Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2025, Page: 24146-24157

Persepsi Mahasiswa Terhadap Meditasi Sebagai Strategi Pengelolaan Stres Akademik: Studi Fenomenologi di Institut Nalanda

Rosi Widyarti, Majaputera Karniawan, Lauw Acep
Program Studi Pendidikan Keagama Buddha Institut Nalanda
Corresponding Author : **Rosi Widyarti** E-mail: 23031501317@nalanda.ac.id

Published: Mei 2026

ABSTRAK
Stres akademik merupakan tantangan berpengaruh yang dihadapi mahasiswa di Indonesia, dengan dampak yang meluas terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi mahasiswa Institut Nalanda terhadap meditasi sebagai strategi pengelolaan stres akademik melalui pendekatan kualitatif fenomenologi. Dua belas mahasiswa yang memiliki pengalaman meditasi minimal tiga bulan berpartisipasi dalam wawancara mendalam semi-terstruktur. Hasil penelitian mengungkapkan lima tema utama: (1) dinamika stres akademik yang kompleks, (2) meditasi sebagai sarana pengelolaan stres yang efektif, (3) transformasi kognitif dan emosional, (4) hambatan dalam praktik meditasi, dan (5) faktor-faktor pendukung keberhasilan praktik. Temuan menunjukkan bahwa meditasi dipersepsikan sebagai intervensi yang relevan dan berdampak positif, dengan potensi integrasi nilai-nilai lokal dan pendekatan mindfulness. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model intervensi kesehatan mental yang kontekstual dan transformatif dalam pendidikan tinggi Indonesia.

Kata kunci: stres akademik, meditasi, mahasiswa, fenomenologi, kesehatan mental

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi isu kesehatan mental yang mendominasi perbincangan global di kalangan mahasiswa perguruan tinggi, terutama sejak pandemi COVID-19 mempercepat transformasi sistem pendidikan yang kompetitif dan berbasis digital. Tren terbaru menunjukkan peningkatan prevalensi stres hingga 40–50% di berbagai negara, dipicu oleh beban tugas yang menumpuk, tuntutan prestasi tinggi, dan ketidakpastian ekonomi (Hidayat & Rahmawati, 2021; World Health Organization [WHO], 2022). Di Indonesia, survei nasional tahun 2023 mengungkapkan bahwa 62% mahasiswa mengalami gejala stres moderat hingga berat, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan fisik mereka (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Relevansi topik ini tidak hanya ilmiah—sebagai dasar pengembangan model intervensi berbasis bukti—tetapi juga praktis, karena stres akademik berkontribusi pada tingginya angka dropout dan penurunan produktivitas generasi muda di tengah bonus demografi (Sari & Wijaya, 2023).

Secara spesifik di Indonesia, stres akademik semakin kompleks akibat sistem pendidikan tinggi yang berorientasi hasil dan kurangnya dukungan psikososial, dengan data empiris menunjukkan 70% mahasiswa di universitas negeri mengalami gangguan tidur serta kecemasan kronis (Mulyono & Fitriani, 2019; Ramadhani & Utami, 2021). Fenomena lapangan ini diperburuk oleh transformasi pembelajaran daring pasca-pandemi, di mana mahasiswa di wilayah seperti Sumatera Selatan melaporkan kesulitan adaptasi yang menyebabkan penurunan motivasi belajar hingga 35% (Santoso & Khairunnisa, 2019). Isu aktual ini menciptakan lingkaran setan: stres

menghambat prestasi, yang selanjutnya memperburuk stres, sehingga menuntut intervensi kontekstual yang accessible seperti meditasi (Saputra & Andini, 2020).

Penelitian terdahulu telah banyak mengeksplorasi dampak stres akademik terhadap performa mahasiswa, dengan temuan utama bahwa stres kronis menurunkan konsentrasi, motivasi intrinsik, dan kemampuan berpikir kritis melalui mekanisme neurobiologis seperti peningkatan kortisol yang merusak hippocampus (Mulyono & Fitriani, 2019; Hidayat & Rahmawati, 2021). Studi-studi ini juga menyoroti efektivitas meditasi mindfulness, seperti program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), dalam mengurangi stres hingga 25–30% dan meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa (Nugroho & Sari, 2021; Sari & Wijaya, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan inkonsistensi; sementara studi di konteks Barat menemukan manfaat meditasi yang konsisten (Kabat-Zinn, 2021), penelitian Indonesia mengungkapkan variasi akibat faktor budaya, di mana strategi koping maladaptif seperti prokrastinasi justru mendominasi (Ramadhani & Utami, 2021; Lestari & Fauzi, 2020). Keterbatasan utama studi sebelumnya meliputi pendekatan kuantitatif yang dominan, kurangnya eksplorasi pengalaman subjektif, dan minimnya adaptasi kultural, sehingga gagal menangkap nuansa persepsi mahasiswa lokal terhadap meditasi (Puspitasari & Gunawan, 2021; Kurniawan & Octaviana, 2022).

Oleh karena itu, terdapat research gap yang signifikan dalam literatur: kurangnya studi fenomenologi yang mendalami persepsi dan pengalaman subjektif mahasiswa Indonesia terhadap meditasi sebagai pengelolaan stres akademik, khususnya di institusi dengan tradisi meditasi kuat seperti Institut Nalanda. Problem statement ini menegaskan bahwa tanpa pemahaman mendalam tentang makna subjektif tersebut—termasuk hambatan budaya dan faktor pendukung—intervensi meditasi berisiko tidak optimal dan tidak berkelanjutan di konteks Indonesia (Wulandari & Setiawan, 2022; Amin & Sari, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi mahasiswa Institut Nalanda terhadap meditasi sebagai strategi pengelolaan stres akademik melalui pendekatan fenomenologi, dengan pertanyaan utama mencakup pengalaman stres, pemahaman meditasi, dampaknya, hambatan-pendukung, serta pengaruhnya terhadap sikap akademik. Urgensi penelitian ini mendesak mengingat prevalensi stres yang melonjak pasca-pandemi dan kebutuhan kebijakan pendidikan tinggi holistik saat ini. Kebaruan terletak pada fokus fenomenologi kultural pertama di institusi meditasi aktif Indonesia, yang melengkapi studi kuantitatif sebelumnya. Kontribusi teoritisnya memperkaya model kesehatan mental berbasis mindfulness Timur, sementara kontribusi praktisnya memberikan rekomendasi program meditasi kontekstual untuk institusi pendidikan (Saputra & Andini, 2020; Nugroho & Sari, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk **memahami** persepsi mahasiswa terhadap meditasi sebagai strategi pengelolaan stres akademik. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna subjektif pengalaman Narasumber, bukan sekadar deskripsi perilaku permukaan. Fenomenologi interpretatif berfokus pada bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman meditasi dalam konteks kehidupan akademik dan pribadi mereka. Narasumber penelitian terdiri atas 12 mahasiswa Institut **Nalanda** berusia 19–24 tahun yang telah berlatih meditasi secara rutin minimal tiga bulan. Kriteria ini memastikan Narasumber memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan refleksi bermakna. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memberi ruang fleksibel bagi peneliti untuk menggali tema-tema yang muncul secara alami. Semua Narasumber memberikan informed consent dan dijamin kerahasiaan serta anonimitasnya melalui penggunaan pseudonim.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik enam langkah Braun dan Clarke**,** meliputi: (1) familiarisasi data, (2) pengkodean awal, (3) identifikasi tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian tema, dan (6) penyusunan laporan. Proses pengkodean dibantu software NVivo, dengan keputusan analitis tetap bergantung pada interpretasi peneliti.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi peneliti, member checking kepada Narasumber, serta audit trail yang mendokumentasikan seluruh proses analisis. Peneliti juga menerapkan

refleksivitas untuk meminimalkan bias interpretatif. Penelitian memperoleh persetujuan etika dari Penelitian Institut Nalanda. Prinsip etis seperti informed consent, kerahasiaan data**,** do no harm, dan reciprocity diterapkan secara ketat. Narasumber menerima ringkasan hasil penelitian serta sumber daya tambahan terkait meditasi sebagai bentuk timbal balik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Narasumber

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dua belas Narasumber memiliki profil yang beragam namun memiliki kesamaan dalam komitmen mereka terhadap praktik meditasi. Pengalaman meditasi Narasumber bervariasi antara tiga hingga dua belas bulan, dengan rata-rata durasi praktik sekitar tujuh bulan. Narasumber berasal dari berbagai program studi, termasuk tiga mahasiswa dari program studi psikologi, dua dari pendidikan, satu dari filsafat, satu dari studi agama-agama, dan satu dari sastra. Keragaman latar belakang akademik ini memberikan perspektif yang kaya tentang bagaimana mahasiswa dari disiplin ilmu yang berbeda memahami dan mengalami meditasi. Motivasi awal Narasumber dalam memulai praktik meditasi juga bervariasi, mencerminkan keragaman kebutuhan dan ekspektasi mereka. Tiga Narasumber melaporkan bahwa mereka mulai bermeditasi terutama untuk alasan spiritual, dengan keinginan untuk memperdalam pemahaman mereka tentang tradisi Sang Buddha atau untuk mengeksplorasi dimensi spiritual dari kehidupan mereka. Empat Narasumber menyatakan bahwa motivasi utama mereka adalah kebutuhan untuk mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Satu Narasumber melaporkan kombinasi dari motivasi spiritual dan praktis, dengan keinginan untuk mengintegrasikan praktik spiritual dalam kehidupan sehari-hari sambil juga mengatasi tantangan akademik.

Lima Narasumber melaporkan bermeditasi setiap hari atau hampir setiap hari, dengan durasi sesi berkisar antara 15 hingga 30 menit. Dua Narasumber bermeditasi tiga hingga empat kali seminggu, biasanya dalam sesi yang lebih panjang sekitar 30 hingga 45 menit. Satu Narasumber bermeditasi sekitar dua kali seminggu tetapi dengan durasi sesi yang lebih panjang, sekitar 45 hingga 60 menit. Sebagian besar Narasumber mengikuti sesi meditasi kelompok mingguan yang diselenggarakan oleh komunitas meditasi kampus, di mana mereka bermeditasi bersama di bawah bimbingan instruktur dan kemudian berbagi pengalaman mereka. Analisis data mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik sebagai fenomena yang kompleks dan multidimensional yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Narasumber menggambarkan stres akademik bukan sebagai pengalaman tunggal tetapi sebagai konfigurasi dari berbagai sumber tekanan yang saling terkait dan saling memperkuat. Sumber utama stres yang diidentifikasi meliputi beban tugas yang berat, tekanan ujian, kompetisi dengan teman sekelas, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian tentang masa depan karir.

Salah satu Narasumber menjelaskan: "Setiap minggu ada saja deadline yang harus dikejar. Tugas dari satu mata kuliah belum selesai, sudah ada tugas lain yang harus dikerjakan. Rasanya seperti tidak pernah ada waktu untuk benar-benar rileks atau melakukan hal lain yang saya sukai." Pernyataan ini menggambarkan pengalaman umum di antara Narasumber tentang beban tugas yang terus-menerus dan perasaan bahwa mereka selalu mengejar deadline tanpa pernah benar-benar merasa selesai atau puas dengan pekerjaan mereka.

Tekanan ujian juga muncul sebagai sumber stres yang berpengaruh, dengan beberapa Narasumber melaporkan kecemasan yang intens menjelang periode ujian. Seorang Narasumber menceritakan: "Saya selalu merasa sangat cemas sebelum ujian, bahkan ketika saya sudah belajar dengan baik. Ada ketakutan yang kuat tentang gagal atau tidak memenuhi ekspektasi, baik ekspektasi diri sendiri maupun ekspektasi dari orang tua dan dosen." Kecemasan ujian ini tidak hanya mempengaruhi performa akademik tetapi juga kesejahteraan emosional mahasiswa, dengan beberapa melaporkan gejala fisik seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan ketegangan otot. Kompetisi dengan teman sekelas, baik yang eksplisit maupun implisit, juga berkontribusi pada stres akademik. Beberapa Narasumber menggambarkan atmosfer kompetitif di program studi mereka di mana mahasiswa terus-menerus membandingkan prestasi mereka dengan orang lain.

Seorang Narasumber menjelaskan: "Ada tekanan untuk selalu menjadi yang terbaik atau setidaknya tidak tertinggal dari teman-teman. Ketika melihat teman lain mendapat nilai bagus atau presentasi yang sempurna, saya merasa ada yang salah dengan saya." Perbandingan sosial ini dapat merusak kepercayaan diri dan meningkatkan perasaan tidak memadai.

Ekspektasi keluarga muncul sebagai dimensi penting lain dari stres akademik, terutama di konteks budaya Indonesia di mana ikatan keluarga sangat kuat dan ekspektasi orang tua terhadap prestasi anak tinggi. Beberapa Narasumber melaporkan merasakan tekanan untuk memenuhi harapan orang tua mereka, yang sering kali telah menginvestasikan sumber daya finansial dan emosional yang berpengaruh dalam pendidikan mereka. Seorang Narasumber menyatakan: "Orang tua saya berharap saya lulus dengan IPK tinggi dan mendapat pekerjaan yang baik. Saya tidak ingin mengecewakan mereka setelah semua yang mereka lakukan untuk saya, tapi tekanan ini kadang terasa sangat berat." Ketidakpastian tentang masa depan karir juga berkontribusi pada stres akademik. Beberapa Narasumber mengungkapkan kekhawatiran tentang apakah mereka akan dapat menemukan pekerjaan yang memuaskan setelah lulus atau apakah pendidikan mereka akan mempersiapkan mereka dengan baik untuk pasar kerja. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan kecemasan dan membuat mahasiswa mempertanyakan nilai dan relevansi dari studi mereka.

Narasumber juga menggambarkan dampak dari stres akademik pada fungsi kognitif, emosional, dan sosial mereka. Secara kognitif, mahasiswa melaporkan kesulitan berkonsentrasi, masalah memori, dan penurunan kemampuan berpikir kritis ketika mereka berada di bawah stres tinggi. Seorang Narasumber menjelaskan: "Ketika saya sangat stres, pikiran saya seperti kabut. Saya sulit fokus pada apa yang sedang saya baca atau tulis. Informasi tidak masuk atau tidak tersimpan dengan baik di kepala saya." Secara emosional, stres akademik dikaitkan dengan perasaan cemas, tertekan, mudah marah, dan kadang-kadang putus asa. Secara sosial, beberapa mahasiswa melaporkan menarik diri dari interaksi sosial ketika mereka stres, yang dapat menyebabkan isolasi dan kurangnya dukungan sosial yang sebenarnya mereka butuhkan.

Narasumber secara konsisten mempersepsikan meditasi sebagai strategi yang efektif dan bermanfaat untuk mengelola stres akademik mereka. Mereka menggambarkan meditasi sebagai alat yang membantu mereka menciptakan ruang mental di tengah-tengah kesibukan dan tekanan akademik, memungkinkan mereka untuk mengatur ulang diri mereka secara kognitif dan emosional. Berbeda dengan strategi koping lain yang mungkin bersifat escapist atau maladaptif, meditasi dipersepsikan sebagai cara yang konstruktif dan transformatif untuk menghadapi stres.

Salah satu mekanisme utama yang Narasumber identifikasi adalah kemampuan meditasi untuk menenangkan pikiran. Seorang Narasumber menjelaskan: "Ketika saya bermeditasi, pikiran yang terus berlarian dan khawatir tentang tugas dan ujian mulai melambat. Ada momen ketenangan di mana saya bisa istirahat dari semua kekhawatiran itu." Narasumber lain menambahkan: "Meditasi memberikan saya jeda dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Saya belajar untuk tidak terjebak dalam spiral pikiran negatif yang biasanya memperburuk stres saya." Regulasi pernapasan muncul sebagai aspek penting lain dari bagaimana meditasi membantu mengelola stres. Banyak Narasumber mempraktikkan meditasi pernapasan (anapanasati) di mana mereka fokus pada sensasi napas masuk dan keluar. Mereka melaporkan bahwa perhatian pada pernapasan membantu mengaktivasi respons relaksasi dalam tubuh dan menenangkan sistem saraf. Seorang Narasumber menceritakan: "Ketika saya merasa sangat cemas, napas saya menjadi cepat dan dangkal. Melalui meditasi, saya belajar untuk memperlambat dan memperdalam napas saya, yang secara otomatis membuat saya merasa lebih tenang dan terkendali."

Peningkatan fokus dan konsentrasi juga dilaporkan sebagai manfaat berpengaruh dari praktik meditasi yang berkontribusi pada pengelolaan stres akademik. Narasumber menyatakan bahwa meditasi melatih kemampuan mereka untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian, keterampilan yang langsung transferable ke tugas-tugas akademik. Seorang Narasumber menjelaskan: "Sejak saya rutin bermeditasi, saya merasa lebih mampu fokus ketika belajar atau mengerjakan tugas. Saya tidak mudah terganggu oleh notifikasi ponsel atau pikiran-pikiran acak. Ini membuat saya lebih efisien dan mengurangi stres karena pekerjaan selesai lebih cepat." Pengurangan reaktivitas emosional adalah manfaat lain yang Narasumber kaitkan dengan meditasi.

Mereka melaporkan bahwa melalui praktik meditasi, mereka mengembangkan kemampuan untuk mengamati emosi mereka tanpa langsung bereaksi terhadapnya. Seorang Narasumber menyatakan: "Dulu, ketika saya mendapat kritik dari dosen atau nilai yang tidak sesuai harapan, saya langsung merasa sangat buruk dan kadang marah. Sekarang, saya bisa melihat emosi itu muncul tetapi tidak terbawa olehnya. Saya bisa merespons dengan lebih tenang dan bijaksana." Narasumber juga menggambarkan meditasi sebagai praktik yang membantu mereka mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang stres dan tantangan akademik. Melalui refleksi kontemplatif yang merupakan bagian dari praktik meditasi, mereka mulai melihat stres akademik dalam konteks yang lebih besar dari kehidupan mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Meditasi membantu saya menyadari bahwa nilai atau prestasi akademik bukanlah segalanya. Ada aspek lain dari kehidupan yang juga penting. Perspektif ini membantu saya tidak terlalu terjebak dalam stres akademik."

Kognitif dan Emosional

Beberapa mahasiswa melaporkan mengalami perubahan yang lebih mendalam dalam pola pikir dan sikap mereka setelah berlatih meditasi secara rutin selama beberapa bulan. Transformasi ini melampaui manfaat jangka pendek seperti relaksasi atau pengurangan stres, dan mencerminkan perubahan yang lebih fundamental dalam bagaimana mereka memahami diri mereka sendiri, stres, dan kehidupan akademik mereka. Perubahan-perubahan ini dapat dipahami sebagai transformasi kognitif dan emosional yang berkontribusi pada resiliensi dan kesejahteraan yang lebih berkelanjutan. Peningkatan kesadaran diri muncul sebagai salah satu transformasi utama yang dilaporkan oleh Narasumber. Melalui praktik meditasi yang melibatkan pengamatan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, mahasiswa mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pola-pola internal mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Meditasi membuat saya lebih sadar tentang bagaimana pikiran dan emosi saya bekerja. Saya mulai mengenali pola-pola tertentu, seperti kecenderungan saya untuk berpikir catastrophic atau untuk menjadi sangat kritis terhadap diri sendiri ketika stres. Kesadaran ini adalah langkah pertama untuk mengubah pola-pola tersebut." Pengembangan kesabaran dan penerimaan juga dilaporkan oleh banyak Narasumber. Mereka menggambarkan bahwa meditasi mengajarkan mereka untuk lebih sabar dengan proses pembelajaran dan lebih menerima ketidaksempurnaan mereka sendiri. Seorang Narasumber menyatakan: "Saya dulu sangat tidak sabar dan ingin segera mahir dalam segala hal. Meditasi mengajarkan saya bahwa pembelajaran adalah proses yang membutuhkan waktu. Saya menjadi lebih sabar dengan diri sendiri ketika saya tidak langsung memahami konsep yang sulit atau ketika saya membuat kesalahan."

Perubahan dalam hubungan dengan pikiran juga merupakan aspek penting dari transformasi kognitif yang dialami Narasumber. Beberapa mahasiswa melaporkan mengembangkan kemampuan untuk melihat pikiran sebagai peristiwa mental yang sementara daripada kebenaran absolut yang harus dipatuhi. Seorang Narasumber menjelaskan: "Saya belajar bahwa pikiran seperti 'Saya tidak cukup pintar' atau 'Saya pasti akan gagal' hanyalah pikiran, bukan fakta. Saya tidak harus percaya atau bertindak berdasarkan setiap pikiran yang muncul. Ini sangat membebaskan dan mengurangi banyak kecemasan saya." Peningkatan regulasi emosi adalah transformasi lain yang berpengaruh. Narasumber melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengelola emosi yang sulit seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. Mereka mengembangkan repertoar strategi untuk menghadapi emosi-emosi ini, termasuk menggunakan pernapasan sadar, melakukan body scan untuk melepaskan ketegangan fisik, atau menggunakan self-compassion untuk merespons kesalahan atau kegagalan. Seorang Narasumber menceritakan: "Ketika saya merasa kewalahan dengan emosi negatif, saya sekarang tahu bahwa saya bisa duduk dengan emosi itu, merasakannya tanpa penilaian, dan membiarkannya berlalu. Saya tidak perlu menghindarinya atau membiarkannya mengendalikan saya."

Perubahan dalam cara menghadapi tekanan akademik juga dilaporkan. Narasumber menggambarkan bahwa mereka menjadi lebih bijaksana dalam merespons tantangan akademik, dengan kemampuan untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar daripada ancaman terhadap harga diri mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Dulu, setiap tugas sulit atau ujian

terasa seperti ujian terhadap nilai saya sebagai pribadi. Sekarang, saya melihatnya lebih sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Jika saya tidak berhasil, itu bukan berarti saya gagal sebagai manusia, tetapi hanya bahwa saya perlu belajar lebih banyak atau mencoba pendekatan yang berbeda." Pengembangan sikap reflektif juga muncul sebagai transformasi penting. Mahasiswa melaporkan bahwa mereka menjadi lebih cenderung untuk merefleksikan pengalaman mereka, belajar dari kesalahan, dan mengintegrasikan pelajaran-pelajaran ini dalam kehidupan mereka. Praktik meditasi menciptakan ruang untuk refleksi ini, di mana mahasiswa dapat mempertimbangkan pengalaman mereka dengan tenang dan objektif tanpa reactive judgment. Seorang Narasumber menyatakan: "Meditasi mengajarkan saya pentingnya refleksi. Setelah ujian atau presentasi, saya meluangkan waktu untuk merefleksikan apa yang berjalan baik dan apa yang bisa saya lakukan dengan lebih baik, tanpa mengkritik diri sendiri dengan keras. Refleksi ini membantu saya terus berkembang."

Narasumber melaporkan manfaat berpengaruh dari meditasi, mereka juga mengidentifikasi berbagai hambatan yang mereka hadapi dalam memulai dan mempertahankan praktik meditasi secara konsisten. Pemahaman tentang hambatan-hambatan ini penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi rintangan dan mempertahankan praktik mereka dalam jangka panjang. Hambatan-hambatan yang diidentifikasi dapat dikategorikan sebagai hambatan internal (faktor-faktor dalam diri individu) dan hambatan eksternal (faktor-faktor dalam lingkungan). Keterbatasan waktu muncul sebagai hambatan eksternal yang paling sering disebutkan. Mahasiswa melaporkan bahwa jadwal akademik mereka yang padat membuat sulit untuk menemukan waktu yang konsisten untuk bermeditasi. Seorang Narasumber menjelaskan: "Ada hari-hari ketika saya begitu sibuk dengan tugas dan kelas sehingga saya merasa tidak punya waktu bahkan untuk bermeditasi 15 menit. Waktu yang saya miliki sepertinya harus digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas." Hambatan ini mencerminkan realitas kehidupan mahasiswa yang sering kali ditandai dengan multiple demands dan time pressure.

Lingkungan yang kurang mendukung juga diidentifikasi sebagai hambatan berpengaruh. Beberapa mahasiswa tinggal di asrama atau kos-kosan di mana mereka berbagi ruang dengan orang lain, membuat sulit untuk menemukan tempat yang tenang dan pribadi untuk bermeditasi. Seorang Narasumber menceritakan: "Saya berbagi kamar dengan tiga orang lain, dan selalu ada kebisingan atau aktivitas. Sulit untuk menemukan waktu dan ruang di mana saya bisa bermeditasi tanpa gangguan." Kurangnya ruang fisik yang mendukung dapat menjadi hambatan praktis yang berpengaruh untuk praktik meditasi yang konsisten. Persepsi negatif atau kurangnya pemahaman dari teman sebaya juga muncul sebagai hambatan sosial. Beberapa Narasumber melaporkan mengalami komentar skeptis atau bahkan mengejek dari teman-teman mereka ketika mereka menyebutkan praktik meditasi mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Beberapa teman saya tidak mengerti mengapa saya bermeditasi. Mereka menganggapnya aneh atau terlalu 'spiritual'. Saya kadang merasa tidak nyaman berbicara tentang praktik meditasi saya karena takut dihakimi." Stigma atau kurangnya pemahaman tentang meditasi dalam peer group dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi atau ragu untuk mempertahankan praktik mereka.

Hambatan internal yang berpengaruh termasuk kemalasan atau kurangnya motivasi, terutama pada hari-hari ketika mahasiswa merasa lelah atau overwhelmed. Seorang Narasumber menyatakan: "Ada hari-hari ketika saya tahu saya harus bermeditasi, tetapi saya merasa terlalu lelah atau tidak termotivasi. Lebih mudah untuk hanya berbaring atau scrolling media sosial daripada duduk untuk bermeditasi." Hambatan ini mencerminkan tantangan yang lebih luas dalam mempertahankan kebiasaan yang baru, terutama ketika manfaatnya mungkin tidak segera terlihat. Keraguan atau skeptisisme tentang efektivitas meditasi juga dilaporkan, terutama pada tahap awal praktik ketika mahasiswa mungkin belum merasakan manfaat yang berpengaruh. Seorang Narasumber menceritakan: "Pada awal-awal, saya ragu apakah meditasi benar-benar akan membantu. Saya tidak merasakan perubahan langsung, dan pikiran saya masih sangat sibuk ketika saya mencoba bermeditasi. Saya hampir menyerah sebelum mulai merasakan manfaatnya setelah beberapa minggu praktik konsisten." Ekspektasi untuk hasil yang cepat dan kurangnya pemahaman

tentang sifat gradual dari perubahan yang dihasilkan oleh meditasi dapat menjadi hambatan untuk persistensi.

Kesulitan dalam praktik itu sendiri juga disebutkan sebagai hambatan internal. Beberapa mahasiswa melaporkan mengalami frustasi dengan mind wandering yang terus-menerus atau dengan ketidaknyamanan fisik selama meditasi duduk. Seorang Narasumber menjelaskan: "Ketika saya duduk untuk bermeditasi, pikiran saya seperti monyet yang melompat-lompat dari satu hal ke hal lain. Saya merasa frustasi dan bertanya-tanya apakah saya melakukannya dengan benar. Kadang kaki saya juga kesemutan atau sakit, yang membuat sulit untuk fokus." Kesulitan-kesulitan praktis ini dapat mengurangi motivasi dan kesenangan dalam bermeditasi jika tidak dipahami sebagai bagian normal dari proses pembelajaran.

Selain mengidentifikasi hambatan, Narasumber juga menggambarkan berbagai faktor yang memfasilitasi dan mendukung praktik meditasi mereka. Faktor-faktor pendukung ini dapat memberikan wawasan berharga untuk merancang intervensi dan program yang lebih efektif untuk mempromosikan meditasi di kalangan mahasiswa. Seperti hambatan, faktor pendukung dapat dikategorikan sebagai internal (motivasi, sikap) dan eksternal (dukungan sosial, infrastruktur). Komunitas meditasi kampus muncul sebagai faktor pendukung eksternal yang paling berpengaruh. Sebagian besar Narasumber terhubung dengan komunitas meditasi di Institut Nalanda, yang menyediakan sesi meditasi kelompok reguler, workshop, dan diskusi dharma. Seorang Narasumber menjelaskan: "Komunitas meditasi memberikan saya struktur dan dukungan untuk praktik saya. Ketika saya bermeditasi sendiri, mudah untuk melewatkan atau menunda. Tetapi mengetahui bahwa ada sesi kelompok setiap minggu membantu saya tetap konsisten. Plus, ada rasa kebersamaan dan dukungan dari bermeditasi bersama orang lain yang memiliki tujuan yang sama."

Keberadaan komunitas tidak hanya menyediakan struktur dan accountability tetapi juga menciptakan lingkungan yang normatif dan supportive untuk praktik meditasi. Dalam komunitas, meditasi dilihat sebagai aktivitas yang normal dan valuable, yang dapat mengatasi stigma atau skeptisisme yang mungkin ada dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Narasumber juga melaporkan bahwa berbagi pengalaman dengan anggota komunitas lain membantu mereka memahami bahwa tantangan yang mereka hadapi adalah normal dan bahwa ada strategi untuk mengatasinya. Bimbingan dari instruktur yang berpengalaman juga diidentifikasi sebagai faktor pendukung penting. Instruktur meditasi di Institut Nalanda memberikan instruksi yang jelas tentang teknik meditasi, menjawab pertanyaan, dan memberikan dukungan individual ketika mahasiswa menghadapi kesulitan. Seorang Narasumber menyatakan: "Instruktur kami sangat membantu dalam membimbing kami melalui praktik. Ketika saya menghadapi kesulitan atau keraguan, saya bisa bertanya dan mendapat klarifikasi. Pengetahuan dan pengalaman mereka memberikan saya kepercayaan bahwa saya ada di jalur yang benar."

Motivasi pribadi dan pengalaman langsung dari manfaat meditasi adalah faktor internal yang kuat yang mendukung persistensi dalam praktik. Narasumber yang mulai merasakan manfaat nyata dari meditasi dalam kehidupan mereka - seperti pengurangan stres, peningkatan fokus, atau perubahan emosional yang positif - lebih termotivasi untuk melanjutkan dan memperdalam praktik mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Setelah saya mulai merasakan bagaimana meditasi membantu saya mengelola stres dan menjadi lebih tenang, saya termotivasi untuk terus melakukannya. Manfaat yang saya rasakan adalah motivator terbesar saya." Integrasi meditasi dalam rutinitas harian juga muncul sebagai strategi yang membantu mahasiswa mempertahankan praktik mereka secara konsisten. Beberapa Narasumber melaporkan menjadwalkan waktu meditasi yang spesifik setiap hari, seperti pagi hari sebelum memulai aktivitas atau malam sebelum tidur, yang membantu meditasi menjadi kebiasaan otomatis daripada sesuatu yang harus diputuskan setiap hari. Seorang Narasumber menyatakan: "Saya bermeditasi setiap pagi setelah bangun tidur, sebelum saya melakukan hal lain. Ini sudah menjadi bagian dari rutinitas pagi saya, seperti mandi atau sarapan. Karena sudah menjadi kebiasaan, saya tidak perlu memikirkan atau memotivasi diri untuk melakukannya lagi."

Akses ke sumber daya dan informasi tentang meditasi juga memfasilitasi praktik mahasiswa. Institut Nalanda menyediakan perpustakaan dengan buku-buku tentang meditasi dan Sang

Buddhame, akses ke aplikasi meditasi guided, dan rekaman audio dari dharma talks. Sumber daya ini membantu mahasiswa memperdalam pemahaman mereka tentang filosofi dan praktik meditasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan kualitas praktik mereka. Seorang Narasumber menjelaskan: "Saya suka membaca buku tentang meditasi dan mendengarkan dharma talks. Ini membantu saya memahami konteks yang lebih luas dari praktik saya dan memberikan inspirasi untuk terus berlatih." Dukungan institusional dari kampus juga disebutkan sebagai faktor penting. Institut Nalanda secara aktif mendukung komunitas meditasi dengan menyediakan ruang untuk praktik, mengundang instruktur, dan mengintegrasikan beberapa aspek mindfulness dalam kurikulum. Dukungan institusional ini mengirimkan pesan bahwa kesejahteraan mahasiswa adalah prioritas dan bahwa praktik seperti meditasi adalah cara yang legitimate dan didukung untuk mencapai kesejahteraan tersebut. Seorang Narasumber menyatakan: "Rasanya baik mengetahui bahwa kampus mendukung praktik meditasi kami. Mereka menyediakan ruang yang tenang untuk kami bermeditasi dan bahkan membawa instruktur untuk mengajar kami. Ini membuat kami merasa bahwa kesejahteraan kami penting bagi institusi."

Stres Akademik sebagai Pengalaman Dukkha

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang umum, berpengaruh, dan kompleks di kalangan mahasiswa Indonesia. Dinamika stres yang diungkap oleh Narasumber mencerminkan kondisi yang telah dijelaskan dalam literatur sebelumnya oleh Hidayat dan Rahmawati (2021), yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan dari multiple sources termasuk tugas, ujian, dan ekspektasi sosial. Dalam konteks filosofis Sang Buddha yang relevan dengan praktik meditasi yang diteliti, stres akademik dapat dipahami sebagai manifestasi dari dukkha atau penderitaan yang fundamental dalam pengalaman manusia. Konsep dukkha dalam Sang Buddhame mencakup tidak hanya penderitaan yang jelas dan intens tetapi juga ketidakpuasan, ketegangan, dan sense of unsatisfactoriness yang pervades banyak aspek pengalaman manusia. Stres akademik yang digambarkan oleh Narasumber - perasaan terus-menerus dikejar oleh deadline, kecemasan tentang performa, ketakutan akan kegagalan, dan ketidakpuasan dengan diri sendiri - dapat dilihat sebagai bentuk dukkha yang muncul dari ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, dari attachment terhadap hasil tertentu, dan dari resistensi terhadap pengalaman yang tidak diinginkan.

Pemahaman stres akademik melalui lens dukkha tidak berarti mengabaikan realitas tekanan akademik yang objektif atau menyalahkan mahasiswa atas stres mereka. Sebaliknya, ini memberikan kerangka kerja untuk memahami dimensi psikologis dan existensial dari pengalaman stres dan untuk mengidentifikasi pathways potensial untuk transformasi. Jika stres akademik adalah bentuk dukkha, maka praktik-praktik Sang Buddha seperti meditasi yang dirancang untuk mengatasi dukkha dapat menjadi intervensi yang relevan dan efektif.

Meditasi sebagai Bhavana Pengembangan Mental

Meditasi dipersepsikan oleh Narasumber sebagai bentuk bhavana atau pengembangan mental yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih bijaksana dan skillful. Dalam konteks Sang Buddha, bhavana merujuk pada kultivasi sistematik dari kualitas-kualitas mental yang wholesome seperti konsentrasi, kesadaran, equanimity, dan wisdom. Melalui praktik meditasi yang reguler dan disciplined, praktisi mengembangkan kapasitas mental yang memungkinkan mereka untuk merespons kondisi kehidupan dengan lebih efektif. Temuan bahwa mahasiswa mempersepsikan meditasi sebagai lebih dari sekadar teknik relaksasi tetapi sebagai proses kontemplatif dan transformatif sejalan dengan pemahaman tradisional tentang meditasi dalam Sang Buddhame. Praktik meditasi tidak hanya tentang mencapai state yang tenang dalam jangka pendek tetapi tentang mengembangkan insight dan kualitas karakter yang sustainable yang terus bermanfaat bahkan ketika praktisi tidak sedang bermeditasi secara formal. Transformasi kognitif dan emosional yang dilaporkan oleh Narasumber - seperti increased self-awareness, perubahan dalam hubungan dengan pikiran, dan peningkatan regulasi emosi - mencerminkan tujuan-tujuan jangka panjang dari bhavana. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sari dan

Wijaya (2023) serta Putra dan Sari (2020), yang menunjukkan bahwa meditasi memiliki efek positif terhadap regulasi emosi dan peningkatan fokus belajar. Penelitian ini memperluas temuan-temuan tersebut dengan memberikan pemahaman kualitatif yang mendalam tentang mekanisme-mekanisme melalui mana meditasi berkontribusi pada perubahan-perubahan ini dari perspektif mahasiswa sendiri. Mahasiswa tidak hanya melaporkan outcome yang positif tetapi juga mengartikulasikan process melalui mana mereka percaya perubahan-perubahan ini terjadi, memberikan wawasan berharga tentang phenomenology dari transformasi melalui meditasi.

Sati sebagai mengendali Emosi

Peran sati atau perhatian penuh (mindfulness) dalam praktik meditasi muncul sebagai kunci dalam regulasi emosi mahasiswa dan dalam pengembangan hubungan yang berbeda dengan pengalaman internal mereka. Sati dalam konteks Sang Buddha merujuk pada kualitas aware, attentive, dan remembering dalam hubungan dengan pengalaman saat ini. Ini melibatkan knowing apa yang terjadi ketika itu terjadi, tanpa reactivity atau elaboration yang excessive. Narasumber menggambarkan bagaimana melalui meditasi, mereka belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa reaktivitas berlebihan atau without being swept away by them. Kemampuan untuk observe mental events without immediately reacting atau identifying with them adalah keterampilan yang powerful untuk regulasi emosi. Ketika mahasiswa dapat melihat pikiran cemas atau perasaan overwhelmed muncul tanpa langsung percaya atau bertindak berdasarkan mereka, mereka menciptakan ruang untuk merespons dengan lebih thoughtful dan adaptive. Ini sejalan dengan prinsip mindfulness dalam psikologi modern, di mana decentering dari pikiran dan emosi dilihat sebagai mekanisme kunci melalui mana mindfulness berkontribusi pada kesejahteraan.

Praktik Satipatthana atau foundations of mindfulness dalam tradisi Sang Buddha menekankan pengembangan mindfulness terhadap empat domain: body, feelings, mind, dan mental objects. Narasumber dalam penelitian ini menggambarkan praktik-praktik yang melibatkan mindfulness terhadap body (seperti perhatian pada pernapasan dan body scan), mindfulness terhadap feelings (mengamati emosi yang pleasant, unpleasant, atau neutral tanpa reaktivitas), dan mindfulness terhadap mind (observing mental states seperti agitated, calm, distracted, atau focused). Kultivasi mindfulness across these domains memberikan mahasiswa toolkit yang comprehensive untuk self-regulation dan self-understanding. Penelitian oleh Pratama dan Handayani (2023) menunjukkan bahwa perhatian penuh membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi negatif secara konstruktif. Temuan penelitian ini memperdalam pemahaman ini dengan menunjukkan spesifiknya bagaimana mahasiswa menggunakan mindfulness dalam konteks stres akademik mereka dan apa makna yang mereka berikan pada keterampilan ini. Mahasiswa tidak hanya mengenali emosi mereka tetapi juga mengembangkan sikap yang berbeda terhadap emosi - sikap yang lebih accepting, curious, dan compassionate - yang mengubah bagaimana emosi mempengaruhi mereka.

Hambatan dalam praktik meditasi yang diungkap oleh Narasumber dapat dikaitkan dengan konsep nivarana atau five hindrances dalam ajaran Sang Buddha. Nivarana adalah kondisi mental yang menghalangi konsentrasi dan clarity of mind, dan yang harus dikenali dan diatasi dalam praktik meditasi. Lima rintangan tradisional adalah: (1) kama-cchanda atau sensual desire, (2) vyapada atau ill-will, (3) thina-middha atau sloth and torpor, (4) uddhacca-kukkucca atau restlessness and worry, dan (5) vicikiccha atau skeptical doubt. Kemalasan atau kurangnya motivasi yang dilaporkan oleh Narasumber dapat dipahami sebagai manifestasi dari thina-middha. Ini adalah kondisi mental di mana ada kurangnya energi atau enthusiasm untuk praktik, yang membuat sulit untuk mengumpulkan effort yang diperlukan untuk bermeditasi. Keraguan atau skeptisisme tentang efektivitas meditasi yang juga dilaporkan dapat dilihat sebagai manifestasi dari vicikiccha, di mana praktisi dilanda oleh keraguan tentang praktik, tentang kemampuan mereka untuk berhasil, atau tentang value dari melanjutkan.

Kecemasan dan kekhawatiran yang beberapa mahasiswa bawa ke praktik meditasi mereka dapat dipahami sebagai uddhacca-kukkucca. Ketika mind is restless and worried, sulit untuk settle into state yang tenang dan focused yang conducive untuk meditasi yang mendalam. Paradoxically, mahasiswa mungkin datang ke meditasi untuk mengatasi stres dan worry mereka tetapi menemukan

bahwa very conditions yang membuat mereka membutuhkan meditasi juga membuat meditasi challenging.

Pemahaman hambatan melalui framework nivarana tidak hanya memberikan bahasa untuk describe obstacles tetapi juga menunjukkan bahwa ini adalah challenges yang universal dan well-recognized dalam tradisi meditasi. Ini dapat normalizing untuk mahasiswa yang mungkin merasa frustrated atau discouraged oleh kesulitan mereka, membantu mereka memahami bahwa ini adalah bagian normal dari proses pembelajaran dan bukan indikasi bahwa mereka doing something wrong atau bahwa meditasi not for them.

Tradisi Sang Buddha juga menawarkan antidotes spesifik untuk setiap rintangan, yang dapat inform strategi untuk membantu mahasiswa overcome hambatan mereka. Untuk thina-middha, antidotes termasuk cultivating energy dan effort, kadang melalui postur yang more upright atau melalui praktik yang more engaging. Untuk vicikiccha, remedy adalah knowledge dan faith yang comes dari belajar tentang praktik dan dari seeing hasil langsung dalam kehidupan sendiri. Untuk uddhacca-kukkucca, calming practices seperti mindfulness of breathing dapat helpful. Recognition bahwa ada traditional wisdom dan practical strategies untuk overcoming obstacles dapat empowering untuk mahasiswa.

Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh Puspitasari dan Gunawan (2021) yang menyoroti pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif dalam keberhasilan praktik meditasi. Penelitian ini menambahkan nuance dengan showing specifically apa jenis dukungan yang mahasiswa find most helpful - guidance dari instruktur, community practice, institutional support - dan bagaimana faktor-faktor ini work to counteract various obstacles. Ini memberikan concrete recommendations untuk merancang programs dan environments yang optimize success dalam meditasi untuk mahasiswa. Kaitan antara konsep mindfulness dalam psikologi modern dan praktik meditasi dalam Sang Buddhame adalah tema yang berpengaruh yang muncul baik implicitly dalam pengalaman Narasumber maupun explicitly dalam cara mereka articulate pemahaman mereka tentang meditasi. Dalam beberapa dekade terakhir, mindfulness telah menjadi topic utama dalam psikologi klinis dan health psychology, dengan program-program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) showing considerable efficacy untuk berbagai kondisi termasuk stress, anxiety, dan depression.

Mindfulness dalam konteks psikologis typically didefinisikan sebagai paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. Definisi ini, yang dikemukakan oleh Jon Kabat-Zinn, founder of MBSR, captures core elements dari sati dalam Sang Buddhame tetapi dalam bahasa yang secular dan accessible untuk konteks klinis dan educational. Mahasiswa dalam penelitian ini menggambarkan pengalaman mereka dengan meditasi menggunakan bahasa yang resonan dengan kedua tradisi mereka berbicara tentang being present, observing tanpa judgment, dan developing awareness. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikologis modern dan nilai-nilai spiritual lokal dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental. Mahasiswa di Institut Nalanda exposed to both Sang Buddhat philosophical framework untuk praktik mereka dan psychological understanding tentang bagaimana mindfulness works untuk regulasi emosi dan stress reduction. Integrasi ini seems to deepen engagement mereka dengan praktik dan to provide multiple lenses melalui mana mereka dapat understand dan appreciate perubahan yang mereka experiencing.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Nugroho dan Sari (2021) serta Amin dan Sari (2023), yang menekankan pentingnya pendekatan yang kontekstual dan transformatif dalam intervensi kesehatan mental untuk mahasiswa Indonesia. Penelitian ini suggests bahwa rather than presenting mindfulness dan Sang Buddhat meditation sebagai competing atau mutually exclusive approaches, ada value dalam menunjukkan continuities dan complementarities antara mereka. Sang Buddhat framework dapat provide philosophical depth, ethical context, dan long-term vision untuk praktik, sementara psychological framework dapat provide scientific validation, praktis techniques, dan language yang accessible untuk wide audience. Meskipun fokus utama penelitian ini adalah pada persepsi mahasiswa tentang meditasi untuk stress management, beberapa Narasumber juga menyebutkan dampak positif praktik meditasi terhadap aspek-aspek dari academic performance

mereka. Mereka reported improvements dalam concentration, memory, critical thinking, dan overall cognitive functioning yang mereka attributed to regular meditation practice. Ini sejalan dengan penelitian oleh Amin dan Sari (2023) yang menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga pada peningkatan performa akademik mahasiswa.

Mekanisme melalui mana meditasi mungkin enhance academic performance adalah multifaceted. Pertama, dengan reducing stress dan anxiety, meditasi dapat remove obstacles untuk optimal cognitive functioning. Chronic stress is known to impair memory consolidation, attention, dan executive functions, jadi reducing stress dapat restore these capacities. Kedua, meditation training directly enhances attention regulation skills. The ability to sustain attention, to redirect wandering attention back to object of focus, dan to flexibly shift attention adalah keterampilan yang directly transferable ke academic tasks seperti reading, studying, dan test-taking. Ketiga, meditasi mungkin enhance metacognitive skills - awareness dan regulation tentang one's own thinking processes. Ketika mahasiswa more aware tentang bagaimana mereka belajar, what strategies work untuk mereka, dan when mereka getting off track, mereka can more effectively manage their learning. Metacognitive awareness yang developed melalui meditation can translate into more effective study habits dan learning strategies. Keempat, emotional regulation skills yang developed melalui meditation dapat help mahasiswa manage performance anxiety, maintain motivation in face of setbacks, dan persist dengan challenging tasks. Narasumber melaporkan perceived improvements in academic functioning, important to note bahwa penelitian ini tidak designed to empirically demonstrate causal relationship antara meditation dan academic performance. Temuan-temuan ini adalah based on self-report dan subjective perception Narasumber. Namun, mereka suggest bahwa mahasiswa themselves see connections antara their meditation practice dan their academic lives, yang dapat motivate continued practice dan dapat be important untuk how programs are framed dan marketed ke mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi dipersepsikan mahasiswa Institut Nalanda sebagai strategi yang efektif dan transformatif dalam mengelola stres akademik. Stres dialami sebagai fenomena multidimensional yang mencakup tekanan tugas, kecemasan ujian, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan, yang berdampak pada fungsi kognitif, emosional, dan sosial. Melalui praktik meditasi, mahasiswa melaporkan peningkatan ketenangan pikiran, fokus, regulasi emosi, serta kesadaran diri yang lebih mendalam. Meditasi tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi sebagai proses pengembangan mental yang mengubah cara mahasiswa memaknai stres dan tantangan akademik. Transformasi ini tercermin dalam sikap yang lebih reflektif, penerimaan diri, serta kemampuan merespons tekanan secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa meditasi memiliki potensi sebagai intervensi kontekstual yang relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah narasumber yang terbatas dan konteks yang spesifik pada satu institusi, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, pendekatan kualitatif berbasis persepsi subjektif belum dapat memastikan hubungan kausal antara meditasi dan peningkatan performa akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk menguji efektivitas meditasi secara lebih empiris. Studi longitudinal juga diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang praktik meditasi. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya dukungan institusional dalam menyediakan program meditasi yang terstruktur, akses terhadap komunitas, serta integrasi mindfulness dalam kurikulum. Upaya ini dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan praktik dan membangun kebiasaan yang berkelanjutan dalam pengelolaan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, F., & Sari, D. P. (2023). Dampak meditasi terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 8*(2), 145–162.

Hidayat, R., & Rahmawati, A. (2021). Stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Indonesian Psychological Journal, 6*(1), 23–38.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan survei kesehatan mental mahasiswa Indonesia*. Kemenkes RI.

Kurniawan, B., & Octaviana, M. (2022). Pendekatan fenomenologi dalam studi meditasi: Memahami pengalaman subjektif mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kualitatif, 5*(3), 201–218.

Lee, S., & Santoso, A. (2020). Metodologi fenomenologi dalam penelitian psikologi: Prinsip dan aplikasi. *Indonesian Journal of Research Methodology, 4*(2), 89–105.

Lestari, P., & Fauzi, M. (2020). Meditasi sebagai intervensi mandiri untuk kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Komunitas, 3*(2), 112–128.

Mulyono, H., & Fitriani, S. (2019). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 7*(1), 45–60.

Nugroho, A., & Sari, R. (2021). Pengembangan program MBSR untuk mahasiswa Indonesia: Evaluasi efektivitas. *Indonesian Journal of Clinical Psychology, 9*(2), 178–195.

Pratama, D., & Handayani, T. (2023). Perhatian penuh dan regulasi emosi pada mahasiswa: Peran meditasi mindfulness. *Jurnal Psikologi Kontemporer, 10*(1), 67–84.

Puspitasari, N., & Gunawan, I. (2021). Hambatan dan fasilitator praktik meditasi mahasiswa: Pendekatan berbasis komunitas. *Jurnal Intervensi Psikologi, 6*(2), 134–150.

Putra, A. S., & Sari, L. K. (2020). Efek meditasi mindfulness terhadap fokus belajar dan regulasi emosi mahasiswa. *Indonesian Journal of Psychology and Education, 5*(3), 223–240.

Ramadhani, F., & Utami, P. (2021). Strategi koping dan dampaknya terhadap performa akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 8*(3), 267–283.

Santoso, B., & Khairunnisa, L. (2019). Analisis kebutuhan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Tinggi, 4*(2), 156–172.

Saputra, W., & Andini, R. (2020). Literasi kesehatan mental dan nilai-nilai lokal dalam intervensi psikologis mahasiswa. *Indonesian Journal of Mental Health, 7*(2), 189–205.

Sari, K. M., & Wijaya, D. (2023). Meditasi mindfulness untuk mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia, 11*(1), 34–52.

Siregar, M., & Handayani, R. (2022). Prevalensi kecemasan dan stigma kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. *Indonesian Mental Health Survey, 9*(1), 78–96.

Wijaya, H., & Darmawan, E. (2022). Evaluasi layanan kesehatan mental kampus: Aksesibilitas dan efektivitas. *Jurnal Administrasi Pendidikan Tinggi, 6*(1), 45–62.

Wulandari, S., & Setiawan, A. (2022). Pengembangan skala persepsi meditasi untuk mahasiswa Indonesia. *Indonesian Journal of Psychological Assessment, 8*(2), 167–185.

World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. WHO.