

Terapi Meditasi Mahasiswa dimasa Pandemi COVID-19

Nur Indah Mulyani¹, Rifcha Wanda Alvi^{1*}, Mudrikal Muna¹, Rizqiono Rosyid¹,
Kurniawan¹

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Pekalongan
Jl. Kusumabangsa No.9 Pekalongan, Jawa Tengah 51141, Indonesia
e-mail : rifchawandaalvi986@gmail.com
*Correspondence

Abstract:

The purpose of this study was to determine the effect of meditation therapy activities on the students during the COVID-19 pandemic. The meditation in this study is a group meditation consisting of two techniques, namely concentration and awareness. The group meditation in this study consisted of two meetings that were conducted twice for amount 90 minutes. The results of the application of meditation activities in the experimental group found that only one subject felt no relief (n=1) after doing group meditation therapy and as many as three subjects felt less relieved (n=3). While those who feel somewhat relieved (n=3), the rest are relieved (n=1), and very relieved (n=1). The results of the study recommend that students practice group meditation therapy periodically because it can provide a feeling of relief which is expected to reduce anxiety and stress during the COVID-19 pandemic or other similar situations.

Keywords: meditation, groups, students, Covid-19 pandemic

Abstrak:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari aktivitas terapi meditasi pada mahasiswa dimasa pandemi COVID-19. Meditasi dalam penelitian ini merupakan meditasi kelompok yang terdiri dari dua teknik yaitu konsentrasi dan kesadaran. Meditasi kelompok dalam penelitian ini terdiri dari dua pertemuan yang dilakukan seminggu dua kali selama sekitar 90 menit. Hasil penerapan aktivitas meditasi pada kelompok experiment didapatkan bahwa hanya satu subjek yang merasa tidak lega (n=1) setelah melakukan terapi meditasi kelompok dan sebanyak tiga Subjek yang merasakan kurang lega (n=3). Sedangkan yang merasa agak lega (n=3), sisanya lega (n=1) , dan sangat lega (n=1). Hasil penelitian merekomendasikan agar mahasiswa mempraktikkan terapi meditasi kelompok secara berkala karena dapat memberi perasaan lega yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan dan stres dimasa pandemi COVID-19 atau situasi serupa lainnya.

Kata kunci: meditasi, kelompok, mahasiswa, pandemi Covid-19

1. Pendahuluan

Meditasi digunakan untuk menenangkan pikiran, janganlah berpikir terlalu banyak. Pokoknya bertekad bahwa, sekarang lah saatnya melatih pikiran, tidak ada lainnya. Jangan biarkan pikiran melenceng ke kiri atau kanan, ke depan atau belakang, tersandung ke atas atau terpeleset ke bawah. Anda tidak mengerjakan hal lain kecuali mempraktekkan anapanasati (perhatian penuh pada napas). Letakkan perhatian Anda pada atas kepala, lalu perlahan-lahan turun ke bawah, melalui badan hingga ke ujung kaki, dan kembali ke ubunubun kepala. Sapu-kan kesadaran turun melewati sekujur bagian tubuh, amati, gunakan panna. Beginilah caranya hingga Anda

mendapatkan pemahaman awal akan sifat tubuh ini.

Dalam praktek, meskipun kelihatannya terdapat banyak cara, sesungguhnya hanya ada satu. Seperti pohon buah, dapat saja kita memperoleh buah dalam waktu yang singkat dengan mencangkok, tetapi pohonnya tidak akan bertahan lama, tak bisa awet. Cara lain adalah menanam bibitnya, menyuburkan dan merawatnya, dengan begitu pohon yang tumbuh akan benar-benar kuat dan awet sekali.

Meditasi dalam cara pandang orang Cina adalah sebuah pendidikan, sejenis proses belajar. Meditasi itu seperti ilmu pengetahuan yang lainnya, anda bisa mempelajari dan melatihnya. Di sana diajarkan bahwa manusia harus bersedia menerima kebijaksanaan yang akan diberikan kepada dirinya. Seperti ilmu pengetahuan atau pelajaran yang lain, kita belajar dengan mendengarkandan berlatih. Ketika kita duduk diam dalam keheningan, kelak akan ada banyak informasi, berkah, cinta kasih dan kekuatan yang dilimpahkan ke dalam diri kita. Kita akan merasa berbeda setelah bermeditasi. Semakin lama kita bermeditasi, kita akan menjadi lebih bijaksana dan lebih damai.

Inilah salah satu cara agar dunia ini menjadi lebih damai. Orang-orang Cina kononnya lebih memilih untuk menekuni pengetahuan dan pendidikan di ruang kuliah mereka ketimbang nimbrung dalam bentuk-bentuk tawuran yang akhir-akhir ini merebak di kampus-kampus. Meditasi adalah perlawanan dari cara pandang menyelesaikan perbedaan atau masalah dengan kekerasan seperti yang terjadi dalam tawuran. Dengan begitu sesungguhnya mereka sedang menyiapkan masa depan dengan lebih baik. Meditasi adalah pendidikan yang mengajarkan bahwa masalah apapun bisa diselesaikan dengan jalan yang lebih manusiawi, menyelesaikannya tanpa kekerasan. Jauh daripada itu, seseorang bisa mempertajamkan pandangan, analisis dan kecerdasan emosinya melalui meditasi. Kalau anda merasa berhasil dan memiliki posisi baik, meditasi dapat menolong anda untuk melihat sifat kesuksesan dan mampu menggunakan dengan sewajarnya untuk kebahagiaan anda sendiri maupun kebahagiaan orang lain. Dan anda tidak melekatkan diri pada kesuksesan ataupun posisi itu sendiri.

Meditasi memberi anda kesempatan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan pengetahuan yang sangat berguna bagi kesejahteraan sendiri, keluarga dan lingkungan. Kalau anda sungguh-sungguh melaksanakan latihan meditasi, semua ego dan nafsu anda tidak punya kesempatan untuk mengendalikan diri anda, karena andalah raja dan ratu untuk diri pribadi anda sendiri. Akhir-akhir ini, meditasi menjadi semakin populer bahkan telah menjadi sedikit komersial. Dengan latihan meditasi dapat memecahkan masalah, dengan meditasi juga dapat mencapai tingkat pengendalian pikiran dan konsentrasi yang luar biasa, mendapatkan apa yang diinginkan dalam bentuk pengembangan spiritual. Seringkali pula seseorang setelah mendapatkan keinginannya, muncul lagi keinginan lain yang tiada henti. Oleh karena itu cara bermeditasi dapat berfungsi untuk melepaskan diri dari keinginan-keinginan tersebut.

Ada banyak jenis dan teknik relaksasi dalam meditasi yang dilakukan dalam penelitian ini seperti yoga, meditasi transedental, Tai chi, dan Qi gong dimana semuanya bertujuan sama, yaitu mencapai kedamaian dan ketenangan diri. Secara umum, ada dua teknik meditasi yang paling

dikenal yaitu:

1. Meditasi konsentrasi

Fokus pada satu suara, bayangan, tarikan napas, atau kata-kata yang diucapkan atau dinyanyikan.

2. Meditasi kesadaran

Bertujuan agar pelakunya sadar akan perasaan, pikiran, suara, atau bayangan yang melintas pada pikiran.

Meditasi sekitar 10 menit, dengan melakukan cara-cara berikut:

1. Tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali.

2. Fokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan Anda.

3. Sambil terus menarik napas perlahan, fokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian. Sadari apa yang Anda rasakan di bagian-bagian tubuh tersebut.

4. Anda dapat mengombinasikan aktivitas ini dengan menyebut kata atau nama sesuai kepercayaan masing-masing. Anda juga bisa melakukannya sambil mengucapkan doa dan ucapan syukur.

5. Setelah terbiasa melakukan meditasi dengan duduk, Anda bisa mencoba bermeditasi dengan berjalan. Fokuskan pada pergerakan kaki dan hindari berjalan terlalu cepat. Lokasi berjalan bisa di mana saja. Bisa dilakukan di taman kota, trotoar yang lapang, atau di dalam mal.

6. Membaca dan merefleksi bacaan bahkan bisa menjadi bagian dari meditasi.

7. Musik yang tenang juga dapat menjadi cara untuk menenangkan diri dalam meditasi.

Menurut Suwandi ada beberapa teknik dalam meditasi yang menggunakan objek tertentu seperti: (1) Meditasi Menghitung Pernafasan: disini seseorang bermeditasi dengan menghitung keluar masuknya pernafasan dari hidung. Untuk menghitungnya dari satu sampai empat saja. Kemudian diulang-ulang lagi. Adapun tujuannya untuk memperhatikan hitungannya; (2) Meditasi Pernafasan: pada meditasi pernafasan ini pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernafasan itu sendiri, bukan pada kegiatan menghitung. (3) Meditasi Suara: objek yang dijadikan pusat perhatian dalam meditasi ini adalah suara, baik yang ada didalam diri maupun yang ada disekitar. Teknik ini juga sering disebut meditasi penyadaran suara; (4) Meditasi Visual: dalam meditasi visual ini, seseorang harus memilih satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian. Misalnya menggunakan sekuntum bunga mawar merah atau lilin yang menyala kemudian diletakkan 2-3 meter di depan orang dimana ia merasa nyaman untuk memandangnya; (5) Meditasi Gelembung: meditasi ini juga disebut penyadaran pikiran, karena dilaksanakan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran-pikiran itu bisa diibaratkan sebagai gelembung udara yang muncul dari air ketika air itu diberi sabun; dan (6) Meditasi dengan Mantra: meditasi ini adalah satu bentuk meditasi yang paling banyak dilakukan orang. Mantra disini diartikan sebagai suatu kata atau frasa yang dibaca berulang-ulang (dzikir). Penelitian ini dilakukan melalui aktivitas meditasi kelompok untuk melihat efek dari terapi meditasi pada mahasiswa dimasa pandemi COVID-19.

2. Metode

Penelitian ini mempergunakan jenis penelitian experiment untuk melihat efek dari terapi meditasi pada mahasiswa dimasa pandemi COVID-19. Penelitian experiment ini dilakukan melalui aktivitas meditasi kelompok pada 9 orang klien mahasiswa. Perlakuan yang diberikan berupa rangkaian pelatihan meditasi yang terdiri dari dua tahapan yang langsung digabung menjadi satu pertemuan. Pertemuan kurang lebih berlangsung selama 1 jam 30 menit. Dalam setiap tahapan Meditasi kelompok terdiri dari 2 pertemuan yang dilakukan seminggu dua kali. Rangkaian terapi meditasi yang lengkap berlangsung selama 1 jam 30 menit, terdiri dari 30 menit pengarahan, 30 menit melakukan assesment dan 30 menit kemudian melakukan meditasi konsentrasi dan meditasi kesadaran.

3. Hasil

Meditasi dalam penelitian ini merupakan meditasi kelompok yang terdiri dari dua teknik yaitu konsentrasi dan kesadaran. Meditasi konsentrasi yaitu teknik terapi meditasi yang fokus pada satu suara, bayangan, tarikan napas, atau kata-kata yang diucapkan atau dinyanyikan. Teknik kedua adalah Meditasi kesadaran. Meditasi kesadaran yaitu teknik terapi meditasi yang bertujuan agar pelakunya sadar akan perasaan, pikiran, suara, atau bayangan yang melintas pada pikiran.

Hasil penerapan aktivitas meditasi pada kelompok experiment didapatkan bahwa hanya satu subjek yang merasa tidak lega (n=1) setelah melakukan terapi meditasi kelompok dan sebanyak tiga Subjek yang merasakan kurang lega (n=3). Sedangkan yang merasa agak lega (n=3), sisanya lega (n=1), dan sangat lega (n=1), seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Perasaan Subjek Setelah Menjalankan Meditasi Kelompok

Subjek	Perasaan
Klien 1	3
Klien 2	1
Klien 3	5
Klien 4	3
Klien 5	2
Klien 6	2
Klien 7	4
Klien 8	2
Klien 9	3

Ket: 1: tidak lega; 2: kurang lega; 3: agak lega;
4: lega; 5: sangat lega

4. Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik meditasi kelompok dapat membuat sebagian besar subjek merasa agak lega sampai dengan sangat lega sehingga diharapkan dapat menurunkan

kecemasan dimasa pandmei COVID-19. Meditasi dalam penelitian ini merupakan latihan fokus pikiran sehingga memiliki pandangan yang jernih akan kondisi saat ini dan tetap merasa tenang. Praktik ini umumnya dijalankan dengan duduk tenang dengan mengatur pernapasan perlahan-lahan dan teratur selama setidaknya 15-20 menit.

Teknik meditasi dengan menghitung pernafasan dan juga meditasi pernafasan menurut Surwadi (2019) sangat mudah dilakukan dan juga semua orang bisa melakukan secara mandiri meditasi tersebut. Hasil penelitian serupa dengan hasil penelitian Cao, dkk (2020) yang dilakukan di China yang menunjukkan persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tingkat rendah jauh lebih besar daripada yang memiliki kecemasan pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal umum yang akan dialami setiap orang, hanya saja kecemasan dalam taraf yang lebih berat tidak akan dialami banyak orang. Hasil penelitian membuktikan bahwa terapi relaksasi meditasi efektif menurunkan stres (Murdhiono, dkk, 2019; Maghfiroh, 2015) juga menurunkan stress akademik pada mahasiswa (Al Rasheed, dkk, 2017; Ayuna, 2019; Sena, 2020).

Pandemi covid 19 memunculkan hal yang tidak pasti akan masa depan bagi banyak orang, termasuk mahasiswa. Grupe dan Nitschke (2013) menyatakan bahwa kecemasan sebenarnya terkait dengan adanya ketidakpastian dan ancaman di masa depan. Berdasarkan hal ini maka dapat dipahami bahwa pandemi Covid-19 menjadi hal yang menimbulkan ancaman. Seperti yang diketahui selama ini dari berbagai berita nasional dan media elektronik, banyak perubahan yang sangat drastis di masa pandemi saat ini. Dari perubahan aturan, perubahan jadwal, perubahan pola perilaku dan interaksi masyarakat, serta perubahan dalam sistem pembelajaran. Semua perubahan ini bersifat cepat serta tidak bisa ditebak. Karakteristik situasi pandemi Covid-19 yang semacam itu mendatangkan ancaman bagi individu. Hal semacam itu dianggap ancaman karena seseorang akan merasa tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi di masa depan. Saat pandemi Covid-19 melanda, mahasiswa menemui dan melihat ketidakpastian terjadi di banyak aspek kehidupan, perubahan terjadi begitu cepat, situasi yang kompleks dan tidak menentu. Kehidupan sehari-hari yang tidak pasti dan tidak bisa dikendalikan semacam ini menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa. Kecemasan muncul bukan untuk membuat individu terpuruk secara psikologi, tetapi seperti yang dikemukakan oleh Canadian Mental Health Association (2015), kecemasan muncul sebagai sistem peringatan dini bagi individu.

Kedadaan yang sama terjadi pada mahasiswa. Pada dunia pendidikan, termasuk didalamnya adalah sistem pembelajaran, terjadi perubahan drastis dan masif. Proses perkuliahan yang tadinya dilakukan secara tatap muka sekarang dilakukan secara daring. Mahasiswa mulai cemas apakah dengan tatap muka secara daring mereka tetap bisa memahami materi dengan baik. Mereka juga cemas terkait dengan kualitas jaringan internet dan device seperti handphone, laptop, dan komputer yang digunakan.

Secara umum sebenarnya aktivitas perkuliahan itu sendiri juga merupakan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai yang jelek adalah hal-hal terkait perkuliahan yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Pada situasi daring maupun luring

hal-hal itu disebutkan mahasiswa sebagai hal yang membuat cema Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).

s. Hal ini dapat dipahami karena semuanya terkait dengan prestasi akademik mereka sebagai mahasiswa. Temuan ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang mengaitkan kecemasan dengan prestasi akademik. Aktivitas perkuliahan terkait dengan masa depan mahasiswa, tetapi bukan sesuatu yang dengan mudah dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ujian, tugas kuliah, kerja kelompok, dan nilai terkait dengan faktor-faktor lain di luar diri mahasiswa itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran faktor-faktor tersebut tidak bisa sepenuhnya dikendalikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Ketidakpastian ini yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan. Situasi pandemic Covid-19 yang secara alamiah juga tidak menentu menambah ketidakpastian terkait faktor-faktor akademik tersebut.

Temuan lain yang menarik untuk dibahas ialah bahwa relasi pertemanan dan pekerjaan orang tua (ekonomi keluarga) termasuk dari hal-hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa. Sebagai individu relasi mereka dengan sesama teman menjadi hal yang mereka khawatirkan. PSBB dan gerakan kebiasaan hidup baru, yang salah satunya menekankan jaga jarak secara fisik, membuat relasi pertemanan mereka “terancam”. Tuntutan untuk lebih banyak di rumah, tidak keluar rumah jika tidak ada keperluan penting, membuat ancaman itu semakin mengkhawatirkan. Aturan yang sama juga menimbulkan kecemasan terkait pekerjaan orang tua dan ekonomi keluarga. Pandemi Covid-19 telah memukul sektor ekonomi. Mahasiswa juga melihat bahwa pandemi pada akhirnya memefeki pendapatan orang tua mereka. Hal ini mencemaskan, karena terkait dengan masa depan mereka.

4. Simpulan

Meditasi kelompok dapat memberi perasaan lega pada subjek penelitian. Melakukan terapi meditasi dapat mengatasi rasa cemas dan stres akibat berbagai keadaan dalam kehidupan di masa pandemi COVID-19. Direkomendasikan bagi mahasiswa untuk melakukan terapi meditasi secara berkala dan konsisten demi menurunkan stress akademik dimasa pandemi COVID-19 dan situasi sejenisnya.

Daftar Pustaka

- Alfani, R. R., Rasyd, M. R. A., & Pramesti, M. R. A. (2021). Here To Hear: Metode Therapys Group dalam Proses Mental Health Attention untuk Menangani Stress Mahasiswa Akibat Study From Home di Tengah Pandemi. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2(02), 266-273. <https://doi.org/10.36418/jist.v2i2.94>
- Al Rasheed, F., Naqvi, A. A., Ahmad, R., & Ahmad, N. (2017). Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster

- colleges of a public sector university in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of pharmacy & bioallied sciences*, 9(4), 251. https://doi.org/10.4103%2Fjpbs.JPBS_189_17
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 142-152. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.143-152>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Crocq, M. A. (2022). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*. Vol. 17(3),319-325. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>
- Erzen, E. (2017). *The Effect Of Anxiety On Student Achivement*, In Karadag, E. (Eds.), *The Factors Effecting Student Achivement*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_5.
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://www.nature.com/articles/nrn3524>
- Maghfiroh, N. H. (2015). Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(1).
- Murdhiono, W. R., Damayanti, S., & Ayunia, N. L. K. S. (2019). Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145-152. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.143-152>
- Sena, I. G. M. W., & Ulansari, N. L. P. (2020). Peranan Dhyana (Meditasi) Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104-113. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Suwandi, M.A. (2020) *Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Ven, Ajavhn Chah.2006. *Meditation Samadhi Bhavana*".Yogyakarta: vidyasena production: Yogyakarta.