

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan bukanlah kebutuhan yang sementara waktu, melainkan kebutuhan sepanjang masa bisa dikatakan investasi paling berharga. Hal ini sejalan dengan Sabda Sang Buddha bahwa kesehatan adalah keuntungan yang paling besar (*Dhp. 204*). Menurut WHO, kesehatan adalah kesatuan dari kesejateraan fisik dan mental, bukan hanya terbatas pada fisik yang sehat, melainkan mentalnya juga terhindar dari berbagai gangguan (Kar P., 2007:13). Kesehatan mental adalah dimana keadaan seseorang bebas dari gejala sakit jiwa (gangguan jiwa) dalam bentuk apapun. Orang yang sehat mental dapat berfungsi secara normal untuk menjalani kehidupan, terutama ketika berhadapan dengan tantangan yang akan kelak dihadapi sepanjang hidup. Kesehatan mental adalah keadaan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dimana mental yang sehat tidak lepas dari fisik yang sehat (Putri et al., 2015:252).

Kesehatan mental sangat mendukung produktivitas dan kesehatan fisik. Siapapun dapat mengalami terganggunya kesehatan mental atau kejiwaan. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 memperlihatkan gejala kecemasan dan depresi yang memiliki prevalensi gangguan mental emosional untuk rentang umur 15 tahun keatas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Sebesar 6,2% diantar remaja mengalami depresi. Depresi berat menyebabkan

kecenderungan melakukan kekerasan pada diri sendiri (*self harm*) sampai dengan upaya bunuh diri. Sebanyak 80 – 90% kasus bunuh diri adalah efek dari depresi serta kecemasan yang dialami semasa hidup. Menurut ahli *suciodologist* 4.2% siswa di Indonesia berpikir untuk bunuh diri. Para mahasiswa (sebesar 6,9%) pernah berniat bunuh diri, sedangkan 3% selebihnya pernah melakukan mencoba untuk bunuh diri. Terdapat beberapa penyebab depresi pada remaja seperti stress dalam pendidikan, perundungan (*bullying*), keharmonisan keluarga, dan ekonomi (EGSA, 2020).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mensurvei berkaitan dengan kesehatan mental dengan cara swaperiksa yang secara daring. Hasil swaperiksa terhadap 4.010 responden (71% wanita dan 29% pria) dalam kurun waktu April-Agustus 2020, memperlihatkan hasil 64,8% responden terganggu kesehatan mentalnya dengan proporsi 64,8% mengalami kecemasan, 61,5% mengalami tekanan, dan 74,8% mengalami trauma. Usia 17-29 tahun adalah kelompok usia yang paling banyak terganggu kesehatan mentalnya (PDSKJI, 2020).

Sejalan dengan hasil diatas, peneliti melakukan survei keadaan kesehatan mental siswa melalui wawancara yang dilakukan kepada kepala SMA swasta Buddhis Bodhicitta Medan. Sekolah Swasta Buddhis Bodhicitta merupakan satu - satunya sekolah Buddhist dikota Medan, memiliki motto tahu budi, bersyukur dan balas budi. Dengan hasil survei keadaan kesehatan mental siswa selama pandemi sebagai berikut: 65%

cemas , 15 % gelisah , 10 % stress, 10 % tidak merasakan apa apa. dari kondisi – kondisi di atas maka diikuti dengan menurunnya tingkat prestasi peserta didik. Hasil ini disampaikan oleh kepala SMA Swasta Buddhis Bodhicitta yaitu Bapak Rudyanto Tan Wijaya (Studi Pendahuluan pada tanggal 22 oktober 2021 ).

Gangguan kesehatan mental adalah suatu kondisi seorang individu dimana ia kesulitan menyesuaikan dirinya dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Strees berlebihan yang disebabkan kegagalan/tidak mampu memecahkan masalah menjadikan seseorang rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Beberapa fenomena di atas adalah indikasi seseorang terganggu kesehatan mentalnya, diantaranya : rasa iri hati, rasa sedih, pemaarah , rasa tidak berguna , perasaan berubah ubah , rasa ingin bunuh diri, dan rasa cemas (Daradjat, 2016). Untuk menyelesaikan indikasi tersebut, perlu adanya pembinaan sebagai cara menambah rasa bahagia dan memberikan aktulisasi secara baik bagi setiap orang (Daradjat, 2016). Selain melakukan hal tersebut, ternyata ada cara lain yang bisa digunakan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu melakukan puasa dan bervegetarian. Sebuah studi menunjukkan bahwa puasa bisa menurunkan gejala kesehatan mental. Sebab, puasa membuat tubuh melepaskan lebih banyak hormon endorfin di otak yang memunculkan perasaan bahagia (Wens, 2019). Sama halnya dengan bervegetarian juga dapat meredam masalah kesehatan mental. Hal ini

dibuktikan oleh camie martin, yang berprofesi sebagai *health education* di *medlye health solutions*, layanan kesehatan mental yang berbasis di oklahoma menyebutkan pola hidup vegetarian berhasil membawa pengaruh positif untuk kesehatan mentalnya dalam tujuh hari (Jonata, 2020).

Buddha menyampaikan seseorang yang sakit jasmani, ibaratkan orang yang jantungnya ditusuk belati. Bagaikan jantungnya ditusuk 2 belati jika batinnya turut menderita akibat sakit tersebut. Kesimpulannya, penderitaan akan berlipat ganda saat batinnya juga turut menderita saat dia sakit secara fisik (*S.IV.208*). Setiap orang dapat mengaku memiliki dan menikmati kesehatan jasmani dalam jangka waktu tertentu. Namun sulit menemukan mereka yang menikmati kesehatan batin bahkan untuk sesaat, selain para suciwan (*A.IV.157*).

Didalam Agama Buddha, berpuasa dikenal sebagai salah satu metode untuk melatih pengendalian diri. Buddha menasehati para bhikkhu supaya tidak konsumsi makanan setelah tengah hari. Umat awam yang melaksanakan aturan delapan sila pada bulan purnama juga menghindari makan setelah tengah hari (Kar P., 2007:119). Orang makan secara berlebihan, akan kesulitan melawan kemalasan, dan orang yang serakah dan malas tidak mampu melawan hawa nafsu seksual (Kar P., 2007:120). Oleh sebab itu, secara moralitas, pengendalian perilaku dimulai dari usaha melawan nafsu keinginan dengan cara melakukan puasa. Keadaan untuk hidup yang benar adalah pengendalian diri (Dhammananda, 2012:314).

Dalam *kitagiri sutta* terdapat pesan agar para bhikkhu dengan berpantang makan di malam hari, dengan melaksanakannya kita akan bebas dari penyakit dan penderitaan, juga dapat menikmati kesehatan, kekuatan, kedamaian yang nyaman (*M.ii.473-80*).

Puasa Buddhis ditinjau dari ajaran mahayana, dalam kutipan Bramajala sutra dijelaskan:

梵网经卢舍那佛说菩萨心地 戒品菩萨戒本 )若佛子，故食肉，一切肉不得食。断大慈悲性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨，不得食一切众生肉。食肉得无量罪，若故食者，犯轻垢罪。(BS.V.1484)

*Bagi siapa yang mengkonsumsi daging akan merusak bibit maha welas asih dari sifat ke-Buddh-an dirinya, dan banyak makhluk hidup yang melihat mereka akan meninggalkannya. Oleh karena itu semua Bodhisatva harus menghindari konsumsi daging, karena hal ini akan mendatangkan karma buruk yang tiada batas.*

Sutra ini menjelaskan bahwa orang yang konsumsi daging mencemari bibit maha welas asih dari sifat ke-Buddh-an dirinya, dan makhluk hidup mana pun yang melihat mereka akan meninggalkannya. Oleh karena itu semua Bodhisatva harus menghindari konsumsi daging, karena hal ini akan mendatangkan karma buruk yang tiada batas. Didalam Samyuta Nikaya juga menjelaskan bahwa ,”semua makhluk berasal dari satu sumber, semua makhluk hidup telah bersaudara satu sama lainnya, hendaknya kita tidak memakan daging sesama ( S.V.333)”. Merujuk dari Bramajala Sutta dan Samyuta Nikaya dapat dijelaskan bahwa puasa buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian merupakan bentuk pengendalian diri guna membantu kesehatan mental para peserta didik. Penulis

melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode ekperimental dengan sasaran yang diambil adalah siswa SMA dikarenakan pada usia tersebut adalah masa puber, gejala emosi tidak stabil dan mudah terpengaruh pergaulan tidak baik.

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Buddhis Bodhicitta Medan merujuk kepada nilai-nilai sekolah Buddhis dengan pola pembangunan manusia yang utuh secara rohani, jasmani dan intelektualitas nalar. Hal ini dikembangkan melalui visi misi yang dikristalisasi dengan motto tahu budi, bersyukur dan balas budi. Meskipun sebagai sekolah Buddhis, sekolah Buddhis Bodhicitta saat ini belum memiliki program latih diri vikala bhojana puasa buddhis dan vegetarian yang diterapkan kepada siswa guna untuk membantu kesehatan mental siswanya. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti tema penelitian mengenai pengaruh puasa Buddhis (vikala bhojana) dan vegetarian terhadap kesehatan mental siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan. Kelak dari hasil penelitian ini, diharapkan bisa menjadi dasar awal menjadi program yang rutinitas di sekolah Budhis Bodhicitta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Melihat latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang berhubungan dengan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya melaksanakan puasa Buddhis (*vikala bhojana*) mendukung kesehatan mental.
2. Puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian sangat dibutuhkan dalam proses pengendalian diri, mendukung kesehatan mental peserta didik.

### C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi yang berkenaan dengan bagaimana puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian mendukung kesehatan mental siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh puasa Buddhis (*vikala bhojana*) terhadap kesehatan mental Siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan?
2. Apakah terdapat pengaruh Vegetarian terhadap kesehatan mental Siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan?
3. Apakah terdapat pengaruh puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan Vegetarian terhadap Kesehatan mental Siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh puasa buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian terhadap kesehatan mental siswa SMA kelas XII Bodhicitta Medan, gambaran yang ingin diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh puasa Buddhis (*vikala bhojana*) terhadap kesehatan mental siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan.
2. Untuk mengetahui pengaruh vegetarian terhadap kesehatan mental siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan.
3. Untuk mengetahui pengaruh puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian terhadap kesehatan mental siswa SMA XII IPA Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi tentang perkembangan ilmu keagamaan dan kesehatan mental.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi siswa untuk dapat melatih diri dalam praktek puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian.

### b. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan kemampuan peneliti dalam melaksanakan suatu kegiatan yang bersifat ilmiah

### c. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru yang lebih obyektif tentang pengaruh puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian terhadap kesehatan mental pada siswa SMA XII Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan.

### d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi masyarakat untuk dapat menjalankan sila dan melatih diri dalam praktek puasa Buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian.

## G. Kebaharuan dan Orisinalitas

Peneliti membandingkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya agar dapat melihat nilai kebaruan dan orisinalitas dalam penelitian ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa penelitian *vikala bhojana* dan vegetarian ini cukup banyak dijadikan objek penelitian sebelumnya dengan berbagai

macam pola pendekatan dan metode yang berbeda terhadap berbagai bidang multidisplin di seluruh dunia. Adapun hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan puasa buddhis dan vegetarian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Penelitian Sebelumnya**

No.	Penulis/Jurnal	Unit Analisis	Negara	Metode	Hasil Penelitian
1.	Fredy, Budi Utomo, Khie Khiong  Jurnal Indonesia Medical Association Vol. 69, No. 8 Tahun 2019	Komunitas <i>Bhikkhu Theravāda</i>	Indonesia	Pendekatan Kuantitatif,  Metode <i>quasi eksperimental</i>	Pengaruh yang kuat antara puasa Buddhis dengan kadar triglisida dan gula darah puasa.
2.	Miftahul Djannah  Seminar Nasional Sistem Informasi Tahun 2020	Siswa di Sekolah Dasar	Indonesia	Pendekatan kuantitatif  Metode <i>ex post facto</i>	Semakin tinggi kesehatan mental siswa, semakin tinggi pula prestasi belajar yang dihasilkan
3.	Taufik Akbar Rizki Yunanto  Jurnal Ilmu Perilaku Volume 2,	remaja sekoah tingkat SMA	Indonesia	Pendekatan kuantitatif Metode <i>purposive</i>	terdapat hubungan yang sangat kuat antara regulasi emosi dan dukungan

	Nomor 2, Tahun 2019				sosial teman sebaya dengan kesehatan mental.
4.	Gilang Pradigo, Suyanto, Lily Haslinda  JOM FK Volume 2 Nomor 1 Tahun 2015	Komunitas Vegetarian Dewasa di Kota Pekanbaru	Indonesia	Penelitian Kulitatif  Metode Analitik	Adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan perilaku vegetarian yang dijalakan dalam ke seharian .
5.	Hirofumi Tanaka, Tsubasa Tomoto, Jun Sugawara  J Physiol Sci Volume 66 Nomor 431 Tahun 2016	Peserta laki-laki Retreat Danjiki (puasa Buddhis)	Jepang	Peneliti Kuantitatif  Metode Eksperimen tal	Adanya pengaruh ritual Danjiki menghasil kan penurunan berat badan yang signifikan tapi tiba- tiba menguran gi fungsi vaskular.
6.	Bhuwadol Kuramasuwan, Nopporn Howteerakul, Nawarat Suwannapon,	komunitas Bhikkhu yang berusia di atas 35 tahun	Thailand	Penelitian Kuantitatif  Metode Eksperimen tal	bahwa umat hendaknya memperha tikan jenis dan ragam makanan

	Petch Rawdaree  Int J Diabetes Dev Ctries Volume 33 Nomor 1 Tahun 2013				yang didanakan kepada Bhikkhu, karena akan memicu berbagai macam penyakit.
--	---	--	--	--	---

