

Meditasi Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

¹Luh Aji Andini, ²Sang Ayu Made Yuliari, ³Ida Bagus Putra Suta

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar Bali 80238

luhaji03@gmail.com

Abstrak

Stres adalah suatu kondisi yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dalam proses pengerjaan skripsi yang menjadi salah satu syarat kelulusan yang wajib ditempuh untuk mendapatkan gelar sarjana. Yoga merupakan cara yang digunakan untuk menyembuhkan atau menghilangkan berbagai gangguan dalam kesehatan baik itu kesehatan mental, fisik maupun rohani. Yoga memiliki delapan tahapan yang disebut dengan *astangga yoga* salah satunya *dhyana* (meditasi). Meditasi yang berarti pemusatan pikiran merupakan salah satu pengobatan yang dipilih untuk mengatasi stres pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui meditasi, tata laksana meditasi dan implikasi meditasi kepada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini kualitatif menggunakan metode *snowball sampling* dengan menggunakan teori yoga, teori fenomenologi, teori fungsionalisme struktural serta pendekatan Ayurveda, khususnya *Bhuta Vidya*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa meditasi dapat mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir karena meditasi dapat memfokuskan nafas yang mampu memusatkan pikiran pada satu objek sehingga sangat efektif dalam menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Tata laksana meditasi yaitu menyiapkan alat-alat, doa pembuka, melakukan *yoga asanas*, *savasana*, meditasi dilakukan dengan memilih sikap *padmasana*, *ardha padmasana*, *sidhasana*, atau *sukhasana*, melepaskan pikiran dari objek di luar tubuh, memfokuskan pernafasan, memberikan afirmasi positif, mengakhiri meditasi dengan tarik nafas panjang dan doa penutup. Implikasi dari meditasi yaitu membuat perasaan menjadi tenang, nyaman, dan Bahagia, mampu berpikir positif, dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Stres, Meditasi, Bhuta Vidya, Terapi

Abstract

Stress is a condition felt by final year students in the process of working on a thesis which is one of the graduation requirements that must be taken to get a bachelor's degree. Yoga is a way used to cure or eliminate various disorders in health be it mental, physical or spiritual health. Yoga has eight stages called astangga yoga, one of which is dhyana (meditation). Meditation, which means concentration of the mind, is one of the treatments chosen to overcome stress in students. The purpose of this study is to determine meditation, meditation management and the implications of meditation to final year students. This type of research is qualitative using the Snowball Sampling method using yoga theory, phenomenological theory, structural functionalism theory and Ayurvedic approach, especially Bhuta Vidya. Based on the results of the study, it was found that meditation can overcome stress in final year students because meditation can focus the breath that is able to focus the mind on one object so that it is very effective in reducing stress experienced by final year students in completing the thesis. The management of meditation is preparing tools, opening prayers, doing yoga asanas, savasana, meditation is done by choosing the attitude of padmasana, ardha padmasana, sidhasana, or sukhasana, detaching the mind from objects outside the body, focusing breathing, giving positive affirmations, ending meditation with a deep breath and closing prayer. The implications of meditation are to make feelings calm, comfortable, and happy, able to think positively, and improve sleep quality.

Keywords: Stress, Meditation, Bhuta Vidya, Therapy

I. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Pada masa akhir studi tersebut, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa, skripsi juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana. Untuk mendapatkan gelar sarjana ini waktu normatif dibutuhkan selama empat sampai maksimal tujuh tahun sesuai dengan Peraturan Menteri Ristek dan Dikti Nomor 44 Tahun 2015.

Kenyataan di lapangan untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah untuk lulus dari perguruan tinggi (memperoleh gelar kesarjanaan) mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, masalah dan hambatan. Masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari faktor akademik maupun non akademik. Masalah dari akademik seperti mahasiswa yang kurang mampu dalam mencari topik penelitian, mencari referensi, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan ilmiah, dan kurangnya kemampuan berbahasa Inggris untuk membaca referensi serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Masalah dari non akademik mengarah pada faktor sosial mahasiswa seperti lingkungan, tetapi juga berbagai masalah mahasiswa yang begitu kompleks dari mulai keluarga, kesulitan ekonomi, dilema terhadap kehidupannya antara pendidikan atau berkarir, dan masalah lain yang sifatnya individual.

Akibatnya, masalah, tantangan ataupun kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan serta rasa khawatir yang berlebihan, saat inilah mahasiswa tersebut akan mengalami kecemasan yang menyebabkan mereka menjadi depresi hingga stres (Astuti & Hartati, 2013).

Stres merupakan sebuah gangguan mental yang sering dialami seseorang karena adanya tekanan yang biasanya sering muncul dari kecemasan atau perasaan yang khawatir berlebihan terhadap suatu hal. Kata stres berasal dari Bahasa Latin, *stringere* yang berarti kondisi pikiran seseorang merasa tertekan atau cemas karena menghadapi suatu masalah dalam hidupnya. Dalam keadaan stres terjadi ketidakseimbangan fisiologis pada tubuh yang muncul ketidaknyamanan pikiran, emosional, maupun fisik. Stres memiliki 2 (dua) gejala yaitu, gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik meliputi mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, nyeri dada, nafas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin, wajah terasa panas, berkeringat, menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan cemas, gelisah, sedih, curiga, bingung, agresif, labil, jengkel, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dendam, sensitif, menarik diri dari pergaulan, kehilangan konsentrasi, kehilangan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri (Lubis, 1970:1)

Sena (2020:1) memaparkan pada tubuh fisik dan psikis yang sakit, tidak hanya menyebabkan terganggunya aktivitas keseharian saja, namun juga berdampak pada menurunnya produktivitas dan mentalitas, ekonomi serta sosial masyarakat.

Hal-hal tersebut mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan memutuskan tidak menyelesaikan skripsi bila hambatan tersebut tidak segera diatasi (Mutadin, 2004 dalam Jihan Nisa, 2016:2). Keadaan demikian hendak menyebabkan mahasiswa menghadapi perasaan tekanan baik secara fisik ataupun psikis.

Dengan adanya masalah psikis seperti stres yang dialami mahasiswa

tingkat akhir ini, maka terdapat metode penanganan yang sudah ada sejak dahulu kala yaitu Ayurveda. Ayurveda memiliki makna, ilmu pengetahuan tentang hidup yang sehat (*svastha, svasthya*) dan panjang umur (*dirghayur, dhirgayus*) (Nala, 2001: 25). Dari beberapa metodenya, Ayurveda memiliki metode pengobatan dengan yoga.

Yoga merupakan cara lampau yang 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 serta dapat menciptakan pikiran yang tenang sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan pikiran yang negatif. Kata yoga berasal dari Bahasa Sanskerta yakni *yuj*, artinya menghubungkan atau hubungan, yakni hubungan yang harmonis dengan objek yoga. Menurut Maharsi Patanjali dalam kitabnya, Yoga Sutra dinyatakan bahwa, “*Yogas Citta Vrtti Nirodha*” (Yoga Sutra 1.2) yang berarti, yoga adalah cara untuk mengendalikan gerak-gerik pikiran. Artinya, yoga adalah cara untuk mengendalikan tingkah-polah pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek. Dikatakan pula bahwa yoga pembatasan pikiran-pikiran yang selalu bergerak dan di dalam Regweda disimbolkan dengan tapas yang lebih fokus terhadap pengendalian *indriya* (Somvir, 2008: 3). Yoga tidak hanya latihan-latihan fisik saja tetapi juga kaya dengan latihan untuk pikiran dan jiwa.

Untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan cemas, maka banyak mahasiswa yang melakukan meditasi sebagai metode penyembuhan. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sangat membuat suatu pembaharuan di segala bidang, termasuk meditasi kini tidak harus tentang agama namun sudah banyak dimanfaatkan sebagai terapi komplementer.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Ayurveda, khususnya *Graha Chikitsa* atau *Bhuta Vidya* (Psikologi). *Bhuta Vidya* sangat erat hubungannya dengan metode penyembuhan dengan meditasi. Dimana ilmu psikologi menitikberatkan pada jiwa dan perilaku manusia dalam hubungannya dengan lingkungan, sedangkan meditasi dengan tekniknya akan menyatukan pikiran klien menuju ketenangan dan kedamaian.

Data penelitian ini terdiri atas data kualitatif, terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan adalah hasil observasi dan wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan meditasi untuk mengatasi stres, sedangkan data sekunder bersumber dari berbagai sumber bacaan seperti hasil-hasil studi, hasil penelitian, jurnal, buku, dan berbagai dokumen. Data yang diambil dengan teknik *snowball sampling* dan diperoleh dengan metode kepustakaan, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang didapat kemudian dianalisa dengan menggunakan metode reduksi data, penyajian data, pengolahan data, serta verifikasi data.

III. Hasil Penelitian

Meditasi merupakan metode untuk menghubungkan diri dengan objek yoga yaitu Tuhan. Penyatuan pikiran menuju pada titik tenang yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mental seorang mahasiswa. Jika pikiran mahasiswa sudah tenang didapatkan melalui meditasi, maka semua organ tubuh akan mengalami dampak positif, sehingga kerja tubuh akan menjadi seimbang dan harmonis. Dengan melakukan yoga dan meditasi dapat menstimulus kelenjar *pineal* yang menghasilkan cairan *endokrin* yang berpengaruh terhadap kesehatan. Dengan pikiran tenang, mahasiswa akan dapat melaksanakan kegiatan sesuai *suadarma*-nya, bila dikampus sebagai mahasiswa, dirumah sebagai seorang anak, dan

sebagai warga masyarakat yang mampu beradaptasi dengan lingkungan.

Sebagian besar responden menyatakan perubahan setelah melakukan meditasi. Mereka merasakan perubahan dalam dirinya yaitu menjadi lebih fokus dalam mengerjakan skripsi, pikirannya menjadi lebih tenang, rileks dan dapat mengendalikan pikirannya lebih terarah untuk selalu berpikir positif serta bersemangat untuk menyelesaikan skripsi.

Tata laksana yang dilakukan untuk meditasi untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir dimulai dengan (1) menyiapkan alat-alat untuk melakukan meditasi seperti: matras yoga dan sound system, (2) doa pembuka, (3) melakukan peregangan dengan posisi duduk dan berdiri, (4) melakukan yoga asanas, (5) relaksasi *savasana* dengan posisi tidur terlentang, (6) meditasi dimulai dengan sikap tubuh *padmasana*, *ardha padmasana*, *siddhasana*, *sukhasana*, atau *vajrasana*, kedua tangan letakkan di atas lutut dalam sikap *Jnyan Mudra* (ibu jari bertemu dengan telunjuk), lalu tutup kedua mata, (7) *pratyahara* yaitu melepaskan pikiran dari objek di luar tubuh, (8) pemusatan pikiran pada gerak dan aliran nafas yang perlahan-lahan melalui hidung dan rasakan tubuh benar-benar rileks dari ujung kepala sampai ujung jari-jari kaki, (9) memberikan afirmasi yang positif seperti melepaskan semua kekhawatiran dan kecemasan, rasakan energi positif yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan rasa syukur dalam pikiran dan tubuh lakukan selama 10-15 menit, (10) mengakhiri meditasi dengan tarik nafas panjang, mulai pada kesadaran, buka mata perlahan, gerakkan jari-jari tangan dan jari-jari kaki, gosokan kedua tangan lalu usapkan dari ujung kepala sampai ujung kaki sebanyak 3 kali, (11) di akhiri dengan doa penutup.

Implikasi yang dirasakan responden setelah melakukan meditasi untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah merasa kedamaian, lebih

tenang dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan skripsi atau tugas akhir, merasa nyaman, dan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir, serta merasa diri lebih lega, badan menjadi lebih fit, dan dapat mengelola pikiran-pikiran yang cenderung liar.

IV. Pembahasan

Meditasi merupakan kondisi kesadaran manusia dalam memfokuskan pikiran pada keadaan tubuh secara sadar menjadi rileks dan pikiran dibiarkan menjadi hening. Dalam meditasi, stres atau ketegangan jiwa akan dinetralkan, sehingga susunan-susunan syaraf akan menjadi semakin teratur dan proses biokimia di dalam tubuh akan menjadi seimbang. Dengan adanya keseimbangan, maka sel-sel syaraf akan dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah akan menyebar keseluruh jaringan sel tubuh, hingga badan menjadi segar, pikiran cerah dan batin tenang (Suryani, 1999:11).

Dalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian sehingga dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Hal ini yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, empati, dan aktualisasi diri, sehingga efektif untuk orang-orang yang mengalami stres dan kecemasan (Wals, 1983:189).

Pikiran merupakan persoalan pokok yang harus ditangani secara serius, dan mengendalikan pikiran ini merupakan aktivitas yang paling banyak menguras energi (Donder, 2009: 201). Pikiran memiliki sifat seperti angin, api dan air. Suatu ketika pikiran sangat bersemangat, kadang berubah-ubah dan sewaktu-waktu akan diam dalam ketenangan. Semua ini adalah kondisi pikiran apabila kita larut dengan sifat-sifat ini, maka hati tidak akan pernah tenang.

Dalam kitab *Sarasamuccaya* sloka 80 memberikan penjelasan tentang pikiran, yang disebutkan sebagai berikut:

Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawatti ta ya ring ubhàubhakarma, matangnyan ikang manah juga prihen kahatanya sakareng.

Terjemahannya: Sebab yang disebut pikiran itu, adalah sumbernya nafsu, ialah yang menggerakkan perbuatan yang baik ataupun yang buruk, oleh karena itu, pikiranlah yang segera patut diusahakan pengekangannya atau pengendaliannya (Kajeng dkk, 2005: 67).

Melalui meditasi, maka pikiran dibawa dalam keadaan yang begitu nyaman dan lentur dari pengembaraan keinginan indriya. Pikiran yang dilatih dengan meditasi akan menjadi lembut, lentur dan kuat, tidak mudah digoncangkan oleh tekanan, keinginan-keinginan yang tidak menentu, serta kesulitan-kesulitan yang dapat menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran. Melalui latihan meditasi yaitu mengawasi pikiran dan sublimasi, maka seseorang akan sadar akan dirinya (Juniartha & Anjani, 2021: 47).



Gambar 1. Perbandingan Gelombang Pikiran Sebelum dan Setelah Melakukan Meditasi

Pada gambar diatas menunjukkan 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).

Berkaitan dengan teori yoga dalam penelitian ini, berasumsi bahwa *citta* ‘pikiran’ merupakan kunci penyebab utama orang menderita atau bahagia. Karena pikiran adalah penguasa inderia. Oleh karena itu, Maharsi Patanjali merumuskan yoga adalah *citta wrti nirodhah* “mengendalikan gerak-gerik pikiran”. Mengacu pada teori ini, maka melalui meditasi dapat memusatkan dan mengendalikan pikiran sehingga alur pikiran menjadi jelas yang nantinya akan memberikan jalan dan terlepas dari belenggu penderitaan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

Dalam Ayurveda, sehat didefinisikan sebagai:

Sama dosha sama agnischa sama dhatu mala kriya; Prasanam atmendriya manah swasthyaatya ityavidhyate
(Su.S, 15/41)

Artinya: Bahwa untuk mencapai sehat maka di dalam tubuh harus terjadi keseimbangan *dosha*, *agni*, *dhatu* dan bekerjanya sistem ekskresi (*mala*) dengan baik disertai perasaan bahagia yang dialami oleh *atman*, *indria* dan *manah*.

Hal ini diperkuat oleh Wiryanatha (2019:5) yaitu jika semua itu dalam keadaan seimbang serta menimbulkan rasa bahagia dalam *atman*, *indria*, dan pikiran (*manah*) barulah seseorang dapat dikatakan sehat (*swasthya*). Dalam kasus stres pada mahasiswa tingkat akhir *atman*, *indria* dan *manah* belum mencapai keseimbangan maka dalam hal ini meditasi akan membantu menyatukan pikiran sehingga mencapai keseimbangan, sehingga kesehatan akan dicapai oleh seseorang.

Berdasarkan pendekatan Ayurveda, dalam Astangga Ayurveda salah satunya disebutkan *Graha Chikitsa* atau *Bhuta Vidya* adalah sebuah ilmu secara khusus berurusan dengan penyakit pikiran atau kondisi psikis. *Bhuta Vidya* sangat erat hubungannya dengan metode penyembuhan dengan meditasi. Dimana ilmu psikologi menitikberatkan pada jiwa dan perilaku manusia dalam hubungannya

dengan lingkungan, sedangkan meditasi dengan tekniknya akan menyatukan pikiran klien untuk menuju ketenangan. Oleh karena itu, Bhuta Vidya dapat membantu untuk mendapatkan kembali atau menjaga kesehatan seseorang.

Sehubungan dengan penelitian ini, menurut teori fenomenologi menganggap bahwa orang secara aktif menginterpretasikan pengalamannya dan berusaha memahami dunia dengan pengalaman pribadinya, fenomenologi adalah suatu peristiwa yang dipandang tidak memiliki arti tersendiri, sampai manusia memberikannya (Ritzer, 2003: 59). Merujuk pada asumsi teori tersebut, menafsirkan pengalaman yang dirasakan mahasiswa saat melakukan meditasi memberikan perubahan positif pada dirinya sehingga mahasiswa dapat merasa tenang, nyaman dan bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan analisis data dapat diketahui tata laksana meditasi yang dipergunakan oleh instruktur yoga untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu:

1. Menyiapkan peralatan, seperti matras yoga, sound sistem, dan aromaterapi

2. Tahap meditasi

a) Doa Pembuka

Sebelum latihan yoga dan meditasi, diawali dengan pengucapan doa sebagai pengantar diri dihadapan Tuhan dengan melantunkan Japa: *Gayatri Mantra* sebanyak tiga kali dan mengucapkan *Pranawa mantra*: OM, sebanyak lima kali.

b) Pemanasan (*Pavanamukthasana*)

Rangkaian gerak dalam *Pavanamukthasana* menciptakan kondisi tubuh terjadinya peregangan di persendian dan otot-otot secara menyeluruh sebagai persiapan untuk memasuki gerakan-gerakan lebih lanjut didalam latihan *asanas*.

c) Yoga *Asanas*

Pada setiap pose yoga *asanas* memberikan rangsangan atau stimulus pada daerah nyeri yang menghasilkan

hormon yang mampu merilekskan yang disebut dengan hormon *endorphin* (Rsi Patanjali dalam Yuda, 2015:2).

d) *Savasana* (Relaksasi)

Relaksasi memberikan kesempatan relaks kepada semua organ tubuh yaitu dari ujung kaki sampai ke kepala termasuk organ-organ dalam seperti jantung, hati, ginjal, pankreas, saluran pencernaan dan lainnya (Sukayasa dan Wirawan, 2018: 207)

e) Meditasi

i. Sikap tubuh, seperti *Padmasana*, *Ardha Padmasana*, *Siddhasana*, *Sukhasana*, dan *Vajrasana*. Tujuan dari semua sikap meditasi adalah untuk menjadikan pelaku meditasi duduk dalam satu posisi untuk jangka waktu yang lama dan harus dipertahankan tanpa menggerakkan tubuh dan juga tanpa ketidaknyamanan fisik. Selanjutnya adalah pastikan kepala, leher, dan punggung lurus dan rileks. Kedua tangan diletakkan diatas lutut dengan sikap tangan *jnana mudra*.

ii. Pratyahara

Pratyahara merupakan cara melepaskan pikiran dari objek di luar tubuh dan berfokus pada suasana, sehingga menciptakan keselarasan pikiran, tubuh, dan jiwa.

iii. Pernafasan

Pranayama dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik pernafasan yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh (Sarasvati, 2002: 301).

iv. Memberi Afirmasi

Afirmasi merupakan kalimat yang digunakan untuk mempertegas sesuatu dengan tujuan menanamkan penguatan dalam diri (Anjar & P, 2019). Afirmasi diri dapat memusatkan perhatian pada kekuatan dalam diri, melihat diri secara positif, akan memandang

dirinya berharga, makin merasa mampu dan melihat kelebihan, sehingga akan mencintai diri sendiri dan menambah rasa percaya diri.

v. Menarik Nafas Panjang

Menarik nafas panjang bertujuan untuk memberikan respon pada tubuh agar kembali ke kesadaran diri yang dilakukan sebanyak tiga kali. Setelah menarik nafas panjang dan kembali pada kesadaran diri, gerakkan jari tangan dan jari kaki, kedipkan mata secara perlahan lalu buka kedua mata perlahan. Setelah selesai kemudian gosokkan kedua tangan lalu usapkan ke wajah dan keseluruhan tubuh.

vi. Doa Penutup

Sesudah melakukan meditasi selalu diakhiri dengan doa penutup, sebagai ucapan syukur dan terima kasih terhadap Tuhan atas berkat-Nya.

Berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan teori fungsionalisme struktural berasumsi bahwa setiap struktur dalam sistem sosial, fungsional terhadap yang lain. Sebaliknya jika tidak fungsional, maka struktur itu tidak ada atau akan hilang dengan sendirinya (Ritzer 2012:21). Mengacu pada asumsi teori ini, maka tata laksana meditasi terstruktur dan fungsional dari segi alat-alat yang digunakan dan tata laksana melakukan meditasi.

Berdasarkan analisis data maka diketahui bahwa meditasi memiliki implikasi yang positif. Hal ini dikarenakan meditasi fokus pada pernafasan yang mampu membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Pemberian afirmasi yang positif juga mampu membantu mahasiswa berpikir positif dan mampu menumbuhkan perasaan yang nyaman, tenang dan Bahagia pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Menurut Ayurveda, manusia disebut sehat atau *svasthya* jika semua sistem dan cairan tubuh dalam keadaan seimbang dan dapat berfungsi dengan baik. Sistem tubuh dikendalikan oleh cairan humoral. Cairan humoral ini terdiri dari tiga unsur yang disebut *Tri Dosha*. Tiga elemen *tri dosha* terdiri dari *vatta*, *pitta* dan *kapha*. Elemen *vatta* mengontrol sistem saraf, elemen *pitta* mengontrol sistem pencernaan dan peredaran darah, elemen *kapha* mengontrol sistem ekskresi, vitalitas, dan reproduksi. Dalam ayurveda disebutkan bahwa jika melakukan meditasi dengan benar, rutin dan teratur dapat mencegah dan memperbaiki ketidakseimbangan yang disebabkan oleh gangguan saraf (*vatta*). Saraf yang seimbang dapat meningkatkan nutrisi dalam tubuh (*pusti*), memperpanjang umur (*ayur*), membantu kualitas tidur yang lebih baik (*swapna*), mendukung kekuatan/kestabilan tubuh (*dardhya*) (Nala 2001:7-8)

V. Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Meditasi dapat mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir karena meditasi dapat memfokuskan nafas yang mampu memusatkan pikiran pada satu objek sehingga sangat efektif dalam menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.
2. Tata cara meditasi dalam mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu: (1) menyiapkan alat-alat untuk melakukan meditasi seperti: matras yoga dan sound system, (2) doa pembuka, (3) melakukan peregangan dengan posisi duduk dan berdiri, (4) melakukan yoga asanas, (5) relaksasi savasana dengan posisi tidur terlentang, (6) meditasi dimulai dengan sikap tubuh padmasana, ardha padmasana, siddhasana, sukhasana, atau vajrasana, kedua tangan letakkan di atas lutut dalam sikap Jnyan Mudra

(ibu jari bertemu dengan telunjuk), lalu tutup kedua mata, (7) melepaskan pikiran dari objek di luar tubuh, (8) pemusatan pikiran pada gerak dan aliran nafas, (9) memberikan afirmasi yang positif, (10) mengakhiri meditasi dengan tarik nafas panjang, mulai pada kesadaran, buka mata perlahan, gerakkan jari-jari tangan dan jarijari kaki, gosokan kedua tangan lalu usapkan dari ujung kepala sampai ujung kaki sebanyak 3 kali, (11) di akhiri dengan doa penutup.

3. Implikasi yang ditimbulkan setelah meditasi yaitu: (1) perasaan mahasiswa menjadi lebih tenang, nyaman, dan Bahagia, (2) mahasiswa mampu berpikir positif dalam membangkitkan semangat dan tekad yang kuat dalam menyelesaikan skripsinya, (3) meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Menimbang efektivitas meditasi dalam mengatasi stres mahasiswa semester akhir perlu dilakukan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa semester akhir
2. Diharapkan kepada seluruh mahasiswa Universitas Hindu Indonesia lebih aktif mengikuti meditasi agar selalu memberikan aura dan energi yang positif di lingkungan Kampus Universitas Hindu Indonesia.
3. Diharapkan ada penelitian tentang meditasi yang lebih mendalam untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

Daftar Pustaka

Astuti, T.P. & Hartati, S. (2013). *Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi fenomenologis pada mahasiswa*

Fakultas Psikologi Undip). Jurnal Psikologi Undip, 12(1), 69-81.

Donder, I Ketut. 2009. *Meditasi Bio Energi Ratu Bagus: Meditasi Tarian Jiwa, Spiritual Holistik dan Pembangkit Kesadaran Kosmik*. Surabaya: Parāmita.

Jihan Nisa Afdila. 1016. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*. <https://Repository.Unair.Ac.Id/50614/13/50614.Pdf>.

Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2021). *Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis*. Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi, 5(1), 42-52.

Kajeng, I Nyoman. 2005. *Sārasamuccaya dengan teks Bahasa Sanskerta dan Jawa Kuno*. Surabaya: Paramita Linggih

Lubis, Nur Rahmawati. 1970. *Tolong Aku Stres*. URL: <https://www.lptui.com/artikel>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2022.

Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar: PY. Upada Sastra.

Ritzer. 2003. *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Hal. 21-25

Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.

Sena, I Gusti Made Widya. 2020. *Pranayama Sebagai Praktek Dalam Mencegah Virus*. Jurnal dan Yoga Kesehatan 3 (1). 1-12.

Somvir. 2009. *Yoga dan Ayurveda*. Bali-India Foundation.

Suka Yasa, dkk. 2018. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*. Denpasar. Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia

Suryani, Luh Ketut. 1999. *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Denpasar: Pustaka Bali Post.

- Walsh, R. 1983. *Meditation practice and research*. Journal of Humanistic Psychology, 23, 18-50.
- Wiryanatha. 2019. *Sehat Dalam Ayurweda*. URL: <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyakesehatan/article/view/276/22>. Diakses pada tanggal 10 November 2022.