

**PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENGELOLAAN,  
PENANGANAN STRES PADA MAHASISWA**

**Pandu Adhi Satriyo<sup>1</sup>, Chintya Wira<sup>2</sup>, Rini Sugiarti<sup>3</sup>, Fendy Suhariadi<sup>4</sup>**  
[pandu.m85@gmail.com](mailto:pandu.m85@gmail.com)<sup>1</sup>, [chintyawira67@gmail.com](mailto:chintyawira67@gmail.com)<sup>2</sup>, [riendoe@usm.ac.id](mailto:riendoe@usm.ac.id)<sup>3</sup>,  
[fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id](mailto:fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id)<sup>4</sup>

Universitas Semarang

**ABSTRACT**

*This research aims to spread the influence of meditation in managing and dealing with stress levels in students. The method used was the Qualitative Experimental Method, as many as 20 students from various faculties at University X were selected as participants and divided into two groups, namely the editing group and the control group. The meditation group took part in editing sessions for 1 week, while the control group did not receive any intervention. The results showed that there was a significant reduction in stress levels in the modification group compared to the control group. This research may suggest that meditation may be an effective strategy for reducing stress in students.*

**Keywords:** Meditation, managing and handling stress, are effective strategies in reducing stress in students.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh meditasi terhadap pengelolaan, penanganan tingkat stres pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah dengan Metode Kualitatif Eksperimen sebanyak 20 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas X dipilih sebagai partisipan dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok meditasi dan kelompok kontrol. Kelompok meditasi mengikuti sesi meditasi selama 1 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam tingkat stres pada kelompok meditasi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dapat menyarankan bahwa meditasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Meditasi, pengelolaan dan penanganan stres, menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa.

**PENDAHULUAN**

Gunarsa (2004:263) menyatakan stress dirumuskan sebagai setiap tekanan, ketegangan yang mempengaruhi seseorang dalam kehidupan, pengaruhnya bisa bersifat wajar atau tidak, tergantung dari reaksinya terhadap ketegangan tersebut. Stres adalah kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa karena berbagai tekanan, baik dari sisi akademik maupun non-akademik. Tekanan akademik seperti tugas mata kuliah yang menumpuk, menghadapi dan menerima hasil ujian, remedial hasil ujian, tidak konsentrasi menerima materi saat kuliah berlangsung dan harapan tinggi dari lingkungan sekitar, serta tekanan non-akademik seperti masalah gesekan antar sesama mahasiswa dilingkungan kampus, masalah sosial dikehidupan sekitar mahasiswa, finansial mahasiswa, masalah internal mahasiswa (seperti masalah dengan keluarga). dapat memicu stres yang berlebihan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh meditasi sebagai intervensi untuk mengurangi tingkat stres yang di alami pada mahasiswa baik karena tekanan

akademik maupun non akademik. Meditasi adalah teknik relaksasi yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dalam berbagai populasi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas meditasi dalam konteks aktivitas mahasiswa dalam menghadapi aktivitas diperkuliahannya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif eksperimen. Menurut Fraenkel dan Wallen (2009) menyatakan bahwa eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas X yang dipilih secara acak. Partisipan terdiri dari 10 mahasiswa yang mengikuti program meditasi (kelompok meditasi) dan 10 mahasiswa yang tidak mengikuti program meditasi (kelompok kontrol). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test. Kedua kelompok diukur tingkat stresnya menggunakan Skala Stres Perceived (PSS) sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagi perspektif orang biasa, stres digambarkan sebagai perasaan tegang, gelisah atau khawatir. Lazarus (dalam Lubis 2009:17) membagi stres kedalam dua bagian yaitu Distress dan Eustress. Distress adalah stres yang mengganggu, stress ini berintensitas tinggi dan stres ini harus diatasi agar tidak berakibat fatal. Eustress adalah stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Stres semacam ini ada pada manusia tanpa kecuali bahkan dibutuhkan untuk menjaga kesimbangan jiwanya.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test. Kedua kelompok diukur tingkat stresnya menggunakan Skala Stres Perceived (PSS) sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas X yang dipilih secara acak. Partisipan terdiri dari 10 mahasiswa yang mengikuti program meditasi (kelompok meditasi) dan 10 mahasiswa yang tidak mengikuti program meditasi (kelompok kontrol). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Jenis kelamin: 40% laki-laki dan 60% perempuan.
2. Usia 18 - 22 tahun.
3. Partisipan terdiri dari semua Fakultas di Universitas "X".
4. Tidak ada batasan masa studi di kampus.

Tidak ada perbedaan signifikan dalam karakteristik demografis antara kelompok meditasi dan kelompok kontrol.

Alat ukur Tingkat stres diukur menggunakan Skala Stres Perceived (PSS), yang terdiri dari 10 item yang mengukur persepsi individu terhadap stres dalam sebulan terakhir. PSS telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam mengukur tingkat stres.

Prosedur Eksperimen dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen, antara lain:

1. Kelompok Meditasi:
  - a. Partisipan dalam kelompok ini mengikuti sesi meditasi selama 20 menit setiap hari selama 1 minggu.
  - b. Sesi meditasi dipandu oleh instruktur yang berpengalaman dan menggunakan teknik meditasi mindfulness.
2. Kelompok Kontrol:

Partisipan dalam kelompok ini tidak menerima intervensi apa pun dan melanjutkan rutinitas sehari-hari mereka

Data dianalisis menggunakan uji “t” untuk sampel independen guna membandingkan perubahan tingkat stres antara kelompok meditasi dan kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam tingkat stres pada kelompok meditasi ( $M=14.2$ ,  $SD=3.5$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $M=18.7$ ,  $SD=4.1$ ),  $t(58)=4.32$ ,  $p<0.01$ . Ini menunjukkan bahwa program meditasi efektif digunakan dalam mengurangi stres pada mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan.

Interpretasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa. Penurunan signifikan dalam tingkat stres pada kelompok meditasi mendukung hipotesis bahwa dengan program meditasi dapat membantu menurunkan stres pada mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan.

Table summary sampling kuisioner penelitian hasil dari pre test dan post test

No	Detail Pertanyaan	Kesimpulan Hasil Pre Test	Kesimpulan Hasil Post Test
<b>Kelompok Meditasi</b>			
1	Saya merasa kesulitan mengelola waktu antara tugas akademik dan kegiatan lainnya	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
2	Saya merasa tegar dan cemas saat menghadapi ujian	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
3	Saya sering merasa kewalahan oleh beban kerja kuliah	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
4	Saya merasa kesulitan untuk bersantai setelah hari yang penuh dengan kegiatan akademik	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
5	Saya sering merasa stres karena harapan tinggi dari dosen atau orang tua.	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
6	Saya merasa kesulitan tidur karena memikirkan tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
7	Saya merasa cemas tentang masa depan saya setelah lulus	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
8	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena stres	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
9	Saya sering merasa kesulitan untuk mengatur prioritas antara kegiatan akademik dan sosial	Setuju s.d Sangat Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju
10	Saya merasa bahwa meditasi membantu saya mengurangi stres	Tidak Setuju s.d Sangat Tidak Setuju	Mengalami Perubahan menjadi Setuju s.d Sangat Setuju

Implikasi teori dan praktis dalam temuan ini konsisten dengan teori bahwa meditasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stres. Secara praktis, hasil penelitian ini menyarankan bahwa program meditasi dapat diimplementasikan di lingkungan kampus untuk membantu mahasiswa mengelola dan menanganan stres mereka dalam menghadapi perkuliahan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa mahasiswa yang mengikuti program meditasi akan mengalami penurunan tingkat stres yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti program meditasi sehingga program meditasi dapat dijadikan solusi dalam menangani masalah stress bagi mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur efek jangka pendek dari meditasi terhadap stres. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari meditasi dan dampak terhadap mental dan fisik kepribadian mahasiswa yang sedang menghadapi perkuliahan.

## KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, penulis memberikan Kesimpulan dalam Penelitian ini menunjukkan bahwa program meditasi efektif untuk dapat digunakan sebagai strategi dalam mengurangi, mengelola dan menanganan tingkat stres pada mahasiswa. Implementasi program meditasi dapat dijalankan di lingkungan kampus untuk dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengurangi stres yang mereka alami dalam menghadapi perkuliahan.

Dalam Penelitian ini dikarenakan Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur efek jangka pendek dari meditasi terhadap stress, maka penulis memberikan saran untuk mendatang agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan durasi intervensi yang lebih lama. Selain itu, penelitian dapat mengeksplorasi efek meditasi terhadap aspek lain dari kesehatan fisik, kesejahteraan

psikologis (seperti kecemasan dan depresi) dan pengaruh ke mental seseorang.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada TYME yang telah memberikan kami kesempatan dalam menyelesaikan artikel jurnal ini. Terima kasih juga kepada Bapak/Ibu Dosen yakni Prof. Dr. Rini Sugiarti, M.Si., Psikolog dan Prof. Dr. Fendy Suhariadi, M.T., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan kesempatan dalam menyelesaikan artikel jurnal ini,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 123-133.
- Gunarsa, S.D (2004). Psikologi praktis anak, remaja dan keluarga. Jakarta (Gunung Mulia)
- Fraenkel, Jack R. And Norman E. Wallen. (2009). How to Design and Evaluate Research in Education. New York. McGraw-Hill Companies.
- Lubis, N.L. (2009). Depresi: Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.