bali Emergency PPKM policy.*

**Keywords:** *Emergency PPKM, Psychosocial Stress, Meditation*

### **ABSTRAK**

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat di wilayah Jawa dan Bali serta wilayah di Indonesia lainnya yang terdeteksi sebagai kawasan zona merah telah menyebabkan berbagai pro dan kontra di masyarakat. Penerapan kebijakan ini dinilai beresiko karena secara tidak

langsung menyebabkan lemahnya pertumbuhan ekonomi masyarakat, terutama di wilayah pulau Bali yang sumber penghasilan masyarakat berasal dari sektor pariwisata. Kondisi ini menyebabkan tidak sedikit masyarakat Bali yang mengalami tekanan psikis akibat desakan kebutuhan yang tinggi sementara tidak sebanding dengan penghasilan yang diterima. Akibat tekanan psikis yang berat menyebabkan banyak masyarakat Bali yang mengalami stres dan kondisi ini disebut dengan istilah stress psikososial.

Merujuk pada pandangan Agama Hindu kondisi semacam ini dapat diselesaikan melalui praktik meditasi. Penelitian ini akan berupaya membahas peran meditasi sebagai alternatif penanganan stress psikososial masyarakat Bali selama PPKM, yang dirumuskan melalui beberapa pembahasan. Pembahasan tersebut meliputi pemahaman tentang meditasi, stress psikososial masyarakat Bali selama masa PPKM Darurat, dan meditasi sebagai alternatif penanganan stress psikososial masyarakat Bali selama masa PPKM. Metode yang peneliti gunakan adalah deskriptif kualitatif dengan melakukan pengumpulan, display, dan analisis data yang sudah diperoleh berdasarkan pada studi dokumen. Hasilnya peneliti menemukan bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat stress masyarakat Bali yang terdampak kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali.

**Kata Kunci:** PPKM Darurat, Stres Psikososial, Meditasi.

## I. PENDAHULUAN

Dunia hingga saat ini masih belum pulih dari serangan pandemi Covid-19, terhitung mulai dari Desember 2019, sejak pertama kali virus ini muncul di salah satu desa bernama Wuhan, China. Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) merupakan sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Virus ini menyerang sistem pernafasan yang dapat membuat penderitanya mengalami gangguan pernafasan, mulai dari gejala flu hingga infeksi paru-paru, seperti penyakit pneumonia. Penyakit ini telah menyerang hampir seluruh negara di belahan dunia dengan peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat. Sampai dengan tanggal 9 Juli 2020, WHO melaporkan 11.84.226 kasus konfirmasi dengan 545.481 kematian di seluruh dunia (*Case Fatality Rate/CFR 4,6%*), (Kemenkes RI, 2020). Sampai saat ini ilmuwan kesehatan di berbagai dunia tengah berusaha untuk menciptakan solusi guna memerangi pandemi Covid-19. Covid-19 tidak hanya melumpuhkan sektor kesehatan di berbagai belahan dunia, akan tetapi juga melumpuhkan sektor lainnya, seperti ekonomi, pendidikan, politik, sosial, dan budaya.

Indonesia merupakan salah satu negara yang paling besar terdampak akibat pandemi Covid-19, terutama disektor ekonominya. Perekonomian Indonesia tengah mengalami masa-masa kritis akibat pandemi Covid-19 yang tak kunjung memperlihatkan tanda-tanda kemusnahannya. Berbagai kebijakan dikeluarkan oleh pemerintah untuk dapat menekan laju penyebaran pandemi Covid-19. Salah satu kebijakan pemerintah yang sedang dijalankan adalah kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Darurat di wilayah Jawa dan Bali serta beberapa daerah lainnya di Indonesia yang terdeteksi sebagai kawasan zona merah. Setiap

kebijakan pemerintah tentu merupakan upaya preventif dan alternatif guna menekan laju penyebaran pandemi Covid-19 yang berimplikasi pada jumlah kematian masyarakat Indonesia akibat pandemi ini. Kebijakan PPKM Darurat ini telah memunculkan berbagai pro dan kontra dikalangan masyarakat, mulai dari masyarakat menengah ke bawah hingga masyarakat menengah ke atas. Hal ini sebagai akibat dari pemberlakuan kebijakan PPKM Darurat yang mengganggu sektor perekonomian masyarakat. Terdapat berbagai spekulasi yang dilontarkan masyarakat terkait PPKM Darurat ini, yang dinilai kurang tepat dan melumpuhkan sumber pendapatan masyarakat. Ada juga masyarakat yang menganggap bahwa kebijakan ini bukannya menekan laju penyebaran pandemi Covid-19, tetapi malah menambah kluster baru akibat kerumunan yang ditimbulkan dari kebijakan PPKM Darurat ini.

PPKM Darurat yang menjadi kebijakan pemerintah ini dilakukan mulai dari pusat hingga ke daerah. Kebijakan di daerah juga beranekaragam, mulai dari penyekatan akses keluar masuk daerah yang dilakukan oleh aparat negara seperti Polisi, TNI, Satpol-PP, hingga ke Perangkat Desa, sampai pemberlakuan jam operasional bagi badan usaha yang dimiliki masyarakat dengan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Kebijakan pemerintah yang diaktualisasikan dengan tindakan aparat di lapangan menyebabkan sebuah kondisi sosial yang memprihatinkan di masyarakat. Berbagai kegaduhan dan propaganda mulai bermunculan dalam kehidupan masyarakat yang membuat masyarakat menjadi bingung dan mengalami stress psikologi. Kondisi sosial semacam ini yang memengaruhi psikis masyarakat akibat tekanan yang diterimanya disebut dengan stres psikososial. Stres psikososial secara spesifik muncul akibat tekanan yang diterima masyarakat karena kebijakan PPKM Darurat yang secara tidak langsung menutup sumber pendapatan masyarakat. Sementara di masa pandemi Covid-19 ini kebutuhan masyarakat sangat besar dan tidak sesuai dengan jumlah pendapatan yang diterimanya. Sehingga terjadi ketimpangan antara kebutuhan dengan pendapatan.

Stres psikososial hampir terjadi di berbagai daerah yang ada di Indonesia, salah satunya Provinsi Bali. Masyarakat Bali sangat tertekan dengan kondisi yang disebabkan oleh pemberlakuan kebijakan PPKM Darurat ini. Hal ini tidak lepas dari kondisi Bali yang sangat bergantung dengan sektor pariwisata. Sehingga kebijakan PPKM Darurat ini secara tidak langsung menutup akses perekonomian Bali di bidang pariwisata. Selain itu, masyarakat yang memiliki usaha pribadi juga mengalami dampak yang sama, terlebih bagi masyarakat yang bergerak dibidang usaha kuliner yang buka dari sore hingga malam. Tentu ini menjadi pukulan telak bagi masyarakat yang usahanya baru bisa di buka dari sore hingga malam. Hal ini yang menyebabkan masyarakat Bali mengalami tekanan psikis yang amat sangat berat sehingga tidak sedikit masyarakat Bali yang mengalami stres.

Stres tidak hanya terjadi pada masyarakat biasa namun juga menyerang masyarakat yang menjadi relawan Covid-19. Stres yang di alami meliputi tingkat kecemasan yang meningkat, sebagaimana dipaparkan dalam studi yang dilakukan oleh Ike Mardianti mendapatkan hasil penelitian gambaran psikologis relawan bencana Covid-19 yaitu 68 orang (95,83%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 69 orang (95,83%) mengalami depresi ringan, dan sebanyak 69 orang (95,83%) mengalami stres ringan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi covid 19 dapat memberikan dampak psikologis bagi setiap orang, tidak terkecuali seorang relawan bencana (Pratiwi & Dewi, 2021).

Stres merupakan sebuah tekanan mental yang dapat memengaruhi perilaku hidup manusia. Stres adalah reaksi atau respon terhadap stressor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stres secara umum adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Hawari dalam Arora, 2004). Sehingga penting bagi setiap manusia untuk dapat mengendalikan emosinya agar terhindar dari gangguan psikis ini. Dalam pandangan Hindu terdapat berbagai cara untuk dapat mengendalikan stres, salah satunya adalah dengan menerapkan ajaran yoga. Secara spesifik terdapat sebuah teknik dalam yoga yang disinyalir dapat meredakan stres yang disebut meditasi. Penelitian ini akan berupaya mengkaji dan menganalisis secara mendalam peran meditasi dalam meringankan beban masyarakat yang mengalami stres psikososial. Penelitian ini juga akan berusaha untuk menemukan sisi kebermanfaatannya sebagai alternatif mengatasi stress psikososial yang terjadi pada masyarakat Bali. Sehingga dalam penelitian ini, sangat penting untuk mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan meditasi agar nantinya dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari utamanya untuk mengurangi stress akibat tekanan psikis dalam kehidupan bermasyarakat. Dari pembahasan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan tiga rumusan masalah yang menjadi urgensi dalam penelitian ini, yang meliputi pemahaman tentang meditasi, stres psikososial masyarakat Bali selama masa PPKM Darurat, serta meditasi sebagai alternatif penanganan stress psikososial. Pandemi yang ditangani oleh pemerintah melalui penerapan kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali menyebabkan tingkat stres masyarakat Bali menjadi meningkat. Melalui gejala ini peneliti hendak melakukan *research* terkait cara efektif yang dapat dilakukan masyarakat untuk meredakan stres yang dialaminya menanggapi kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali ini. Peneliti hendak meneliti apakah meditasi dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat stres masyarakat Bali, utamanya stres yang telah menyerang kehidupan masyarakat sosial Bali (stres psikososial).

## II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan berbagai tahapan agar mendapatkan hasil penelitian yang bersifat logis, obyektif dan empiris. Adapun rangkaian tahapan tersebut adalah mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian. Dalam upaya mengumpulkan data, peneliti melakukan studi dokumen baik secara daring maupun luring. Secara daring peneliti lakukan melalui penjelajahan laman-laman resmi dibidang *reseach* seperti *Google Scholar* dan *Publish or Perish*. Sedangkan secara luring peneliti lakukan dengan menganalisis buku-buku aktual dan kredibel yang ada kaitannya dengan objek penelitian. Penelitian ini berupaya untuk mengungkap fenomena sosial yang terjadi selama masa PPKM Darurat yang diterapkan di wilayah Jawa dan Bali. Fenomena sosial yang terjadi merupakan gejala psikis masyarakat akibat penerapan kebijakan PPKM sehingga penelitian ini berupaya untuk mengkaji peran meditasi untuk mengurangi stres psikososial yang terjadi pada masyarakat Bali. Seluruh data dalam penelitian ini diperoleh melalui studi pustaka dan penelusuran data *online* dengan memperhatikan setiap fenomena yang sedang *update* selama penelitian ini dilakukan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Meditasi

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyatakan bahwa meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (Sugono et al., 2008). Pembahasan tentang meditasi merupakan sebuah hal sangat menarik untuk dikaji dan dianalisis. Meditasi saat ini telah menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi semua lapisan masyarakat, bukan hanya khusus dilakukan oleh orang-orang suci atau bijaksana saja, namun dari berbagai kalangan melakoni meditasi, baik secara individu ataupun kelompok yang dilakukan di rumah ataupun di kantor/tempat kerja. Meditasi atau *dhyāna* yang merupakan bagian dari ajaran yoga, seringkali diposisikan sebagai pil pemungkas untuk mengatasi segala penyakit serta masalah kehidupan yang diderita oleh manusia (Juniartha & Anjani, 2021). Meditasi merupakan bagian dari ajaran yoga, sehingga meditasi dan yoga pada hakikatnya merupakan satu kesatuan yang utuh. Mengingat meditasi dan yoga merupakan satu kesatuan dan sejarah menyatakan bahwa yoga merupakan bagian dari ajaran Agama Hindu, maka sudah jelas bahwa meditasi juga merupakan bagian dari ajaran dalam Agama Hindu. Meditasi dapat dilakukan oleh seluruh masyarakat dari berbagai kalangan usia. Umumnya seseorang melakukan menditasi adalah untuk menenangkan pikirannya yang kalut dan membuang energi-energi negatif dari dalam tubuhnya, untuk kemudian menyerap energi positif dari alam.

Dalam kehidupan modern seperti saat ini, ajaran spiritual seperti meditasi masih tetap eksis dan dikenal banyak masyarakat dari berbagai kalangan.

Meditasi kerap dihubungkan dengan kontemplasi, karena keduanya merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas diri melalui pemusatan pikiran pada hal-hal yang positif dan merenungkan hal-hal negatif yang pernah dilakukan untuk kemudian diperbaiki. Namun disamping itu juga meditasi merupakan sebuah jalan yang dapat dilakukan oleh manusia guna mencapai tahapan yang disebut kontemplasi diri. Meditasi merupakan pemahaman luhur yang harus diimplementasikan oleh setiap manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas diri dan taraf hidupnya di dunia. Terdapat berbagai pemahaman tentang meditasi, salah satunya meditasi merupakan suatu aktivitas spiritual untuk menghubungkan diri dengan Tuhan agar memperoleh ketenangan pikiran dan kesucian batin.

Selain itu terdapat sebuah pandangan lain tentang meditasi yang menyatakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik pelatihan pemusatan pikiran dan konsentrasi untuk mewujudkan keseimbangan energi positif dan energi negatif dalam diri manusia agar lebih waspada dan bijaksana (Ada, 1999). Energi positif yang muncul dan berkembang dalam pikiran manusia merupakan sebuah kondisi yang tercipta karena kehidupan manusia dipenuhi dengan hal-hal positif seperti, kasih sayang, cinta kasih, kesadaran, keyakinan, dan lain sebagainya. Sementara itu energi negatif yang muncul dan berkembang dalam pikiran manusia merupakan sebuah kondisi yang tercipta karena kehidupan manusia dipenuhi dengan hal-hal negatif seperti, keserakahan, kesombongan, rasa dengki, kemarahan, keputus asa, keragu-raguan, dan lain sebagainya.

Meditasi berdasarkan pandangan Merta Ada di atas merupakan upaya pemusatan pikiran dan konsentrasi untuk menciptakan keseimbangan antara energi positif dan energi negatif. Namun menurut Anand Krishna yang merupakan tokoh tersohor beragama Hindu, menyatakan bahwa meditasi bukan konsentrasi. Meditasi juga tidak dapat diterjemahkan sebagai semedi, sebagaimana diartikan sekarang. Duduk diam selama beberapa menit atau beberapa jam yang sekarang ini disebut semedi, bukan meditasi. Meditasi adalah gaya hidup. Meditasi harus menjadi dasar kehidupan seseorang, baru ia dapat disebut seorang meditator. Ia juga mengatakan bahwa konsentrasi merupakan anak tangga menuju meditasi (Krishna, 2000). Kemudian, Anand Krishna juga menyatakan bahwa meditasi sama dengan perluasan kesadaran. Hasil akhir dari meditasi adalah *samadhi* atau keseimbangan. Setelah mencapai keseimbangan diri, maka seseorang tidak gelisah lagi, tidak khawatir lagi, tidak takut lagi, dan tidak cemas lagi (Krishna, 2000).

Pandangan Merta Ada dan Anand Krishna di atas sejatinya sama-sama benar. Mengingat *output* yang diharapkan oleh manusia dengan melakukan meditasi adalah agar dapat membuang energi negatif dan memperoleh energi positif. Maka penting untuk menyeimbangkan keduanya

agar memperoleh kehidupan yang damai. Disamping itu harus dipahami bersama juga bahwa meditasi tidak semata-mata hanya kemampuan untuk memusatkan pikiran dan berkonsentrasi saja. Meditasi harus dipahami sebagai gaya hidup atau kebiasaan yang harus terus dilakukan oleh setiap manusia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Karena dengan mengimplementasikan meditasi, manusia dapat mengontrol segala energi positif dan negatif yang ada di dalam dirinya. Sehingga tekanan psikis seperti, cemas, takut, marah, ragu-ragu, dan lain sebagainya dapat teratasi.

Pada dasarnya meditasi dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tergantung pada perasaan dan kenyamanan penggunanya. Meskipun meditasi dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka sangat penting untuk memperhatikan aspek sikap tubuh dan kondisi sekitar yang mendukung. Dalam pandangan Agama Hindu melalui kitab *Bhagavad Gītā* dijelaskan bagaimana melakukan meditasi yang baik dan benar.

Teks:

*samaṁ kāya-śiro-grīvaṁ dhārayann acalam sthiraḥ  
sampsreṣya nāsikāgraṁ svaṁ diśaś cānavalokayan*

(*Bhagavad Gītā* VI.13)

Terjemahan:

Seseorang harus menjaga badan, leher dan kepalanya tegak dalam garis lurus dan memandang ujung hidung dengan mantap (Prapupāda, 2017).

*Sloka* di atas mengisyaratkan kepada setiap individu bahwa ketika melaksanakan meditasi harus memperhatikan sikap tubuh yaitu menjaga agar badan, leher dan kepala tetap tegak lurus serta mengarahkan pandangan ke ujung hidung agar tercipta konsentrasi yang mantap dalam diri maupun pikiran. Substansi meditasi adalah mengajarkan tentang bagaimana memperkuat konsentrasi, kewaspadaan dan kebijaksanaan pikiran agar kesehatan dan keharmonisan aspek psikis dapat tercipta. Kemudian kualitas pikiran harmonis ini yang akan digunakan dan ditransfer ke dalam tubuh untuk menciptakan kondisi tubuh yang sehat pula (Ada, 1999). Untuk menciptakan kondisi pikiran yang harmonis, menghasilkan kondisi tubuh yang sehat, serta dapat menghadapi tekanan psikis dalam kehidupan bermasyarakat, maka penting untuk memperhatikan tahapan-tahapan meditasi berikut ini yang dikemukakan oleh Merta Ada, diantaranya adalah: (1) Memperkuat konsentrasi, (2) Memperkuat kesadaran, (3) Memperkuat kebijaksanaan, (4) Pengembangan konsentrasi, kesadaran dan Kebijaksanaan, (5) Menghidupkan dan menyehatkan aspek psikis dan fisik, (6) Mempertajam landasan perasaan dan penyehatan dari dalam, (7) Merasakan dan menyembuhkan bagian-bagian tubuh yang tak seimbang, dan (8) Penajaman proses penyembuhan diri sendiri.

## 2. Stres Psikososial Masyarakat Bali Selama Masa PPKM Darurat

Secara harfiah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres didefinisikan sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan (Sugono et al., 2008). Pandangan serupa tentang definisi stres juga dapat dipahami melalui narasi berikut ini: *"the term "stress" continues to be used in several fundamentally different ways: (a) as an environmental condition; (b) as the appraisal of an environmental situation; (c) as a response to the environmental condition or to its appraisal; (d) as an interactive term indicating the relationship between environmental demands and the person's capacity to meet these demands* (Kasl, 1984). Pandemi Covid-19 belum menunjukkan tanda-tanda kemusnahannya hingga saat ini. Pemerintah sebagai garda terdepan dalam penanganan penyebaran pandemi Covid-19 terus melakukan upaya penindakan terhadap permasalahan ini dengan mengeluarkan berbagai kebijakan. Beberapa kebijakan yang sudah berjalan diantaranya adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Mikro. Pasca PSBB dan PPKM Mikro telah dilalui, selanjutnya penerapan Instruksi Menteri Dalam Negeri No.15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat Covid-19 yang diberlakukan mulai 3-20 Juli 2021 (Harahap, 2021).

PPKM Darurat ini secara khusus diberlakukan di wilayah Jawa dan Bali serta beberapa daerah di Indonesia yang terdeteksi sebagai kawasan zona merah penyebaran Covid-19. PPKM Darurat yang terjadi di provinsi Bali telah banyak melumpuhkan sektor perekonomian masyarakat Bali. Lumpuhnya perekonomian masyarakat Bali disebabkan oleh kebijakan pemerintah untuk mengadakan penyekatan di akses-akses keluar masuk kabupaten. Seperti dilansir dari Merdeka.com tentang lokasi penyekatan di wilayah pulau Bali, sebagai berikut:

No.	Kabupaten	Lokasi Penyekatan
1.	Denpasar	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jalan Gunung Sanghyang (Polresta Denpasar)</li><li>▪ Pos Sekat Umanyar (Porlesta Denpasar)</li><li>▪ Pos Sekat Biaung (Polresta Denpasar)</li><li>▪ Jalan Gatsu Barat-Kebo Iwa (Polda Bali)</li><li>▪ Jalan Teuku Umar Barat-Gunung Salak (Polda Bali)</li><li>▪ Jalan Sunset Road Barat-Dewi Kunti (Polda Bali)</li><li>▪ Tohpati (Polda Bali)</li></ul>
2.	Badung	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pintu Masuk Terminal Mengwi</li><li>▪ Simpang Wiros</li></ul>
3.	Gianyar	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pos Masceti</li><li>▪ Pos Batubulan</li><li>▪ Pos Payangan</li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos Tampak siring</li> <li>▪ Pos Tegalalang</li> <li>▪ Pos Ubud</li> </ul>
4.	Buleleng	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Labuan Lalang</li> <li>▪ Pos Pancasari</li> <li>▪ Pos Tajun, Kubutambahan</li> <li>▪ Pos Tejakula</li> <li>▪ Pos Celukan Bawang</li> <li>▪ Pos Sangsit</li> </ul>
5.	Jembrana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos Gilimanuk Masuk</li> <li>▪ Pos Gilimanuk Keluar</li> <li>▪ Pos Terminal Jembrana</li> <li>▪ Pos Gajah Mada</li> <li>▪ Pos Hasanuddin</li> </ul>
6.	Tabanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos Adipura</li> <li>▪ Pos Jalan Pahlawan</li> </ul>
7.	Bangli	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos sekat Catur Kintamani</li> <li>▪ Pos sekat Bunutin Bangli</li> <li>▪ Pos sekat Taman Susut</li> <li>▪ Pos sekat Bangbang Tembuku</li> </ul>
8.	Klungkung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos Sekat Goa Lawah</li> <li>▪ Pos Sekat Lembang</li> <li>▪ Pos Sekat Dermaga Kusamba</li> <li>▪ Pos Sekat Toya Pakeh</li> </ul>
9.	Karangasem	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pos Sekat pelabuhan Padangbai</li> <li>▪ Pos Polsek Padangbai</li> <li>▪ Pos Yeh Malet</li> </ul>

Tabel 1: Lokasi penyekatan di wilayah pulau Bali

(Sumber: *Merdeka.com*, 09 Juli 2021)

Akibat desakan kebutuhan yang begitu tinggi setiap harinya, sementara jumlah pendapatan atau penghasilan yang tidak sebanding membuat sebagian masyarakat Bali menjadi resah dan mengalami tekanan psikologis. Tekanan ini terjadi karena adanya perasaan takut, cemas, dan khawatir dalam diri masyarakat karena desakan kebutuhan yang begitu tinggi. Pendapat serupa juga disampaikan oleh (Yusuf dalam Juniarta & Anjani, 2021) yang menjelaskan bahwa terdapat ketegangan yang dihadapi oleh manusia setiap saat, seperti (1) ketegangan fisik dan psikis; (2) kehidupan yang serba rumit; (3) kekhawatiran atau kecemasan akan masa depan; (4) makin tidak

manusiawinya hubungan antar individu; (5) rasa terasingnya dari anggota keluarga dan masyarakat lainnya; (6) renggangnya hubungan kekeluargaan; (7) terjadinya penyimpangan moral dan sistem nilai; dan (8) hilangnya identitas diri. Sehingga tidak jarang masyarakat mengalami stres dan bukan tidak mungkin akan berimplikasi pada meningkatnya tingkat kriminalitas di Bali.

Stres merupakan kondisi dimana kejiwaan seseorang sedang terganggu akibat beban yang ditanggungnya. Stres ada yang bersifat ringan dan ada juga yang bersifat berat. Stres ringan terjadi ketika permasalahan yang dihadapi oleh seseorang tidak terlalu berat sehingga hanya berimplikasi pada kehidupannya yang terasa jenuh. Sedangkan stres berat terjadi karena masalah atau beban yang ditanggung oleh seseorang melebihi batasan kemampuannya untuk menyelesaikannya. Sehingga akan berdampak pada kondisi psikisnya dan jika hal ini terus dibiarkan akan sangat membahayakan bagi kondisi kesehatan jiwa maupun fisiknya. Pandangan ini juga didukung oleh pernyataan dari Mental Health Foundation dalam laman *website*-nya yang menyatakan bahwa;

*Stress is our body's response to pressure. Many different situations or life events can cause stress. It is often triggered when we experience something new, unexpected or that threatens our sense of self, or when we feel we have little control over a situation.*

*We all deal with stress differently. Our ability to cope can depend on our genetics, early life events, personality and social and economic circumstances.*

*When we encounter stress, our body produces stress hormones that trigger a fight or flight response and activate our immune system. This helps us respond quickly to dangerous situations.*

*Sometimes, this stress response can be useful: it can help us push through fear or pain so we can run a marathon or deliver a speech, for example. Our stress hormones will usually go back to normal quickly once the stressful event is over, and there won't be any lasting effects.*

*However, too much stress can cause negative effects. It can leave us in a permanent stage of fight or flight, leaving us overwhelmed or unable to cope. Long term, this can affect our physical and mental health (www.mentalhealth.org.uk, 17 September 2021).*

Berdasarkan definisi tersebut tampak jelas bahwa kondisi masyarakat Bali sedang mengalami stres akibat pelaksanaan kebijakan pemerintah ini. Namun kadar stres tiap-tiap masyarakat berbeda-beda tergantung kondisi ketahanan psikisnya dalam menghadapi masalah. Hal ini dibuktikan melalui sebuah penelitian yang menyatakan bahwa Penyebaran Virus Corona (Covid-19) menyebabkan orang-orang merasa khawatir dan tertekan, respon umum yang dirasakan yaitu takut terinfeksi dan meninggal, keengganan diri mengunjungi fasilitas kesehatan, takut kehilangan mata pencaharian, ketidakmampuan bekerja selama masa karantina mandiri, terancam dirumahkan dari pekerjaan, bosan dan kesepian karena isolasi, (Lora et al dalam Pratiwi & Dewi, 2021). Fenomena ini tercermin pada keluhan masyarakat di Bali akibat kebijakan PPKM Darurat yang menyebabkan usaha pribadi masyarakat menjadi sepi pengunjung, utamanya yang berada berdekatan dengan objek wisata. Seperti dilansir dari

Kompas.com pada hari Senin, 05 Juli 2021, menyatakan bahwa sepanjang jalan Kartika Plaza Kuta, Bali terlihat lengang. Deretan toko-toko souvenir dan barang kesenian, menutup semua gerainya (*Kompas.com*, 06 Juli 2021).

Selain itu peneliti juga sering mengamati badan usaha pribadi milik masyarakat yang bergerak dibidang kuliner, garmen, dan kebutuhan rumah tangga mengalami hal serupa. Utamanya masyarakat yang memiliki usaha kuliner yang buka dari sore hari hingga ke malam hari, mau tidak mau harus menutup dagangannya sesuai peraturan waktu yang telah ditetapkan pemerintah melalui mekanisme PPKM Darurat ini. Hal inilah yang membuat banyak masyarakat Bali mengeluh dan sebagian besar mengalami tekanan psikis akibat desakan kebutuhan yang tinggi dan tidak sebanding dengan penghasilan yang diterimanya. Sehingga tidak jarang masyarakat mengalami suatu kondisi yang disebut stres psikososial.

Istilah psikososial merupakan pengertian yang merujuk pada kondisi psikologis dan sosial seseorang. Dalam dimensi psikososial, aspek psikologis dan sosial merupakan relasi yang dinamis. Peneliti menerjemahkan bahwa kata psikososial berasal dari dua kata yaitu psikologi dan sosial. Secara harfiah psikologi umumnya dimengerti sebagai "ilmu jiwa". Pengertian ini didasarkan pada terjemahan dari bahasa Yunani, yaitu *psyche* dan *logos*. *Psyche* artinya "jiwa" atau "nyawa" atau "alat untuk berpikir". *Logos* artinya "ilmu" atau "yang mempelajari tentang". Dengan demikian, psikologi diterjemahkan sebagai "ilmu yang mempelajari jiwa" (Irwanto dalam Nurliani, 2016). Selain itu pengertian psikologi juga dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), yang menyatakan bahwa psikologi adalah ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa (Sugono et al., 2008).

Selanjutnya kata sosial merujuk pada kata dalam bahasa Latin yaitu "*Socii*" yang artinya sekutu. Istilah tersebut sangat erat hubungan dengan kehidupan manusia dalam masyarakat, misalnya sifat yang mengarah pada rasa empati terhadap orang lain yang disebut dengan jiwa sosial. Sehingga pengertian sosial dapat didefinisikan sebagai rangkaian norma, moral, nilai dan aturan yang bersumber dari budaya masyarakat dan dipakai sebagai acuan dalam interaksi antar manusia dalam suatu komunitas (*Maxmanroe.com*, 07 Oktober 2019). Selain itu pengertian psikologi juga dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), yang menyatakan bahwa sosial adalah (1) berkenaan dengan masyarakat; (2) suka memperhatikan kepentingan umum (suka menolong, menderma, dan sebagainya) (Sugono et al., 2008).

Stres psikososial merupakan suatu kondisi dimana masyarakat mengalami tekanan psikis yang sama akibat kondisi yang mebebaskan dirinya secara sosial. Tekanan ini dapat berupa tekanan finansial atau ekonomi. Sumber utama stres psikososial masyarakat Bali adalah karena

desakan kebutuhan ekonomi yang tinggi dan tidak sebanding dengan penghasilan yang diterimanya. Sehingga finansial masyarakat Bali menjadi terganggu dan berdampak pada kondisi kesehatan psikisnya. Resesi ekonomi akibat Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Perasaan ketidakpastian, putus asa, dan tidak berharga meningkatkan angka bunuh diri (Winurini, 2020). Seperti yang terjadi pada salah seorang pria berumur 52 tahun di Banjar Dinas Tengading, Antiga-Karangasem yang mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di rumahnya. Berdasarkan hasil keterangan keluarga, diduga korban gantung diri akibat depresi lantaran dampak Covid-19 yang berkepanjangan yang menyebabkan korban tidak bekerja (*radarbali.jawapos.com*, 04 September 2021).

Berdasarkan dua definisi di atas maka sangat penting untuk mengetahui definisi psikososial secara utuh. J.P. Chaplin mengemukakan bahwa psikososial (*psychosocial*) adalah menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor-faktor psikologis (Nurhayati, 2016). Berdasarkan hal tersebut maka perlu untuk memahami kondisi psikososial yang dialami oleh masyarakat Bali. Umumnya kondisi stress akibat tekanan psikis yang dialami oleh masyarakat Bali agar dapat menentukan solusi guna menekan tingkat stress yang dialami oleh masyarakat Bali akibat desakan kebutuhan yang tinggi dan pendapatan yang rendah sebagai implikasi dari penerapan kebijakan PPKM Darurat. Salah satu solusi nyata yang dapat diberikan menurut pandangan Hindu adalah mengontrol pikiran dan emosi masyarakat melalui praktik meditasi.

### **3. Meditasi Sebagai Alternatif Penanganan Stres**

Pemberlakuan kebijakan PPKM Darurat di wilayah Jawa dan Bali serta beberapa daerah di Indonesia lainnya yang terdeteksi sebagai kawasan wilayah zona merah telah membuat masyarakat mengalami banyak kesulitan. Utamanya dalam sektor perekonomian yang menyebabkan tergangunya alokasi finansial masyarakat. Salah satu dampak nyata dari pemberlakuan PPKM Darurat ini adalah lumpuhnya perekonomian masyarakat Bali yang menyebabkan terjadinya stress psikososial dalam kehidupan sosial masyarakat. Apabila kondisi ini tetap dibiarkan maka akan sangat mengganggu kondisi psikis masyarakat dan akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Kondisi seperti ini dikenal dengan istilah psikomatis yang berdampak negatif. Psikomatis adalah istilah yang digunakan sebagai kondisi dimana pikiran mampu mempengaruhi kinerja tubuh manusia secara fisik (Arta, 2019). Sehingga jika dampak negatif ini terus berlanjut, PPKM Darurat bukannya menjadi solusi untuk menekan penyebaran Covid-19 tetapi malah menjadi problem baru yang menyusahkan masyarakat akibat tekanan psikis yang dialami.

Perlu adanya langkah nyata untuk menciptakan solusi bagi permasalahan ini. Agama Hindu memandang bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya yang dapat diselesaikan melalui ajaran-ajaran suci Kehinduan yang terkonstruksi dalam pustaka-pustaka sucinya. Salah satu ajaran suci Hindu yang dapat menangani permasalahan ini adalah ajaran yoga. Dalam ajaran yoga terdapat sebuah sub ajaran yang disebut sebagai *dhāraṇā* atau jika didefinisikan ke dalam bahasa Indonesia sama artinya dengan pemusatan pikiran. Konsep *dhāraṇā* menghendaki adanya teknik untuk memusatkan pikiran yang disebut meditasi. Meditasi memiliki korelasi yang kuat dengan pikiran, karena pikiran akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan dan fisik manusia. Ketika pikiran guncang maka tubuh pun akan guncang, ketika pikiran lelah maka tubuh pun akan lelah, ketika pikiran takut atau cemas serta khawatir maka tubuh pun akan merasakan hal yang sama, dan ketika pikiran dipenuhi oleh kemarahan maka tubuh pun akan merasakan kemarahan. Maka peran meditasi sangat vital dalam menjaga kesehatan psikis atau pikiran dan fisik manusia.

Ketika pikiran guncang maka *Patañjali* menganjurkan “meditasi pada satu objek” atau “*eka-tattva abhyāsaḥ*”. *Tat-pratiṣedhārtam-eka-tattva- abhyāsaḥ*. Artinya hancurkanlah ini, bermeditasilah pada satu objek, Meditasi pada satu objek adalah suatu cara untuk menghilangkan guncangan mental (Saraswati, 1996). Untuk dapat memusatkan pikiran pada satu objek atau bermeditasi pada satu objek maka diperlukan konsentrasi yang kuat. Konsentrasi merupakan perubahan yang tersembunyi dalam prinsip berpikir (Ballantyne & Deva, 2017). Dalam pandangan *Yoga Sūtra Patañjali*, meditasi dapat dilakukan dengan menggunakan objek dan tanpa objek. Meditasi dengan menggunakan objek merupakan meditasi yang mengakui hal yang nyata (*samprajñata*) merupakan salah satu jenis renungan (*bhavana*) yang mana sifat alamiah dari kenyataan yang direnungkan tersebut dikenal dengan baik tanpa rasa ragu atau kesalahan. Meditasi yang mengakui hal yang nyata mencegah setiap perubahan dalam pikiran (setiap gagasan) selain yang direnungkan; ini merupakan meditasi singkat yang menitikberatkan pada objek dalam usaha untuk memahami pembentukan meditasi dengan baik (Ballantyne & Deva, 2017). Meditasi menggunakan objek berbeda halnya dengan meditasi tanpa menggunakan objek.

Meditasi tanpa menggunakan objek dilakukan dengan ‘ketenangan’ (*virama*) maka merupakan keadaan seseorang yang terlepas dari segala kekhawatiran mengenai pertengkaran dan lain-lain. Ketenangan ini merupakan gabungan kata dari *virama-pratyaya* yang kita dapatkan dari latihan (*abhyasa*), sehingga kita bisa mempersiapkan mental kita pada hal tersebut dan mampu dengan tegas menolak segala sesuatu hal yang bersifat negatif sebagai sebuah khayalan atau hal yang tidak nyata sehingga tidak akan ada perubahan pikiran yang mampu menggoyahkannya bila kita melakukan latihan pengendalian pikiran yang bertitikberat pada ketenangan. Hal ini juga bersifat sedikit meragukan (*aphorism*) yang mana meditasi ini berbeda dengan meditasi yang mengakui keberadaan objek dan kita tahu jenis meditasi ini sangatlah berbeda satu dengan yang lainnya (Ballantyne dan Deva, 2017).

Meditasi dengan menggunakan objek ataupun meditasi dengan tidak menggunakan objek dapat dilakukan oleh siapapun tergantung pada kondisi dan kemampuan diri setiap individu. Esensinya tetap sama yaitu untuk menenangkan jiwa dan pikiran agar terhindar dari kondisi stres. Dalam konsep meditasi pemusatan pikiran merupakan hal yang wajib dilakukan oleh setiap individu yang hendak menenangkan jiwa dan psikisnya. Namun kendati demikian, kontemplasi juga harus dilakukan dalam meditasi untuk dapat melepaskan seluruh beban masalah yang sedang dialami. Dalam pandangan Hindu, kontemplasi atau perenungan disebut dengan istilah *dhyāna*. *Dhyāna* merupakan entitas tertinggi dalam pelaksanaan meditasi sehingga penting bagi setiap individu untuk menempatkan *dhyāna* pada kondisi yang vital dalam bermeditasi.

Melakukan meditasi bukan sebagai hiasan agama, namun merupakan upaya manusia di dalam interaksinya terhadap ekspresi atas ajaran agama dalam bentuk tindakan, guna mendekatkan diri pada Sang Atma (Juniartha, 2019). Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai teknik, namun umumnya terdapat dua prinsip meditasi seperti yang sudah dijelaskan di atas, yaitu meditasi menggunakan objek dan meditasi dengan tidak menggunakan objek.

Teknik meditasi yang berkembang saat ini sanga beraneka ragam, dengan berbagai inovasi untuk mendapatkan manfaatnya seperti, meditasi relaksasi spirit metode Suryani adalah teknik meditasi dengan memusatkan pikiran, merasakan proses (*mindfulness*) dan mengamati proses di dalam dirinya (observasi); *transcendental meditation* dengan sikap duduk hening, menekankan pikiran terfokus pada mantra yang telah diberikan oleh guru melalui proses inisiasi; *happy meditation* adalah gabungan antara gerak, nafas dan tawa; meditasi bio energi Ratu Bagus atau disebut sebagai meditasi tarian jiwa, dengan disiplin spiritual holistik yang mampu membangkitkan kesadaran kosmis setiap orang, diawali aktivitas *shaking* (menggerakkan dan menghentakkan telapak tangan ke depan ke arah foto Ratu Bagus dalam posisi berdiri serta mengucapkan salam dalam hati *Om Swastyastu Ratu Bagus, Om Swastyastu Bhatara Lingsir Ring Gunung Agung dan Om Swastyastu Bhatara Surya*). Teknik meditasi *stress management* dari Anand Krishna. Teknik meditasi ini terdiri dari lima rangkaian latihan, yaitu: (1) relaksasi kilat dan cara pernafasan yang benar; (2) membudayakan emosi dan pembersihan aura; (3) membudayakan suara dan terapi membebaskan diri dari rasa tegang; (4) membudayakan pengelihatian visi dan mengembangkan kasih serta intuisi; (5) membudayakan pikiran dan peningkatan kesadaran. Teknik *mantra meditation* (meditasi mantra) dari Narayana Smrti Ashram, para siswanya di ajak mengulang mantra hingga mencapai jumlah tertentu tiap hari, dan pada waktu-waktu tertentu dilakukan secara bersama-sama. Mantra yang digunakan antara lain “*Hare Krishna*”, dan “*Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare. Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare Hare*” (Baskara dalam Juniartha, 2017).

Terdapat beberapa tahapan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan meditasi. berikut akan peneliti jabarkan tahapan-tahapan dalam meditasi:

1. Konsentrasi

Konsentrasi ialah pemusatan pikiran pada satu hal. Ilmu konsentrasi mengajarkan, bagaimana individu menggunakan pikiran secara aktif dan benar untuk selalu menyertai

dan menyatu dengan tindakan, perbuatan, perkataan, dan hanya tertuju pada yang satu (yang sedang diutamakan). Pada tahap pertama ini juga disebut tahap kesulitan dimana seseorang akan mengendalikan gelombang pikirannya yang bergejolak, biasanya pada tahap ini seseorang yang tidak sabar akan meninggalkan latihannya karena butuh waktu yang berbeda untuk setiap individu untuk menentramkan pikirannya. Hal ini merupakan penggalian mental yang intens dan suatu penggabungan ke dalam satu keseluruhan sederhana dari berbagai kekuatan dalam individu tersebut.

## 2. Kontemplasi

Kontemplasi ini akan terjadi jika aliran konsentrasi tidak terganggu dan fokus memilih pusat perhatiannya sendiri. Pada tahap ini pikiran masih terlibat, tapi pikiran tersebut menjadi semakin kurang aktif karena buah pikiran dan gangguan dibiarkan lewat. Ini adalah posisi kekuatan dan ketenangan dan banyak manfaat penyembuhan diperoleh dalam tahap ini. Tahap ini juga dapat disebut tahap pencapaian, dimana ketika pikiran sudah dipusatkan dan akan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Orang akan menikmati kebahagiaan walau sesaat namun tak ternilai harganya karena itu energi yang dimiliki dicurahkan untuk tetap bisa menyatu dengan keadaan bahagia itu.

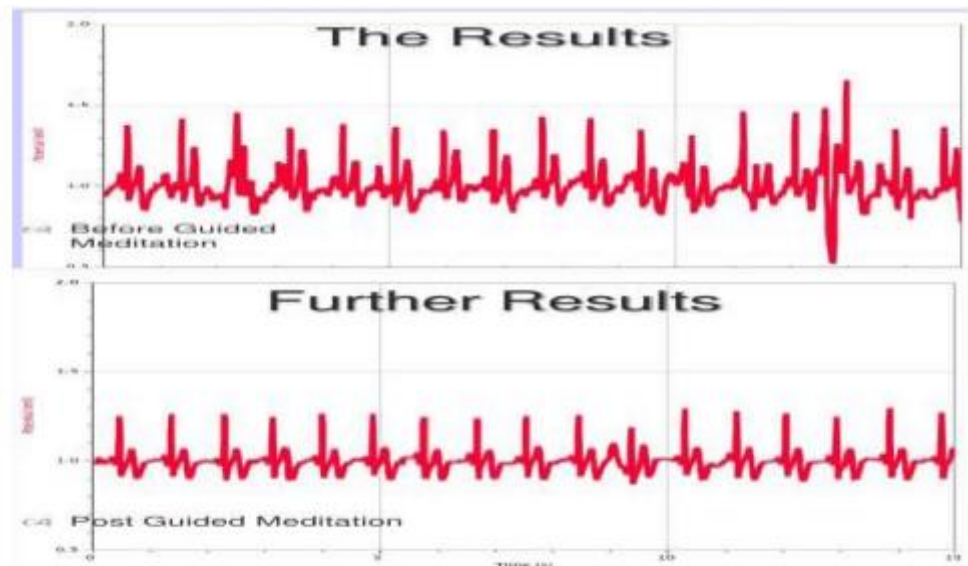
## 3. Samadhi

Tahap ini merupakan keadaan menyatu yang membahagiakan. Ini adalah keadaan meditatif yang sebenarnya. Tahap ini disebut dengan pemusatan pikiran yang sangat teratur dan kuat. Semua pikiran menjadi koheren atau selaras dan berkembang daya-daya psikis (Pramudhanti & Mabruri, 2017).

Melalui berbagai teknik meditasi di atas di harapkan dapat menjadi solusi bagi permasalahan masyarakat Bali akibat tekanan psikis yang dialaminya selama masa PPKM Darurat ini. Masyarakat Bali harus mulai menerapkan ajaran luhur Kehinduan ini untuk menyelesaikan berbagai masalah dalam kehidupannya. Peneliti meyakini bahwa meditasi yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat menjadi jawaban atas kesulitan yang dirasakan oleh masyarakat Bali. Meditasi harus menjadi gaya hidup masyarakat Bali di era modern seperti saat ini. Mengingat laju pertumbuhan globalisasi dan tantangan seperti Covid-19 bisa saja terjadi kedepannya yang akan berimplikasi pada berbagai kebutuhan masyarakat yang terus meningkat. Bukan tidak mungkin hal ini akan berkorelasi dengan tingkat stress psikososial yang dialami masyarakat Bali. Dengan melakukan meditasi secara rutin maka niscaya stres akan dapat mereda dan kehidupan akan lebih tertata dengan baik serta gelombang pikiran akan menjadi lebih teratur.

Meditasi dalam perkembangannya berkaitan dengan gelombang otak, hal tersebut dapat dilihat dengan alat ukur yang merekam aktivitas otak manusia yaitu *Electroencephalogram* (EEG). Terdapat empat gelombang dalam otak kita yaitu *beta* (13-30 Hz), *alpha* (8-13 Hz), *theta* (4-7 Hz) dan *delta* (0,5-4 Hz). Keadaan *alpha* berkaitan dengan keadaan relaks tanpa stres, konsentrasi terpusat pada suatu saat. Namun ketika seseorang sudah berpikir dual hal secara sekaligus maka kondisinya berubah menjadi keadaan beta (Prabowo dalam Pramudhanti & Mabruri, 2017). Mengenai gelombang otak atau pikiran hasil penelitian serupa yang dilakukan

oleh (Ulansari & Sena, 2020) menunjukkan bahwa orang yang melakukan meditasi secara rutin akan memiliki gelombang pikiran yang lebih teratur.



Gambar 1: Perbandingan gelombang pikiran sebelum dan setelah melakukan meditasi  
(Sumber: Penelitian Sena dan Ulansari tahun 2020)

Meditasi dalam era modern ini menjadi salah satu metode praktis yang berlaku sebagai moderat antara tubuh dan pikiran. Meditasi menjadi obat bagi pikiran dan tubuh fisik manusia yang mampu membantu seseorang dalam menjaga kesehatannya, sehingga meditasi ini merupakan obat bagi pikiran serta tubuh manusia atau disebut sebagai *mind body medicine* (Arta, 2019). Berbagai penelitian juga banyak dilakukan untuk mengetahui manfaat meditasi sebagai alternatif penanganan gangguan psikis dan emosi manusia. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Baskara, Soetjipto, dan Atamimi menyatakan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosi pada individu yang mengikuti program meditasi dan individu yang tidak mengikuti program meditasi (Tejena & Sukmayanti, 2018). Hasil penelitian Baskara, Soetjipto, dan Atamimi menyatakan bahwa meditasi dapat menjadi alternatif dalam menangani stress psikososial yang dihadapi oleh masyarakat Bali selama masa PPKM Darurat. Meditasi menjadi solusi vital bagi masyarakat Bali untuk membantu kehidupan mereka agar dapat mencegah dan mengatasi stress psikososial akibat desakan dan tekanan hidup yang berat. Melalui pembahasan ini peneliti meyakini bahwa meditasi akan sangat membantu masyarakat Bali dan menjadi alternatif penanganan stres psikososial yang dialami masyarakat selama masa PPKM Darurat.



#### IV. PENUTUP

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat di wilayah pulau Bali telah menyebabkan terjadinya tekanan psikis dalam kehidupan masyarakat Bali. Sehingga masyarakat mengalami suatu kondisi yang disebut stres psikososial. Apabila kondisi ini dibiarkan terlalu lama maka bukan tidak mungkin akan berimplikasi pada kondisi fisik masyarakat (psikomatis). Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Bali ini dalam pandangan Agama Hindu memiliki solusi atau jalan keluar. Agama Hindu memandang bahwa meditasi merupakan solusi vital yang dapat dipraktikkan oleh masyarakat untuk mencegah serta mengurangi stress yang dialami. Meditasi merupakan bagian dari ajaran yoga yang dapat diaplikasikan melalui pemusatan pikiran (*dhāraṇa*) dan kontemplasi atau perenungan (*dhyāna*). Terdapat begitu banyak teknik dalam melakukan meditasi, akan tetapi secara prinsipal meditasi dapat dilakukan dengan teknik menggunakan objek dan tanpa menggunakan objek. Selain itu juga dikembangkan berbagai teknik meditasi diantaranya: meditasi relaksasi spirit, *transcendental meditation*, *happy meditation*, meditasi bio energi Ratu Bagus atau disebut sebagai meditasi tarian jiwa, meditasi *stress management*, dan *mantra meditation* (meditasi mantra). Teknik-teknik meditasi di atas akan sangat membantu masyarakat Bali untuk mengurangi tekanan psikisnya dan untuk mencegah terjadinya stress psikososial yang berkepanjangan. Implementasi dan aplikasi yang rutin serta teratur merupakan kunci utama keberhasilan meditasi sebagai alternatif penanganan stres psikososial yang dialami oleh masyarakat Bali selama masa PPKM Darurat. Hasil akhir yang dapat peneliti simpulkan berkenaan dengan penggunaan meditasi sebagai alternatif penanganan stres psikososial menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi stres yang dialami masyarakat Bali ketika menghadapi berbagai aturan yang ada akibat kebijakan PPKM Jawa-Bali. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian sejenis yang menunjukkan hasil serupa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sena dan Ulansari (2020) serta penelitian Pramudhanti (2016).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ada, M. (1999). *Meditasi Kesehatan*. Elex Media Komputindo.
- Arora, A. (2004). *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Bhuana Ilmu Populer.
- Arta, I. K. Y. (2019). MEDITASI SEBAGAI MIND BODY MEDICINE. *Sanjiwani*, 10(2), 65–76.
- Ballantyne, J. R., & Deva, G. S. (2017). *Yoga Sūtra Patañjali*. Pāramita.
- Harahap, D. A. (2021). PPKM Darurat: Onlinenisasi Pilihan UMKM Bertahan. *Galamedianews.Com*.

- Juniartha, M. G. (2017). TEKNIK MEDITASI PADA PERKUMPULAN BALI USADA DI DESA SANUR KAUH KECAMATAN DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR (Kajian Teologi Kesehatan Hindu). *Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama*, 3(1), 26–47.
- Juniartha, M. G. (2019). TEOLOGI KESEHATAN HINDU DALAM MEDITASI (HINDU HEALTH THEOLOGY IN MEDITATION). *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 10(2), 23–44.
- Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2021). Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi. *Maha Widya Duta*, 5(1), 42–52.
- Kasl, S. V. (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health*, 5, 319–341. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.5.1.319>
- Krishna, A. (2000). *Meditasi Untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Edukos: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, 4(1).
- Nurliani. (2016). Studi Psikologi Pendidikan. *As-Salam*, 1(2), 39–51.
- Pramudhanti, H., & Mabururi, M. I. (2017). Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stress pada Hipertensi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 1–13.
- Prapupāda, Ś. Ś. A. C. B. S. (2017). *Bhagavad Gītā Menurut Aslinya*. CV. Hanuman Sakti.
- Pratiwi, N. M. S., & Dewi, N. L. P. A. C. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 4(2), 21–32. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i2.100>
- Saraswati, S. S. P. (1996). *Patañjali Rāja Yoga*. UD. Paramita.
- Sugono, D., Sugiyono, Maryani, Y., Qodratillah, M. T., Sitanggang, C., Hardaniwati, M., Amalia, D., Santoso, T., Budiwiyanto, A., Darnis, A. D., Puspita, D., Supriatin, E., Supriadi, D., Saparini, D., & Maryani, R. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). MEDITASI MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Ulansari, N. L. P., & Sena, I. G. M. W. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 7(September), 10–27.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Stategis*, 12(13), 13–18.

## **SUMBER INTERNET**

<https://regional.kompas.com/read/2021/07/06/152500978/dampak-ppkm-darurat-di-sektor-pariwisata-toko-kosong-tertekan-dan-penuh?page=all>. Diakses tanggal 20 juli 2021 pukul 08.43 Wita.

<https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-sosial.html>. Diakses tanggal 20 Juli 2021 pukul 10.31 Wita.

<https://www.merdeka.com/peristiwa/ppkm-darurat-polisi-bali-lakukan-penyekatan-di-39-titik.html>. Diakses tanggal 20 Juli 2021 pukul 11.03 Wita.

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>. Diakses tanggal 28 Februari 2022 pukul 18.21 Wita.

<https://radarbali.jawapos.com/hukum-kriminal/04/09/2021/stres-menganggur-dua-tahun-gegara-pandemi-sopir-travel-bunuh-diri>. Diakses tanggal 28 Februari 2022 pukul 19.15 Wita.

[www.kemendes.go.id](http://www.kemendes.go.id). Diakses tanggal 28 Februari 2022 pukul 20.11 Wita.