

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di sekolah tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan sekolah tinggi. Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang statusnya diperoleh karena hubungannya dengan perguruan tinggi. Mereka juga merupakan calon *intelektual* atau *cendekiawan* muda dalam masyarakat yang seringkali memiliki predikat yang berbeda. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa status mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi, yang diharapkan menjadi calon mahasiswa (Mita Bella & Widya Ratna, 2018).

2.1.2 Ciri - Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (Siregar, 2006), merupakan anggota masyarakat yang memiliki ciri-ciri tertentu (Santosa *et al.*, 2020), seperti:

- a. Memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- b. Diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik dalam masyarakat maupun di dunia kerja, karena kesempatan di atas.
- c. Diharapkan dapat menjadi penggerak dinamis untuk modernisasi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional

2.1.3 Peranan Mahasiswa

Sebagai pelaku perubahan sosial, mahasiswa selalu diminta untuk menunjukkan peran mereka dalam kehidupan nyata. Menurut Silalagan (2011) Tiga peran utama yang dimainkan oleh mahasiswa adalah intelektual, moral, dan sosial (Santosa *et al.*, 2020), sebagai berikut :

- a. Peran intelektual mahasiswa: Mahasiswa harus dapat mengatur hidupnya secara proporsional sebagai mahasiswa, anak, dan harapan masyarakat.
- b. Peran Moral Mahasiswa: Sebagai warga kampus yang bebas berbicara, beraksi, berdiskusi, berspekulasi, dan berorasi, mahasiswa harus dapat menunjukkan perilaku moral dalam setiap tindakan mereka tanpa terpengaruh atau terkontaminasi oleh lingkungannya.
- c. Peran sosial mahasiswa: Mereka harus selalu berpikir kritis, bertindak konkret, dan menjadi pelopor, penyampai aspirasi, dan pelayan masyarakat.

2.2 Konsep Ujian Pada Mahasiswa

Konsep ujian pada mahasiswa merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan. Ujian merupakan bagian integral dari sistem pendidikan tinggi yang bertujuan untuk menilai pemahaman dan penguasaan materi yang telah diajarkan selama satu semester. Ujian bukan hanya sekadar evaluasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan mahasiswa terhadap materi yang diajarkan dalam suatu mata kuliah. Beberapa konsep yang digunakan dalam ujian mahasiswa (Popham, 2018), sebagai berikut:

- 1) Ujian Tertulis: Ujian tertulis adalah jenis ujian yang paling sering digunakan di sekolah. Mahasiswa diminta untuk menjawab pertanyaan secara tulisan. Ujian tertulis dapat berupa esai, pilihan ganda, atau keduanya. Ujian tertulis dilakukan

untuk mengukur pemahaman, analisis, sintesis, dan kemampuan berkomunikasi mahasiswa.

- 2) Ujian Lisan: Ujian lisan menguji kemampuan komunikasi verbal, pemahaman mendalam, dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Mahasiswa diminta untuk menjawab pertanyaan secara lisan atau mempresentasikan topik tertentu.
- 3) Ujian Praktik: Ujian praktik biasanya digunakan dalam program studi yang melibatkan keterampilan dalam dunia nyata, seperti dalam bidang medis, keperawatan, atau seni. Mahasiswa harus melakukan tugas atau simulasi.
- 4) Ujian Proyek: Ujian proyek melibatkan menyelesaikan tugas atau proyek yang kompleks dalam waktu yang ditetapkan. Hasil ujian proyek harus menunjukkan seberapa baik pemahaman mahasiswa tentang program studi atau mata pelajaran, serta kemampuan mereka untuk bekerja secara mandiri dan mengorganisasi apa yang mereka pelajari.
- 5) Ujian Online: Ujian online menjadi semakin umum di sekolah saat ini. Mahasiswa dapat mengikuti ujian secara online melalui platform e-learning. Ujian online dapat terdiri dari ujian tertulis, ujian pilihan ganda, atau ujian praktik yang dilakukan melalui simulasi virtual. Terlepas dari kenyataan bahwa ujian online memberi mahasiswa fleksibilitas dalam hal waktu dan

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Pengertian Stres

Stres merupakan respons psikologis yang terdiri dari perubahan emosional yang disebabkan oleh berbagai sumber stres. Respons psikologis terhadap stres bervariasi dan memiliki dampak yang berbeda-beda pada setiap orang. Stres berdampak positif dan negatif pada mahasiswa. Stres terbagi jadi 2 jenis yaitu *eustres*, yang membuat orang merasa sehat dan positif, dan *distres*, sebaliknya. Stres dapat mendorong otak untuk lebih berpikir dan belajar lebih baik, tetapi

stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan (Wardana & Dinata, 2016). Stres didefinisikan sebagai perubahan dalam kehidupan seseorang atau keadaan yang mengancam. Stres dapat muncul dari berbagai situasi yang mungkin dialami, karena perbedaan persepsi dari cara seseorang melihat situasi atau kondisi tidak semua orang merespons stresor dengan cara yang sama. Hal yang mungkin menimbulkan stres bagi seseorang belum tentu tidak menimbulkan stres bagi orang lain (Hidayati & Harsono, 2021).

2.3.2 Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat meningkatkan emosi, kurang rasional, dan sulit membuat keputusan. Tanda dan gejala ini menunjukkan tingkat stres yang tidak sehat. Stres dapat dilihat dari 2 sisi, yaitu pertama, stres dapat bermanfaat karena membuat lebih kuat untuk menyelesaikan masalah. Kedua, stres juga dapat berbahaya karena terus menerus mendapat tekanan yang dapat menyebabkan masalah pada fisik dan mental seperti depresi dan kecemasan.

Menurut Waluyo (2019) beberapa ahli gejala stres dibagi menjadi 3 (Buyamin, 2021) sebagai berikut:

- 1) Gejala Psikologis: Kecemasan, ketegangan, kebingungan, dan mudah tersinggung; Perasaan kecewa, rasa marah, dan dendam; Sensitif dan hiperaktif; Penarikan diri dan depresi; Komunikasi yang kurang efektif; Ketidakpuasan dan kebosanan; Kelelahan mental; Penurunan fungsi intelektual dan hilang semangat; Menurunnya rasa percaya diri.
- 2) Gejala Fisiologis: Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan resiko penyakit jantung; Peningkatan sekresi hormon stres; Gangguan pernapasan; Kelelahan fisik kemungkinan mengalami sindrom kelelahan kronis; Masalah pencernaan; Menurunnya fungsi imun tubuh; Gangguan tidur.

- 3) Gejala Perilaku: Penundaan dan penghindaran; Penurunan prestasi; Penggunaan narkoba dan minuman keras; Agresivitas dan kriminalisme; Menurunnya hubungan interpersonal; Cenderung untuk melakukan bunuh diri.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Hamzah *et al* (2020), ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi terjadinya stres, faktor tersebut terdiri dari faktor internal maupun eksternal. Adapun faktor yang termasuk faktor internal meliputi:

1. Usia: Remaja adalah usia di mana perubahan fisik dan mental paling banyak terjadi. Jika seseorang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahapan dan tugas perkembangannya, ia akan menjadi remaja yang tangguh tanpa merasa kehilangan, dan ia juga mampu mengemban tugas usia dewasa dalam rentang kehidupan manusia. Rentang usia 17-25 tahun termasuk usia remaja akhir, usia 26-35 tahun termasuk dewasa awal.
2. Jenis kelamin: Sifat biologis yang membedakan seseorang menjadi laki-laki atau perempuan. Faktor genetik dan hormon dalam tubuh menentukan jenis kelamin. Jenis kelamin seseorang adalah komponen penting dari identitas mereka dan sering kali menentukan peran dan tanggung jawab mereka dalam masyarakat.
3. Kepribadian: Sikap dan perilaku seseorang yang terlihat oleh orang lain di luar dirinya. Sikap dan perilaku itu memberi gambaran mengenai sifat, watak, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki secara keseluruhan dari seseorang yang tampak dari cara berbuat, berfikir, dan berpendapat.
4. Intelektual dan emosi dalam diri seseorang.

Sedangkan faktor eksternal meliputi status sosial, pekerjaan, serta kondisi lingkungan dimana seorang tersebut tinggal.

Menurut Nur & Jannatul (2020), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres, antara lain:

- 1) *Self-efficacy*: Keyakinan seseorang tentang tingkat kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- 2) *Hardiness*: Suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.
- 3) Motivasi berprestasi: Semakin tinggi motivasi untuk berprestasi, semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, jika ada motivasi yang lebih rendah untuk berprestasi, stres akademik akan meningkat. Motivasi berprestasi sangat penting untuk mendorong orang untuk mengatasi kesulitan atau hambatan dalam belajar.
- 4) Prokrastinasi: Dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental orang. Mereka yang prokrastinasi akan menghadapi *deadline*, yang dapat menjadi tekanan bagi mereka. Semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami.
- 5) Dukungan sosial orangtua: Dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok. Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres yang dialami tinggi

2.3.4 Dampak Stres

Menurut Musradinur (2016), dampak stresor bergantung pada beberapa faktor yang meliputi:

1) Sifat Stresor

Stres yang terjadi pada setiap orang berbeda-beda tergantung pada pengetahuan individu bagaimana mengatasi stresor, dari mana asal sumbernya, dan seberapa besar pengaruh stresor tersebut pada mereka.

2) Jumlah Stresor

Banyaknya tekanan yang dialami seseorang secara bersamaan. Jika seseorang tidak siap untuk menerimanya, maka akan menimbulkan perilaku yang tidak baik, seperti marah atas hal-hal kecil.

3) Lama pemajanan terhadap stresor

Semakin sering orang mengalami situasi stres yang sama, maka lebih mudah bagi mereka untuk mengatasi masalah tersebut.

4) Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu seseorang mempengaruhi cara mereka menangani masalah

5) Tingkat perkembangan

Setiap individu memiliki tingkat perkembangan sifat stresor yang berbeda, sehingga resiko terjadi stres berbeda pula.

Menurut Cox terdapat banyak indikator yang digunakan untuk mengukur dampak stres, yang didasarkan pada reaksi stres (Khaira, 2023) sebagai berikut:

- 1) Psikologis: Reaksi mempengaruhi aspek emosi dan psikologis, seperti marah, sedih dan kecewa, gelisah dan panik, dan takut.
- 2) Fisiologis: Reaksi tubuh terhadap tuntutan akademik seperti sakit kepala, masalah tidur, masalah makan, dan kelelahan.

- 3) Kognitif: Reaksi yang disebabkan oleh tuntutan akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kesulitan mengingat, dan pemikiran negatif tentang perkuliahan.
- 4) Perilaku: Reaksi perilaku yang disebabkan oleh stres, seperti malas belajar, suka berbohong.

2.3.5 Tahapan Stres

Menurut Robert J. Van Amberg (1979) mengemukakan bahwa tahapan stres di bagi menjadi 6 (Khaira, 2023) ,sebagai berikut:

- 1) Stres Tahap Pertama, yaitu tahap stres paling ringan yang biasanya disertai dengan perasaan semangat bekerja, penglihatan yang tajam tidak seperti biasanya, dan merasa mampu menyelesaikan tugas lebih dari biasanya tanpa menyadari bahwa cadangan energi semakin menipis. Ini juga disertai rasa gugup yang berlebihan, rasa senang dengan pekerjaan, dan peningkatan semangat tanpa disadari.
- 2) Stres Tahap Kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi terasa letih, mudah lelah, perut terasa tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal ini karena cadangan tenaga tidak memadai.
- 3) Stres Tahap Ketiga, yaitu stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur, otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.
- 4) Stres Tahap keempat, yaitu stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, gangguan pola tidur, dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

- 5) Stres Tahap kelima, yaitu stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan sistem pencernaan berat (*gastro-intestinal disorder*), meningkatkan rasa takut dan cemas, serta bingung dan panik.
- 6) Stres Tahap Keenam, yaitu tahap stres paling berat yang disertai dengan tanda-tanda, seperti jantung berdebar lebih keras, sesak napas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau *collaps*.

2.3.6 Manajemen Stres

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika (2018) menyatakan bahwa manajemen stres (Wardhana & Dinata, 2015), sebagai berikut :

- 1) Pahami stres yang dialami setiap orang dan bagaimana stres berbeda setiap orangnya. Dengan memahami bagaimana stres dialami setiap orang, akan lebih siap dan dapat melakukan berbagai tindakan untuk mengantisipasi dan menangani stres saat diperlukan.
- 2) Identifikasi sumber stres setiap orang dan apa yang menyebabkan mereka mengalami stres, seperti perubahan di pekerjaan, keluarga, atau berbagai sumber stres lainnya.
- 3) Ketahuilah bagaimana setiap orang memproses stres dengan cara yang berbeda, jadi perhatikan gejala stres mereka, seperti sakit kepala, sakit perut, atau kombinasi dari semua gejala yang disebutkan di atas.
- 4) Pelajari cara setiap orang menangani stres dan apa yang mereka lakukan untuk menenangkan diri.
- 5) Gunakan Teknik manajemen stres yang sehat, seperti meditasi atau berbicara dengan rekan kerja atau rekan sosial lainnya.

- 6) Jadikan perawatan diri sebagai prioritas, menempatkan kesejahteraan diri sendiri di atas orang lain, seperti tidur, istirahat, dan olahraga
- 7) Jika merasa kewalahan, mintalah dukungan dari teman atau keluarga atau temuilah seorang profesional kesehatan untuk membantu untuk mengurangi stres dan menemukan cara yang lebih sehat untuk mengendalikan stres.

2.3.7 Alat Ukur Stres

Tingkat stres adalah hasil dari penelitian tentang seberapa banyak stres yang dialami seseorang. Menurut Cohen *et al.*, (1988) mengatakan bahwa *Perceived Stres Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres yang tidak spesifik yang dirasakan seseorang dalam situasi tertentu atau dalam kehidupan sehari-hari (Arbi & Ambarini, 2018). Kuisisioner *Perceived Stres Scale* (PSS-10), yang terdiri dari 10 pertanyaan, terdiri dari 6 pertanyaan negatif dan 4 pertanyaan positif, digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami responden. Setelah responden menjawab semua pertanyaan, mereka diberi skor mulai dari 0 hingga 4 untuk masing-masing pertanyaan. Nilai skor untuk 4 pertanyaan positif adalah skor 0 = 4, skor 1 = 3, skor 2 = 2, skor 3 = 1, dan skor 4 = 0. Hasil dari pernyataan yang dijawab dengan skor antara nilai 0 hingga 40 adalah sebagai berikut : skor 0 menunjukkan jawaban tidak pernah, skor 1 menunjukkan jawaban hampir tidak pernah, skor 2 menunjukkan jawaban kadang-kadang, skor 3 menunjukkan jawaban sering, dan skor 4 menunjukkan jawaban sangat sering. Tingkat stres dapat dikategorikan sebagai berikut: skor 0-13 menunjukkan tingkat stres rendah; skor 14-26 menunjukkan tingkat stres sedang; dan skor 27-40 menunjukkan tingkat stres tinggi (Limanan & Olivia, 2022) .

2.4 Konsep Terapi Meditasi

2.4.1 Pengertian Terapi Meditasi

Metode meditasi dapat membantu menjadi lebih sadar diri, fokus, dan lebih fokus. Dengan mengubah fungsi sistem saraf otonom, yang menghubungkan otak dan tubuh, meditasi bertujuan untuk mencapai keadaan kesadaran yang jernih secara mental dan tenang secara emosional. "Meditasi" dan "kedokteran" berasal dari kata Yunani dan Latin "meditasi", yang berarti "terlibat dalam kontemplasi atau refleksi." Meditasi disebut sebagai "kesadaran tanpa berpikir" atau keadaan keheningan mental di mana fokus dijaga sementara aktivitas pikiran diminimalkan. Secara kognitif dan psikologis, Walsh dan Shapiro (2006) menggambarkan meditasi sebagai kumpulan tindakan pengaturan diri yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kendali atas proses mental melalui pemusatan perhatian dan kesadaran. Meditasi mencakup hal-hal seperti menghentikan proses berpikir sejenak, mempertahankan sikap mengamati diri, relaksasi, konsentrasi, dan perubahan kondisi kesadaran (Singh *et al.*, 2022).

2.4.2 Manfaat Terapi Meditasi

Meditasi mengubah tubuh, mengisi setiap sel dengan lebih banyak prana (energi). Hal ini meningkatkan prana dalam tubuh dan menimbulkan kebahagiaan, ketenangan, dan optimisme. Meditasi secara fisik dapat mengurangi tekanan darah tinggi, kadar laktat darah, dan serangan kecemasan; mengurangi rasa sakit yang berhubungan dengan ketegangan, seperti sakit kepala akibat tegang, maag, insomnia, masalah otot dan persendian; dan meningkatkan produksi serotonin, yang meningkatkan mood dan perilaku. Selain itu, Meditasi dapat meningkatkan banyak kemampuan persepsi dan kognitif. Kemampuan ini antara normal dan paranormal. Banyak penelitian ilmiah telah dilakukan untuk mengukur efek meditasi pada psikologi dan perilaku: membantu mengatasi stres, depresi, dan kecemasan,

meningkatkan kemampuan persepsi, meningkatkan fokus, perhatian, dan memori, membantu penyembuhan dan pengelolaan rasa sakit, meningkatkan memori dan kecerdasan, dan meningkatkan hubungan sosial (Singh *et al.*, 2022).

2.4.3 Jenis Terapi Meditasi

Meditasi adalah istilah umum untuk cara menuju keadaan santai. Berikut beberapa metode relaksasi dan jenis meditasi (Singh *et al.*, 2022), sebagai berikut:

- 1) Meditasi terpandu: Teknik meditasi ini dikenal sebagai visualisasi yang dipandu atau perumpamaan. Metode ini melibatkan menciptakan gambar mental tentang tempat atau situasi yang menurut Anda menenangkan. Anda harus semaksimal mungkin menggunakan indra Anda, seperti penciuman, pemandangan, suara, dan tekstur. Seorang pemandu atau guru dapat membantu Anda melalui proses ini.
- 2) Meditasi mantra: Dalam jenis meditasi ini, Anda mengulangi kata, pikiran, atau frasa yang menenangkan di hati untuk mencegah pikiran yang mengganggu.
- 3) Meditasi kesadaran: Jenis meditasi ini didasarkan pada kewaspadaan, atau peningkatan kesadaran dan penerimaan hidup saat ini. Dalam meditasi kesadaran, Anda memperluas kesadaran Anda dan fokus pada apa yang Anda alami selama meditasi, seperti aliran napas Anda. Anda dapat mengamati pikiran dan emosi Anda.
- 4) *Qi gong*: Latihan ini biasanya menggunakan gerakan fisik, pernapasan, relaksasi, dan meditasi untuk memulihkan dan mempertahankan keseimbangan. *Qi gong* (CHEEgung) adalah komponen dari terapi tradisional Tiongkok.
- 5) *Tai Chi*: Ini adalah jenis seni bela diri yang lembut dari Tiongkok. *TIE-CHEE* adalah latihan pernapasan dalam sambil melakukan sejumlah gerakan atau postur mandiri dengan cepat dan anggun.

- 6) Meditasi transendental: Ini adalah pendekatan alami yang sederhana. Selama meditasi transendental, Anda secara diam-diam mengulangi mantra yang diberikan secara pribadi, seperti kata, suara, atau frasa dalam cara tertentu. Meditasi jenis ini memungkinkan tubuh Anda untuk mengalami keadaan relaksasi dan istirahat yang mendalam, sehingga Anda dapat membawa pikiran Anda ke keadaan kedamaian batin tanpa mengeluarkan upaya atau konsentrasi.
- 7) Yoga: Anda dapat menjadi lebih santai dan lebih fleksibel dengan melakukan latihan postur dan pernapasan yang terkontrol. Anda disarankan untuk berkonsentrasi pada momen saat Anda melakukan pose yang membutuhkan keseimbangan dan konsentrasi.
- 8) Salah satu komponen meditasi yang paling penting adalah fokus perhatian. Ini membantu membebaskan pikiran Anda dari berbagai gangguan yang menyebabkan stres dan kecemasan. Anda dapat fokus pada
- 9) Nafas santai: Teknik ini melibatkan pernapasan dalam dan teratur menggunakan otot diafragma untuk mengembangkan paru-paru Anda. Tujuannya adalah untuk memperlambat pernapasan, menyerap lebih banyak oksigen, dan mengurangi penggunaan otot bahu, leher, dan dada bagian atas saat bernapas, sehingga Anda dapat melakukan pernapasan lebih efisien.
- 10) Pengaturan yang tenang: Jika Anda baru dalam meditasi, mungkin lebih mudah untuk melakukannya di tempat yang tenang dengan sedikit gangguan, seperti tanpa televisi, radio, atau telepon seluler. Ketika Anda menjadi lebih mahir, Anda mungkin dapat melakukannya di mana saja, terutama di situasi di mana meditasi bermanfaat, seperti kemacetan lalu lintas, rapat kerja yang padat, atau antrean panjang di toko.
- 11) Posisi yang nyaman: Anda dapat mencoba meditasi sambil duduk, berbaring, berjalan, atau dalam posisi atau aktivitas lain. Untuk mendapatkan hasil terbaik

dari meditasi Anda, cobalah untuk merasa nyaman dan tetap dalam postur yang sehat.

12) Sikap Terbuka: Biarkan pikiran Anda bergerak bebas tanpa membuat keputusan.

2.5 Meditasi Yang Dilakukan Dalam Penelitian

Dalam penelitian ini meditasi yang digunakan peneliti adalah Meditasi transendental. Selama meditasi transendental, dengan melibatkan pendengaran dan meresapi suara alami atau musik yang dipilih, suara ini bisa berupa suara ombak, hujan atau suara alam lainnya, atau musik instrumental yang menenangkan. Meditasi ini dapat dilakukan seminggu 3 kali. Meditasi jenis ini dapat membantu membawa pikiran ke keadaan yang tenang dan meditatif (Keumala Sari *et al.*, 2023). Adapun Langkah-langkah dalam melakukan meditasi transendental, antarlain:

- 1) Pilih tempat yang tenang: Cari tempat yang tenang dan nyaman di mana tidak akan terganggu selama sesi meditasi. Pastikan suara di sekitar tidak mengganggu.
- 2) Pilih suara yang sesuai: dapat menggunakan suara alam seperti ombak, hujan, atau suara alam lainnya, atau musik instrumental yang menenangkan untuk meditasi. Pilih suara yang menenangkan.
- 3) Duduk dengan nyaman: Duduklah di atas bantal meditasi atau kursi. Pastikan tubuh tegak dan rileks; jika itu lebih nyaman, dapat berbaring, asalkan tetap terjaga dan tidak tertidur.
- 4) Fokus pada suara: Menutup mata dan ambil beberapa napas dalam secara perlahan-lahan untuk menghilangkan ketegangan dan mengalihkan perhatian ke meditasi. Selanjutnya, beri perhatian penuh pada suara yang dipilih. Perhatikan dengan teliti dan perhatikan setiap detail.
- 5) Terima dan biarkan suara melewati: Jangan berusaha mengontrol atau menilai suara; terimalah apa adanya dan biarkan energinya mengalir.
- 6) Tetap fokus pada suara: Saat pikiran terdistraksi atau melayang, perhatikan hal itu dan dengan lembut arahkan kembali perhatian ke suara dan fokuskan saat sedang

meditasi. Jangan menyalahkan diri sendiri jika pikiran melayang; itu normal dalam proses meditasi

- 7) **Praktikkan dengan konsistensi:** Meditasi suara membutuhkan waktu dan rutinitas. Dapat dilakukan secara teratur, apakah itu setiap hari atau beberapa kali seminggu. Semakin sering melakukannya, semakin terbiasa memasuki keadaan meditatif dengan suara.

2.6 Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian

Salah satu cara untuk mengukur kemampuan, pengetahuan, keterampilan seseorang adalah dengan melakukan ujian. Dalam dunia pendidikan, ujian digunakan untuk mengetahui seberapa baik mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan yang dimana ujian ini berupa ujian tertulis, ujian lisan, atau ujian praktik. Ujian harus memenuhi kriteria praktikabilitas, objektivitas, validitas, dan realibilitas yang ditetapkan untuk memastikan bahwa benar-benar valid (Junaidah, 2019). Salah satu sumber stres bagi mahasiswa adalah ujian. Ini adalah reaksi normal yang dialami mahasiswa ketika mereka mengalami kesulitan di kampus. Stres menghadapi ujian dapat berasal dari berbagai proses emosi, seperti situasi, kondisi, atau perasaan yang menyebabkan ketidakmampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif, membuat tidak fokus, sulit mengingat materi yang telah dipelajari, atau kurang percaya diri. Jika tekanan ujian terus mengganggu kesehatan, sangat penting untuk mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau guru (Widya *et al.*, 2019).

Ada beberapa cara yang dapat dicoba untuk mengurangi stres yang sebelum pelaksanaan ujian antara lain:

- 1) **Persiapan yang baik:** Persiapkan diri, pelajari materi secara bertahap, gunakan metode belajar yang efektif sesuai dengan kebutuhan.
- 2) **Kelola waktu dengan baik:** buat jadwal belajar dengan bijak, sediakan waktu untuk bersantai dan rekreasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh tetap segar.

- 3) Gunakan teknik relaksasi: Mencoba teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi stres dan menjadi lebih baik secara keseluruhan.
- 4) Jaga kesehatan fisik: Menjaga pola tidur yang sehat, makan makanan yang bergizi, dan meningkatkan kemampuan kognitif.
- 5) Ubah pola pikir negatif: Terima pikiran negatif dan berusaha untuk memperbaiki dengan pikiran yang lebih positif. Beri diri motivasi dan dorongan untuk meningkatkan kepercayaan diri.
- 6) Pelajari cara mengatur waktu dengan bijak, membaca soal dengan teliti, dan terlebih dahulu menjawab pertanyaan yang lebih sederhana.

2.7 Penelitian Sebelumnya Tentang Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Goyal *et al.*, 2014) membuktikan bahwa penelitian tentang program meditasi untuk mengatasi stres akan bermanfaat. Semua bentuk meditasi, termasuk mantra dan perhatian, mengatakan bahwa menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermeditasi akan memiliki dampak yang lebih besar. Sebagian besar bentuk, tetapi tidak semua, juga menampilkan meditasi sebagai keterampilan yang membutuhkan instruksi dan waktu. Oleh karena itu, hasil harus lebih baik dengan lebih banyak pelatihan dan praktik sehari-hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Breedvelt *et al.*, 2019) membuktikan bahwa semua jenis meditasi memiliki potensi besar untuk mengurangi stres dan bermanfaat untuk mengelola stres dengan melakukan latihan meditasi. Meditasi adalah metode lama untuk mengobati pikiran dan tubuh. Latihan postur dan pernapasan mengurangi efek stres seperti stres fisik dan mental. Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengurangi stres dengan melakukan meditasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lemay *et al.*, 2019) membuktikan bahwa Dalam penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat stres setelah mengikuti program meditasi selama enam minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengurangi stres dengan menerapkan praktik meditasi setidaknya sekali seminggu selama periode enam minggu. Untuk mendukung perawatan diri siswa, institusi pendidikan tinggi dengan penggunaan metode meditasi.