



PERAN MEDITASI DALAM MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Oleh :

Ni Luh Pitya Ulansari¹, I Gusti Made Widya Sena²
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
pityaulan99@gmail.com¹, gusti_sena@yahoo.com²

Diterima 2 Mei 2020, direvisi 23 Agustus 2020, diterbitkan September 2020

Abstract

A student in the final semester does not rule out that it will be pressure in itself for all students, because they are always required to do their best. As a final semester student, of course a lot of pressure made him stressful. This is what often happens to final semester students who are always overwhelmed by excessive worry. It is at this time that the student will experience anxiety which causes him to become stressed so that it can cause depression in the student, social deviations to suicide as a solution. The technique used is document study with data analysis using data reduction, data display and data verification in accordance with the theme that the author adopted. The purpose of this journal article is to illustrate that the stress level of final students can be reduced by doing meditation (dhyana). Various literature and research shows that through meditation (dhyana) can provide a good mood for the mental so that it affects the psyche and can reduce student stress. In this journal it was found that dhyana played a role in reducing stress levels in final semester students. The goal of meditation is to have a calm and psychically balanced mind. Of course, this can help students complete their final assignments.

Keywords: Final Semester Students, Stress, Dhyana

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir merupakan perjalanan puncak seorang mahasiswa untuk menuntut ilmu dan menempuh pendidikan terakhir di suatu perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Menjadi mahasiswa semester akhir merupakan langkah terakhir seorang mahasiswa menggapai tujuannya yaitu menjadi seorang sarjana. Istilah Sarjana berasal dari bahasa Sanskerta berarti penciptaan. Dalam Bahasa Inggris berarti *under graduate*. Sarjana sendiri merupakan gelar akademik yang diberikan kepada lulusan program Sarjana. Untuk mendapatkan gelar sarjana ini waktu nomatif dibutuhkan selama 4 (empat) sampai maksimal tujuh tahun sesuai dengan Peraturan Menteri Ristek Dan Dikti No. 44 Tahun 2015. Untuk memperoleh gelar

sarjana ini diwajibkan menulis karya ilmiah yang dinamakan skripsi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar ini. Yulianto (2008) mengemukakan bahwa skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademinya.

Dilihat dari waktu menempuh pendidikan ini terbilang cukup singkat, karena beberapa tahun menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi harus mampu memahami dan menangkap setiap materi atau pembelajaran yang diberikan oleh tenaga pendidik. Tenaga pendidik yang di perguruan tinggi disebut dengan istilah dosen, seorang dosen dipercaya untuk mengajar dan membimbing mahasiswa semasa menuntut ilmu sampai mahasiswa tersebut berhasil menyangang gelar sarjana di perguruan tinggi.



Hal ini dapat menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa hingga menjadi bentuk stres yang berkepanjangan.

Dimana kalanya seseorang yang akan menjadi mahasiswa semester akhir, selalu terpikir di kepalanya adalah menyelesaikan semua tugas yang menjadi syarat kelulusan nanti. Maka, dari saat itu akan tertanam dibenak dan hatinya untuk cepat menyelesaikan semua tugas yang akan menjadi syarat kelulusannya itu salah satunya adalah penyelesaian skripsi itu sendiri. Bahkan seseorang akan rela meluangkan waktunya berjam-jam lamanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen yang telah dipercayainya untuk dapat membimbingnya dalam menyelesaikan skripsinya tersebut.

Skripsi dibuat dan disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh mahasiswa dalam suatu perguruan tinggi. Skripsi ini menjadi bukti atas kemampuan akademik seorang mahasiswa, dan menjadi salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Penyusunan pada skripsi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan setiap mahasiswa dalam menyelesaikan masalah pada penelitian yang mereka teliti, setiap mahasiswa akan membuat skripsi dengan judul dan pembahasan yang berbeda yang berkaitan dengan program studi yang diambilnya. Namun kenyataannya, sering kali dalam proses penyusunan skripsi tersebut tersendat dan membuat waktu yang dibutuhkan menjadi sangat lama. Pada saat ini mahasiswa semester akhir akan menjadi sangat tertekan dan jenuh, hal inilah yang sering kali membuat mahasiswa frustrasi dan depresi.

Seorang mahasiswa, apalagi berada dalam semester akhir tidak menutup kemungkinan akan menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tersebut, karena selalu dituntut untuk melakukan yang terbaik dalam penyelesaian skripsinya. Sebagai seorang mahasiswa semester akhir, tentu banyak tekanan yang membuatnya menjadi stres. Hal

inilah yang sering terjadi kepada mahasiswa semester akhir yang selalu diliputi akan rasa khawatir yang berlebihan, pada saat inilah mahasiswa tersebut akan mengalami kecemasan yang menyebabkan mereka menjadi stres.

Stres merupakan sebuah gangguan mental yang sering dialami seseorang karena adanya tekanan yang biasanya sering muncul dari kecemasan atau perasaan yang khawatir berlebihan akan suatu hal. Stres ini dapat memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku dan sering kali membuat tekanan darah meningkat. Bahkan pada mahasiswa semester akhir yang paling sering mengalami gangguan mental ini. Stres yang berkepanjangan akan mengganggu kesehatan fisik serta dapat melemahkan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu stress juga dapat mengganggu sistem pencernaan dan bahkan seseorang yang mengalami stress berkepanjangan biasanya juga akan mengalami kesulitan saat tidur. Dan gangguan tidur inilah yang biasanya sering terjadi pada mahasiswa semester akhir.

Sun Li Gao, Juan, Zang, & Wang, (2016) menyatakan tekanan fisik atau psikologis yang dialami oleh seorang individu yang membutuhkan kemampuan atau sumber daya yang lebih besar. Safari dan Saputra (2009) memberikan pernyataan tentang stres berikut ini; melalui pendekatan yang pertama, dilihat dari respon stres, pengertian stres dihubungkan dengan tekanan yang membuat seseorang tidak berdaya dan berdampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur. Menurut Sarafino dan Smith (2012) terdapat 2 aspek yang mempengaruhi stres yaitu aspek fisik dan aspek emosional. Aspek fisik dapat dipaparkan menjadi 3 bagian yaitu kognitif, emosional, dan interpersonal.

Sena (2020:1) memaparkan pada tubuh fisik dan psikis yang sakit, tidak hanya menyebabkan terganggunya aktivitas keseharian saja, namun juga akan berdampak



pada menurunnya produktivitas dan mentalitas ekonomi dan sosial masyarakat. Tubuh yang sering sakit disebabkan oleh dua unsur penyebab, yakni: (1) unsur internal dan (2) unsur eksternal. Unsur internal adalah unsur pencetus dari dalam tubuh sendiri yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sakit, sedangkan unsur eksternal adalah unsur pencetus dari luar tubuh seseorang yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sakit. Contoh dari unsur-unsur internal adalah: lemahnya daya tahan tubuh, gaya hidup yang tidak sehat, kurang cairan tubuh, stress yang berkepanjangan, kurang tidur, kurang menjaga kebersihan dan malas mencuci tangan, sedangkan contoh dari unsur eksternal adalah lingkungan yang tidak higienis dan paparan dari virus, kuman dan parasit.

Hal yang paling sering dialami oleh mahasiswa sehingga memicu stress dan menyebabkan mahasiswa menjadi depresi adalah terjadinya interaksi dengan dosen pembimbing yang kurang baik. Ini dikarenakan psikis mahasiswa awalnya akan merasa takut dan gugup apabila dosen tidak melakukan proses bimbingan yang baik. Kesan pertama yang kurang baik juga dapat memicu adanya interaksi dan kecemasan yang kurang baik antara mahasiswa dengan dosen. Belum lagi tuntutan mereka yang menjadi mahasiswa perantau bahkan dari luar pulau akan semakin banyak mengalami stres atau depresi, karena selain tekanan akan studinya, mereka juga mendapat tekanan dari kehidupannya sebagai anak rantauan, seperti: kebutuhan untuk makan, biaya tinggal dan keperluan lainnya. Ditambah adanya tuntutan dari keluar untuk menyelesaikan studinya lebih cepat, agar dapat dengan cepat kembali ke kampung halamannya. Faktor tersebutlah yang sering terjadi pada mahasiswa terutama yang paling sering dialami oleh mahasiswa perantau.

Dengan demikian dapat diketahui betapa pentingnya peranan keluarga dan orang terdekat dalam memberi semangat dan memberi motivasi. Sebagai seorang mahasiswa yang berada di semester akhir

tentu sangat mengharapkan sebuah perhatian yang diberikan oleh orang-orang yang disayanginya, dengan hal tersebut dapat dirasa mengurangi beban dan rasa tertekannya saat menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Namun apabila sebaliknya keluarga yang sangat menuntut dan mengharapkan agar cepat menyelesaikan studinya hal tersebut yang akan menjadi bertambahnya tekanan pada mahasiswa yang membuatnya stress tingkat tinggi bahkan sampai depresi.

Dalam kitab Ayurveda, Yoga merupakan cara yang sudah sejak lama digunakan untuk menyembuhkan atau menghilangkan berbagai gangguan dalam kesehatan baik itu kesehatan mental, fisik maupun rohani, karena diketahui bahwa yoga dapat meningkatkan spiritualitas dalam diri kemudian dapat menciptakan pikiran yang tenang sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan pikiran yang negatif. Maka dari itu yoga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir yang biasanya terlalu tertekan dalam penyusunan dan penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

Menurut Patanjali dalam salah satu sutra Yoga Sutra Patanjali dinyatakan bahwa, "*Yogas Citta Vrtti Nirodhah*" (Yoga Sutra I.2) yang artinya: Yoga merupakan pengendalian benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan; *vrtti*) (Saraswati, 2006: 279). Dari sutra tersebut mengisyaratkan, bahwa yoga merupakan sebuah aktifitas mental untuk mengendalikan pikiran ataupun benih-benih pikiran dari berbagai wujud atau perubahan-perubahan yang timbul dari pikiran akibat pengaruh *panca indria*. Maharsi Patanjali mengkompilasi teks Yoga Sutra menjadi empat bab dengan total jumlah sutra sebanyak 196 sutra. Teks tersebut merupakan salah satu teks babon atau utama, khususnya yang membahas ajaran filsafat yoga secara keseluruhan.

Yoga Sutra Patanjali ini menjelaskan tentang delapan disiplin yoga yang wajib dipraktikkan dan dimurnikan guna



mendapatkan jati diri yang sejati yang merupakan tujuan utama dari yoga. Hal tersebut merupakan delapan tahapan yoga atau yang disebut dengan “*Astanga Yoga*”. Adapun delapan tahapan dalam *Astanga Yoga* adalah sebagai berikut *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana (Meditation)* dan *Samadhi*.

Untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan cemas, maka untuk meredakan hal tersebut perlu diadakan latihan penenangan pikiran yang biasanya dilakukan dengan cara meditasi. Meditasi sendiri dalam *Astanga Yoga* disebut dengan *Dhyana* yang merupakan tingkat ketujuh dari delapan tahapan yoga. Dengan melaksanakan meditasi diharapkan dapat membuat pikiran menjadi tenang dan mengurangi kecemasan yang berlebihan sehingga dapat mengurangi tingkat stress.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif. Selanjutnya dalam menganalisa data penelitian ini penulis melakukan serangkaian tahapan agar hasil penelitian ini bersifat logis, obyektif dan empiris. Adapun rangkaian tahapan tersebut adalah mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian. Dalam penulisan jurnal ini metode yang digunakan adalah studi dokumen dengan memasukkan kata kunci pada google.scholar.com serta berbagai literatur lainnya untuk menunjang referensi jurnal ini. Selain itu beberapa jurnal dan atau buku yang berkaitan dengan tema ini juga menunjang penyelesaian jurnal ini.

II. PEMBAHASAN

2.1 Penyebab Terjadinya Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir

Mirsa dan Castillo (2004) menjelaskan bahwa stress merupakan beban mental pada seseorang yang menyebabkan

rasa cemas dan tegang. Mohsenzadeh (dalam Jahanian, (2012) menguraikan bahwa stress merupakan ancaman bagi kesehatan mental dan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang. Di sisi lainnya Sarafino (2008) mendefinisikan stress adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Veena dan Shastri (2016) juga menjelaskan terlalu stress juga berdampak buruk pada kesehatan mental maupun psikologis dan fisik seseorang, terlalu banyak tekanan stress dapat berpengaruh pada lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan kinerja akademik.

Mahasiswa semester akhir sering merasa tertekan karena dituntut agar lebih cepat menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar sarjananya. Oleh karena itu, mahasiswa semester akhir akan mulai terbebani dan seringkali merasa cemas yang berlebihan hingga membuat mereka menjadi stress bahkan sampai depresi dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Dalam penyusunan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir, biasanya sering mendapatkan kendala antara lain: (1) Mencari judul dan tema skripsi; (2) Proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur; (3) Kesulitan menuangkan ide pikiran dalam bentuk tulisan; (4) Kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalnya bekerja; (5) Takut menemui dosen pembimbing (Mutadin, 2002). Hal tersebutlah yang sering menjadi hambatan bagi mereka dalam penyusunan skripsinya. Terdapat hal lain juga yang sering kali menjadikan mahasiswa semakin tertekan yaitu tuntutan dari keluarga yang mengharap mereka dengan segera menyelesaikan studinya. Hal-hal inilah yang sering membuat mahasiswa menjadi tertekan dan merasa khawatir yang berlebihan yang biasanya membuat mereka menjadi stress.



Menurut Gunawati, Hartati dan Listiara (2006) terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi dengan dosen pembimbing dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa yaitu semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa terhadap dosen maka pembimbing skripsi maka semakin kecil tingkat stres pada mahasiswa dan sebaliknya. Hal ini didukung berdasarkan penelitian dari Ross yang menyatakan bahwa perselisihan pendapat antara mahasiswa dengan dosen merupakan salah satu sumber stres pada.

Ketika mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dan mengalami hambatan, sering kali mahasiswa tersebut akan mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri mengenai kemampuan dirinya (*self acceptance*). Hal tersebut tentu akan menimbulkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan akan berimbas kepada terhambatnya proses perkembangan dirinya (*personal growth*). Selain itu, menurut Riadi (2015) mahasiswa yang terkesan terlambat menyelesaikan tugas skripsinya akan terkesan membatasi diri dengan orang lain (*positive relation with other*).

Faktor-faktor penyebab stres yang diutarakan oleh Kuntjojo (2009), antara lain: (a) Variable dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetic, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. (b) Karakteristik kepribadian meliputi: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan. (c) Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. (d) Hubungan dengan lingkungan social adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. (e) Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres.

2.2 Dampak Stres Terhadap Mahasiswa Semester Akhir

Rice (dalam Safaria 2009) menguraikan ada beberapa gejala stress diantaranya: (a) Gejala fisiologi, yaitu suatu keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan selera makan, sulit tidur dan pikiran kacau. (b) Gejala emosional, yakni berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. (c) Gejala kognitif, berupa keluhan yaitu susah konsentrasi, mudah lupa, sulit menentukan keputusan, melamun secara berlebihan, serta pikiran kacau. (d) Gejala interpersonal, yaitu berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah mempersalahkan orang lain. (e) Gejala organisasional, yakni berupa peningkatan absen kerja/kuliah, menurunkan produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunkan dorongan untuk berprestasi. Dapat kita pahami dari gejala-gejala stress tersebut terkadang dapat mengubah tingkah laku pada perorangan dan juga dapat mengganggu kesehatan.

Pada mahasiswa semester akhir sering kali mengalami gangguan pada psikisnya karena terlalu tertekan yang menciptakan kecemasan yang tinggi. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir sering dipicu oleh beberapa hal, baik secara internal maupun eksternal, beberapa faktor tersebut menyebabkan stres pada mahasiswa. (<https://doktersehat.com/bahaya-stres-terhadap-fisik-dan-psikis>). “Mereka yang mengalami stres kadang kala akan melampiaskakan pada hal-hal yang buruk seperti mencoba menggunakan obat penenang, obat-obat terlarang, meminum minuman beralkohol dan perilaku yang menyimpang lainnya. Hal tersebut hanya sifatnya hanya dapat menenangkan sementara saja dan bahkan hal tersebut dapat merugikan bagi tubuh dan membuat stres menjadi lebih



parah. Dari sini dapat dilihat bahwa stres sangat berpengaruh terhadap mental seseorang, apabila stres ini tidak ditangani secara benar, maka akan menjadi hal yang berbahaya pada kesehatan mental dan fisik bagi mahasiswa tersebut.

Gangguan yang sering terjadi pada mahasiswa semester akhir yang disebabkan oleh stres adalah *insomnia*. *Insomnia* sendiri merupakan gangguan pada seseorang yang membuat orang tersebut kesulitan tertidur dan membuat tidur mejadi tidak nyenyak. Hal ini pasti sering terjadi pada mahasiswa semester akhir pada masa penyusunan skripsi. Kecemasan yang tinggi akan membuat mahasiswa selalu berpikir tentang skripsi yang mereka susun, hal tersebutlah yang membuat mereka menjadi stres dan sulit tertidur atau mengalami *Insomnia*.

Berikut ini terdapat bahaya stres terhadap fisik dan psikitis pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres, antara lain:

1. Sering Lupa dan Sulit Berkonsentrasi

Pada mahasiswa yang mengalami stres kronis biasanya membuat seseorang tersebut sulit untuk mengingat beberapa hal atau lupa akan sesuatu. Stres kronis yang dialami oleh mahasiswa ini dapat mengubah struktur sel saraf yang terhubung dengan otak dan dapat membuat mahasiswa tersebut sering lupa atau sulit mengingat akan sesuatu. Hal ini terjadi karena hormon yang dilepaskan oleh mahasiswa yang sedang mengalami stres akan menekan memori dalam jangka waktu pendek. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi pada mahasiswa, karena mahasiswa yang mengalami stres akan memiliki banyak pikiran. Hal tersebutlah yang membuat mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi.

5. Gangguan Pencernaan

Stres biasanya terjadi pada mahasiswa karena banyaknya beban mental dan pikiran yang menyelimuti otak. Namun, biasanya pada mahasiswa yang mengalami stres juga akan berpengaruh pada organ lainnya seperti perut. Pada mahasiswa yang sensitif, efek

yang dapat ditimbulkan dari stres ini adalah nyeri perut seperti mulas atau mual yang biasanya akan muncul ketika merasa gelisah, gugup, dan tertekan. Stres juga dapat mengganggu pola makan mahasiswa sehingga dapat menyerang organ perut seperti penyakit maag. Apabila mahasiswa tersebut mengalami stres ringan nafsu makannya akan bertambah, hal tersebut akan membuat porsi makannya bertambah dan dapat menambah berat badannya. Sedangkan bagi mahasiswa yang mengalami stres berat terjadi sebaliknya, yaitu nafsu makan menghilang, sehingga menyebabkan mereka menjadi malas untuk mengisi perut mereka, hal tersebutlah yang menyebabkan mereka diserang oleh penyakit maag.

3. Kecemasan Tinggi

Pada mahasiswa yang mengalami stres akan menderita kecemasan yang tinggi, karena merasa mereka tidak mampu mencapai sesuatu sesuai dengan harapan yang mereka inginkan. Hal tersebut sering kali terjadi pada saat mereka mengetahui bahwa apa yang mereka capai tidak sebanding dengan pencapaian yang diperoleh oleh teman mereka. Hal lain yang membuat mahasiswa semester akhir merasa cemas yaitu melihat bahwa teman mereka sudah berhasil menyelesaikan tugasnya, sedangkan mereka masih terkendala akan banyak. Hal tersebut sering kali memicu rasa frustrasi pada diri mereka, sehingga membuat mereka tidak segan-segan mengakhiri hidupnya atau melampiaskannya pada pergaulan bebas dan obat-obat terlarang.

4. Sakit Kepala

Mahasiswa yang terlalu banyak pikiran akan menjadi stres dan akan sering mengalami sakit pada kepala, biasanya sakit kepala yang disebabkan oleh stres ini akan dibarengi dengan kaku pada leher. Hal ini terjadi karena adanya reaksi dari stres yang akan memacu jantung untuk berkontraksi lebih cepat keras dan meningkatkan tekanan darah.

5. Penyakit Jantung

Pada mahasiswa yang mengalami stres, tekanan pada darah akan meningkat



sehingga memicu kinerja jantung semakin keras dengan beban yang sangat berat. Hal tersebut tentu akan memaksa jantung untuk bekerja lebih cepat dan lebih kuat. Jika keadaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dengan jangka waktu yang panjang, hal ini dapat menyebabkan serangan jantung dan kematian.

Dalam kasus mahasiswa yang telah menginjak semester akhir sering mengalami stres atau kecemasan yang berlebihan. Hal ini biasanya disebabkan karena terlalu tertekannya mahasiswa akan penyusunan skripsi yang tidak berujungannya ini. Belum lagi faktor lain yang membuat mereka merasa lebih tertekan. Maka dari itu peran orang-orang terdekat sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dengan memberikan mereka dukungan dan motivasi semangat belajar, hal tersebut akan menggerakkan mereka untuk semakin menguatkan hatinya dan lebih giat dalam menyelesaikan persoalan yang sedang mereka hadapi. Dalam hal ini juga komunikasi sangat diperlukan antara dosen dan mahasiswa sehingga dapat menciptakan hubungan yang baik kedepannya, baik mahasiswa yang ingin dibimbing oleh dosen, maupun dosen dalam membimbing mahasiswanya. Dalam komunikasi inilah terdapat berbagai faktor kejiwaan didalamnya, sehingga hal ini juga patut diperhatikan.

2.3 Peranan *Dhyana* Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir

Peranan keluarga dan orang terdekat sangat mempengaruhi kesehatan psikis mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Peran keluarga dan lingkungan sangat berfungsi dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, khususnya pada mahasiswa akhir dalam membimbing dan memotivasi agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Keluarga adalah tempat dimana mahasiswa merasa nyaman untuk mengutarakan berbagai persoalan hidup yang dihadapinya secara dewasa. Berbagai

permasalahan yang di temukannya di lingkungan sosial hingga kecemasan yang ditimbulkan saat menyelesaikan tugas akhir di bangku perkuliahan akan membuat mahasiswa menjadi lebih bijak dalam mengatasinya. Hal ini dikarenakan peran dari keluarga dalam proses pendampingan merupakan faktor yang penting dalam menjaga keseimbangan psikis mahasiswa.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang berada di semester akhir tentu berbeda dengan halnya mahasiswa yang berada di semester awal. Mahasiswa di semester akhir tentu akan mengalami banyak kecemasan yang akan membuatnya menjadi tertekan. Beberapa faktor lain seperti mereka adalah mahasiswa perantau maka tekanan yang mereka rasakan menjadi berkali-kali lipat dari mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan. Karena selain tertekan akan studinya juga mereka haru memikirkan bagaimana kehidupannya di perantauan. Hal lain seperti permasalahan dalam penyusunan skripsi yang tidak kunjung sselesai karena adanya beberapa hambatan. Faktor-faktor tersebutlah yang sering membuat mahasiswa semester akhir merasakan kecemasan yang tinggi sehingga menyebabkan mereka menjadi stres bahkan menjadi depresi. Di keluarga ini menjadi peranan penting bagi mereka, maka sebagai orang terdekat dari mahasiswa tersebut perlu memberikan dorongan untuk membuat mereka menjadi lebih terbuka dan terdorong untuk menyelesaikan permasalahannya.

Namun untuk menyikapai hal tersebut bukan hanya peranan dari orang terdekat saja yang berperan dalam mendorong kesehatan mental itu. Maka diperlukan juga kesadaran dalam diri yang perlu diciptakan untuk menjaga kesehatan mahasiswa tersebut. Karena dengan hal tersebut dapat menciptakan ketenangan dan kebahagiaan nantinya. Melalui meditasi dalam yoga maka akan tercipta pikiran yang tenang dan mampu menciptakan kedamaian dalam hidup lahir dan bathin. Maka dari hal tersebut akan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.



Maharsi Patanjali mengkompilasikan berbagai filsafat yoga sebagai suatu bentuk disiplin fisik, mental dan spritual melalui empat sutra. Disebut dengan istilah *sutra*, karena terdiri atas *aporisme* / kalimat-kalimat pendek yang memiliki makna yang padat. Oleh karena itu, kompilasi dari keempat sutra ini disebut *Yoga Sūtra Patanjali*. Dalam *Yoga Sutra Patanjali*, *sutra-sūtra* ini diimplementasikan dengan mempraktikkan ajaran *astangga yoga*. *Astangga yoga* adalah delapan tangga tahapan spiritual, yang terdiri dari: *yama niyamāsana prānayāma pratyāhāra dhāranā dhyāna samādha yo 'stāw angāni* (Yoga Sutra II.29). Artinya; pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*niyama*), sikap badan (*āsana*), pengaturan pernafasan (*prānayāma*), penyaluran (*pratyāhāra*), pemusatan (konsentrasi; *dhāranā*), perenungan (*dhyāna*) dan penyerapan (*samādhi*) (Saraswati, 2006: 290).

Astangga yoga atau delapan disiplin yoga yang wajib dipraktikkan dan dimurnikan

guna mendapatkan jati diri yang sejati yang merupakan tujuan utama dari yoga. Dengan *Dhyana* (meditasi) yang merupakan tahapan dari meditasi, yang dapat meningkatkan kualitas dan memberikan kebahagiaan utama. Dalam Ayurveda, meditasi sendiri merupakan salah satu terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Maka dari itu meditasi (*Dhyana*) mampu menguatkan jiwa dan menambah spiritualitas dalam diri.

Untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan cemas maka, untuk meredakan hal tersebut perlu diadakan latihan penenangan pikiran yang biasanya dilakukan dengan cara meditasi. Meditasi sendiri dalam Ashtangga Yoga disebut dengan *Dhyana* yang merupakan tingkat ketujuh dari delapan tahapan yoga. Dengan melaksanakan meditasi diharapkan dapat membuat pikiran menjadi tenang dan mengurangi kecemasan yang berlebihan sehingga dapat mengurangi tingkat stres.



Gambar 1
Perbandingan gelombang pikiran
sebelum dan setelah melakukan meditasi

Terlihat pada Gambar 1 di atas, sebelum melakukan pranayama dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak naik-turun tidak beraturan,



sedangkan setelah melakukan pranayama dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak secara tenang dan teratur (Sena, 2020:4). Itu mengapa praktik pranayama dan meditasi sangat diperlukan dalam menjaga keseimbangan psikis dan menurunkan tingkat stress seseorang, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Dhyana atau meditasi adalah tahapan ketujuh dalam astangga yoga. *Dhyana* sendiri adalah suatu keadaan dimana arus pikiran tertuju pada suatu objek tanpa terputus-putus. Hal ini dapat melatih pikiran untuk tetap terfokus dalam suatu hal tanpa menghiraukan diluar jalur pikirannya. Hal ini mampu menghilangkan kecemasan yang tinggi pada seseorang Namun sebelum melatih meditasi ini diperlukan beberapa tahapan yang dilatih seperti: *Yama (Self-control)*, tahapan untuk mengontrol kondisi pikiran; *Niyama (Discipline)* tahapan konsentrasi, dan fokus; *Asana (Physical position)* tahapan posisi duduk bersila sempurna; *Pranayama (Breath exercises)* tahapan untuk mengatur irama pernapasan dan kedamaian pikiran; *Pratyahara (Withdrawal of the senses from external objects)* menginduksi pikiran bawah sadar; *Dharana (Concentration)* tahapan konsentrasi. Hal tersebut perlu dilatih terlebih dahulu sehingga dapat melakukan tahapan *dhyana* atau meditasi dengan sempurna.

Dengan melakukan latihan meditasi atau *dhyana* dapat membantu mahasiswa untuk mengendalikan tingkat kecemasannya. Mereka juga dapat mengendalikan pikiran mereka sehingga merasa lebih tenang. Dengan hal tersebut makan mahasiswa yang mengalami tekanan akan menjadi rilek dan lebih berpikir jernih dalam menghadapi persoalannya. Melalui latihan meditasi atau *Dhyana* secara rutin akan mampu mengelola pikiran dan perasaan pada mahasiswa, sehingga dapat menciptakan kedamaian hati yang

diharapkan oleh semua orang. Kemudian dengan memusatkan pikiran kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, maka akan semakin sedikit jarak antara Tuhan dan kita. Kemudian beliau akan senantiasa membantu dan menyejukkan perasaan dan mengilangkan semua sifat yang negatif dalam diri.

III. SIMPULAN

Mahasiswa semester akhir akan lebih sering merasa tertekan terhadap tuntutan masa studinya yang ingin dengan segera menyelesaikan tugas akhirnya dan memperoleh gelar sarjana. Namun sering kali hal tersebut akan semakin membuat mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan sehingga membuat mereka menjadi mudah stres bahkan depresi. Menyikapi hal tersebut untuk mengurangi stress pada mahasiswa yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan cemas terhadap tugas akhir (skripsi) perlu melakukan latihan penenangan pikiran yang biasanya dilakukan dengan mempraktikkan meditasi. Meditasi sendiri dalam Yoga Sutra Patanjali disebut dengan *dhyana* yang merupakan tahapan ketujuh dari delapan tahapan yoga (*Astangga Yoga*). Sehingga dengan mempraktikkan meditasi diharapkan dapat membuat mengurangi tingkat stress, membuat pikiran menjadi lebih tenang dan mengurangi kecemasan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa- Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Dipogoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-115



- Kuntjojo. (2009). *Psikologi Abnormal*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Mirsa, & Castillo. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *academic stressors; American students; international students; reactions to Stressors*, 11 (2), 132-148
- Mutadin, Z. (2002). Kesulitan Menulis Skripsi. Diakses pada tanggal 16 April 2020 dari <http://bimbelskripsi.wordpress.com>
- Riadi. M. (2015,05). Psikologis Well-being. Diakses pada tanggal 16 April 2020. dari <http://www.kajianpustaka.com/>
- Safaria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita
- Sena, I Gusti Made Widya. 2020. Pranayama Sebagai Praktek Dalam Mencegah Virus. *Jurnal dan Yoga Kesehatan* 3 (1). 1-12.
- Sun Li, Gao, Juan, Zang, & Wang (2016). The Impact of Profesional Identity On Role Stress in Nursing Student: A Cross-Sectional Study. *International Journal o nursing Studies* 63(2016). 1-8.
- Veena, & Shastri. (2016). Stress and Academic Performance. *Sources of stress, Academic performance, Pure and applied science*, 3 (4), ISSN: 2349-3429
- Witrin, Mahardianisa & Isop. Self Disclouse dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115-130.
- Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (4th ed)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- <https://doktersehat.com/bahaya-stres-terhadap-fisik-dan-psikis>. Diakses pada tanggal 16 April 2020.