



## Pelatihan Teknik Meditasi Hening dalam Upaya Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Khairun

Andi Agustan Arifin<sup>1</sup>, Rusman Rasyid<sup>2\*</sup>, Andi Tenri Pada Agustang<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi PG-PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Khairun,

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Khairun,

<sup>3</sup> Jurusan IPS, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Khairun,  
Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara, Indonesia

Email penulis korespondensi: \*<sup>2</sup> [rusman\\_rasyid68@unkhair.ac.id](mailto:rusman_rasyid68@unkhair.ac.id)

### ABSTRAK

#### Kata Kunci

Meditasi Hening;  
Stres;  
Akademik;

Stres hadir karena berbagai macam penyebab, diantaranya ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan keadaan lingkungannya terutama lingkungan kampus, faktor keluarga, dan karena bingung membuat keputusan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pola pikir mereka terhadap situasi lingkungan tersebut. Program pengabdian masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dalam mengelola stresnya secara positif agar terhindar dari perilaku-perilaku yang menyimpang akibat stres yang berdampak pada aktivitas akademiknya. Metode yang digunakan berupa metode ceramah untuk memberikan sejumlah informasi sehubungan atau yang berkaitan dengan masalah pokok yakni stres akademik dan disampaikan secara klasikal, serta metode pelatihan dengan memberikan *treatment* kepada peserta untuk melakukan berbagai strategi dalam manajemen stres melalui teknik meditasi hening. Hasil kegiatan PKM terbukti mampu mereduksi stres akademik mahasiswa FKIP Unkhair dari sebelumnya mahasiswa cenderung memiliki tingkat stress sedang menjadi mahasiswa dengan tingkat stress rendah. Selain itu, tanggapan mahasiswa terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik meditasi hening ini sangat baik atau positif. Hal ini dapat dilihat dari indikator kehadiran mahasiswa mencapai 100% selama kegiatan berlangsung.

### ABSTRACT

#### Keywords:

Silent Meditation;  
Stress;  
Academic;

Stress is present due to various causes, including the inability of students to adapt to their environmental conditions, especially the campus environment, family factors, and because they are confused about making decisions. Their mindset towards the environmental situation can influence this. This community service program (PKM) aims to equip students to manage their stress positively to avoid deviant behaviors due to stress that impacts their academic activities. The method used is in the form of a lecture method to provide several topics related to or related to the main problem, namely academic stress and delivered classically, as well as a training method by giving treatment to participants to carry out various strategies in stress management through silent meditation techniques. The results of PKM activities are proven to reduce academic stress for FKIP Unkhair students, who tend to have moderate stress levels, to students with low-stress levels. In addition, student responses to implementing this silent meditation technique training activity were very positive. This can be seen from the student attendance indicator reaching 100% during the activity.

e-ISSN: 2798-3684

Hak Cipta © 2022 Penulis

Artikel info: Diterima: 7 Maret 2022 | Disetujui: 12 April 2022

## 1. Pendahuluan

Pendidikan sebagai upaya yang terencana tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah saja, akan tetapi menjadi tanggung jawab semua pihak, baik orang tua maupun sekolah pada umumnya. Keluarga sebagai lingkungan terdekat anak memiliki peran dan tanggung jawab besar untuk mendidik anak-anaknya sebelum mereka terjun ke lapangan. Akan tetapi keluarga tidak mungkin sanggup untuk membekali anaknya dengan segala ilmu pengetahuan yang diperlukan. Maka usaha pendidikan dalam keluarga perlu dibantu melalui lembaga pendidikan yang lebih resmi yaitu sekolah. Lembaga pendidikan itupun bermacam-macam, ada yang diusahakan oleh pemerintah, dan ada yang diusahakan oleh swasta yang tentu saja memiliki tujuan yang sama yaitu membekali dan mendidik anak dengan berbagai ilmu pengetahuan yang berguna untuk masa depannya.

Setelah anak masuk sekolah atau perguruan tinggi bukan berarti permasalahannya telah selesai, tetapi akan muncul permasalahan baru yang lebih serius seperti masalah belajar. Tentu saja dosen atau tenaga pendidik tidak akan sanggup mengatasi permasalahan siswa tersebut sendirian. Untuk itu diperlukan layanan lain dan peran penasihat akademik yang akan membantu mengatasi permasalahan siswa. Dalam pelaksanaan bimbingan dengan Penasehat Akademik (disingkat PA) di kampus banyak menangani kasus-kasus mahasiswa bermasalah, salah satunya yaitu stres akademik yang menjadi mimpi buruk bagi mahasiswa. Bahkan stres juga dapat berkembang menjadi mesin penghancur semangat bagi mahasiswa.

Stres hadir karena berbagai macam penyebab, diantaranya ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan keadaan lingkungannya terutama lingkungan kampus, faktor keluarga, dan karena bingung membuat keputusan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pola pikir mereka terhadap situasi lingkungan tersebut. Pola pikir yang negatif tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek yang berakibat pada pengabaian tanggung jawabnya sebagai pelajar. Banyak diantara mereka yang tidak serius dalam mengikuti proses belajar mengajar. Akibatnya pada saat diberi tugas oleh dosennya, mereka tidak mampu untuk menyelesaikannya tepat waktu, serta dalam belajar mereka lebih cenderung menghafal apa yang diajarkan oleh dosennya tanpa berusaha untuk memahaminya. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kedepannya mereka akan diperhadapkan pada persoalan yang lebih serius lagi yaitu stres akademik yang tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Dengan suasana kampus, cara dosen mengajar, bahan pelajaran yang dianggap sulit, dan beban tugas dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Pada lingkungan sosial mahasiswa, jika ia tidak diterima kelompok sosialnya, maka besar kemungkinan mahasiswa tersebut akan mengalami stres (Aryani, 2008)

Sayangnya hanya sedikit saja orang yang mengerti konsep stres yang benar. Semua orang tentunya tidak asing dengan kata stres. Mungkin jika mendengar kata stres yang pertama kali muncul dalam pikiran adalah orang yang gila, padahal arti sebenarnya stres adalah gangguan atau kekacauan mental yang dapat dialami oleh siapapun termasuk pada kaum remaja. Stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017)

Beck & Judith dalam Azmy, Nurihsan, & Yudha (2017) juga menjelaskan bahwa stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku. Ada beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress* (Rahmawati, 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Hakim, 2008). Stres

akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit, sehingga muncul rasa takut terhadap dosen yang mengajar. Mahasiswa yang tingkat *resiliensi* (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Misra & Castillo, 2004).

Untuk mengantisipasi perilaku mahasiswa yang mengarah pada stres akademik, maka diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa bagaimana mengelola stres secara positif sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi proses belajar dengan baik di kampus. Berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, antara lain relaksasi, manajemen stres dan meditasi hening. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian menggunakan teknik meditasi hening untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Menurut Rizkyka dalam Arifin (2018) Meditasi hening merupakan suatu bentuk meditasi yang menjalankan proses alamiah berdiam diri dengan menghaluskan pikiran dan mental, hingga mampu menghayati kondisi keheningan dan ketegangan jiwa akan dinetralkan, sehingga susunan-susunan syaraf akan menjadi semakin teratur dan proses biokimia di dalam tubuh akan menjadi seimbang. Melalui teknik meditasi hening akan mengurangi atau meminimalisir timbunan stres, memberi efek positif pada kondisi pikiran dan kesehatan secara umum.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan bantuan dan membekali mahasiswa dalam mengelola stresnya secara positif agar terhindar dari perilaku-perilaku yang menyimpang akibat stres yang berdampak pada aktivitas akademiknya.

## 2. Pelaksanaan dan Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan selama 4 hari dari hari Kamis sampai Minggu, pada tanggal 9-10 Agustus 2020 yang berlangsung di kampus Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Khairun (FKIP Unkhair) dengan melibatkan 40 orang mahasiswa FKIP Unkhair sebagai peserta. Metode yang digunakan kegiatan PKM ini adalah metode ceramah, dan demonstrasi/ pelatihan yang dilaksanakan selama 4 (empat) hari. Metode Ceramah digunakan dalam rangka memberikan sejumlah informasi sehubungan atau yang berkaitan dengan masalah pokok yakni stres akademik dan disampaikan secara klasikal. Metode Pelatihan ini merupakan Langkah atau tindakan nyata yang dilakukan dengan memberikan *treatment* kepada peserta untuk melakukan berbagai strategi dalam manajemen stres melalui teknik meditasi hening.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penyelenggaraan kegiatan pelatihan teknik meditasi hening dalam mereduksi stres akademik mahasiswa FKIP Unkhair dibagi dalam dua sesi kegiatan atau materi. Materi pertama disampaikan oleh Rusman Rasyid yang memuat isi tentang:

- a. Ciri Atau Gejala Timbulnya Stres
- b. Penyebab Stres Akademik
- c. Tips dalam mengatasi stres akademik

Materi yang disajikan hanya sebatas teori dengan maksud untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta tentang stres baik yang sifatnya kecil, sedang maupun berat. Dengan pemahaman seperti itu, maka akan memudahkan peserta untuk mengenali secara dini potensi stres akademik yang dialami oleh peserta atau mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa pada umumnya dikarenakan oleh beban-beban studi yang dianggap membebani mereka. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) bahwa Stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan

mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Bahkan lebih jauh dikatakan bahwa faktor internal (pola pikir, keyakinan, dan keperibadian) serta faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua yang saling berlomba) dapat menjadi faktor penentu munculnya stres akademik (Puspitasari, 2013; Gunawati, Hartati, & Listiara, 2010)

Selanjutnya, untuk sesi kedua dilaksanakan pelatihan Teknik meditasi hening yang disampaikan oleh Agustan Arifin. Sebelum masuk dalam pemberian pelatihan atau *treatment* kepada peserta, maka tim pelaksana memberikan kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa atau peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 40 mahasiswa yang mengisi kuesioner diperoleh tingkat stres akademik mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil kuesioner tingkat stress mahasiswa FKIP Unkhair sebelum pelatihan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	2	5
Tinggi	12	30
Sedang	26	65
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: (Hasil Olahan Data, 2020)

Dari Tabel 1 tersebut memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa FKIP Unkhair sebelum melakukan pelatihan didominasi oleh mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang.

Sementara itu, setelah pelaksanaan pelatihan teknik meditasi hening, tingkat stres akademik mahasiswa mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis terhadap kuesioner yang telah diisi oleh mahasiswa untuk melihat sejauh mana tingkat keberhasilan *treatment* yang telah dilaksanakan. Adapun hasil analisis kuesioner tersebut dapat dilihat pada Tabel 2, berikut:

**Tabel 2.** Hasil kuesioner tingkat stress mahasiswa FKIP Unkhair setelah pelatihan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	6	15
Rendah	30	75
Sangat Rendah	4	10
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: (Hasil Olahan Data, 2020)

Dari tabel tersebut memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa FKIP Unkhair setelah pelaksanaan pelatihan didominasi oleh mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tergolong rendah, meski ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres dalam kategori sedang. Hal ini bisa disebabkan karena kondisi psikologis tertentu yang dialami oleh peserta.

Berdasarkan perbandingan analisis kuesioner yang dibagikan sebelum dan setelah pelatihan untuk mengukur tingkat stress mahasiswa dapat diketahui bahwa pelatihan teknik meditasi hening terbukti mampu mereduksi stres akademik mahasiswa FKIP Unkhair dari sebelumnya mahasiswa cenderung memiliki tingkat stress sedang menjadi mahasiswa dengan tingkat stress rendah. Olehnya itu, diharapkan agar mahasiswa mampu mengelola stresnya dengan baik

melalui teknik meditasi hening. Bagi mahasiswa yang belum mampu untuk mengelola stresnya dengan baik tentunya akan sangat merugikan mahasiswa itu sendiri dan lingkungannya (Aryani, 2016), sebab dengan stres mahasiswa dapat mengalami tekanan psikologi yang dapat menimbulkan penyakit fisik dan kejiwaan, seperti gelisah, depresi, sulit tidur, mudah lelah, perubahan kepribadian serta hilangnya konsentrasi. Hal senada diungkapkan oleh Beck & Judith dalam Azmy, Nurihsan, & Yudha (2017) yang juga menjelaskan bahwa, stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku.

Kegiatan PKM ini mendapat respon yang positif dari para peserta. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan dengan tingkat partisipasi kehadiran mencapai 100 % dari awal hingga akhir kegiatan. Namun, disisi lain masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan, misalnya menentukan waktu, karena pelatihan ini dilaksanakan pada waktu dan hari jadual perkuliahan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik meditasi hening terlaksana dan menunjukkan hasil yang baik. Ini ditunjukkan dengan penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa/peserta yang cenderung berada pada kategori sedang hingga berada pada kategori rendah. Selain itu, tanggapan mahasiswa terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik meditasi hening ini sangat baik atau positif. Hal ini dapat dilihat dari indikator kehadiran mahasiswa mencapai 100% dan selama kegiatan berlangsung mereka sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami haturkan kepada Universitas Khairun dalam hal ini Rektor, Dekan FKIP, dan Ketua LP2M yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan PKM ini. Selain itu, ucapan terima kasih pula kami haturkan kepada para narasumber yang telah menyampaikan materi pada kegiatan PKM ini.

#### Daftar Pustaka

- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 68-74.
- Aryani, F. (2008). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Mengelola Stres belajar Siswa*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Aryani, F. (2016). *Stress Belajar; Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 197-208.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarjal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 93-115.
- Hakim, T. (2008). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Pustaka Swara .
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 132-148.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi* .
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 15-21.

