



Pengalaman Meditasi ODM terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa: dalam Pendidikan Keagamaan Buddha

Pheng Khiu Danawe^{1*}

Institut Nalanda

apengnalanda@gmail.com

Lauw Acep²

Institut Nalanda

lauwacep@nalanda.ac.id

correspondent: apengnalanda@gmail.com

Abstrak

History Artikel:
Diterima 1 Februari 2026
Direvisi 7 Februari 2026
Diterima 10 Februari 2026
Tersedia online 11 Februari
2026

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa dan berdampak pada motivasi, konsentrasi, serta proses belajar. Dalam pendidikan keagamaan Buddha, kecemasan dipahami sebagai bentuk penderitaan batin yang muncul akibat ketidaksadaran dan kemelekatan terhadap hasil akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna pengalaman meditasi One Day Mindfulness (ODM) dalam menghadapi kecemasan akademik mahasiswa Pendidikan Agama Buddha. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah lima mahasiswa aktif yang telah mengikuti praktik ODM minimal selama tujuh hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan catatan reflektif peneliti. Analisis data mengacu pada model fenomenologis Moustakas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mempraktikkan ODM, mahasiswa mengalami kecemasan akademik berupa rasa gelisah, takut, menurunnya motivasi, dan sulit berkonsentrasi. Setelah rutin melakukan meditasi ODM, mahasiswa menjadi lebih tenang, sadar terhadap pikiran dan perasaan, serta mampu menerima dan mengelola kecemasan secara lebih realistis. Meditasi ODM berperan dalam menurunkan kecemasan akademik sekaligus memperkuat kesadaran dan keseimbangan batin mahasiswa.

Kata kunci: Kecemasan Akademik; Meditasi; One Day Mindfulness; Pendidikan Agama Buddha; Fenomenologi..

LATAR BELAKANG

Fenomena meningkatnya kecemasan akademik di kalangan mahasiswa menjadi isu psikologis yang signifikan dalam konteks pendidikan tinggi modern. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tuntutan prestasi, persaingan akademik, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Tekanan tersebut sering kali menimbulkan gejala emosional seperti kegelisahan, ketakutan, bahkan perasaan tidak mampu yang memengaruhi motivasi, konsentrasi, serta kinerja akademik (Putra & Wijaya, 2022). Kecemasan akademik (academic anxiety) bukan hanya fenomena psikologis, tetapi juga mencerminkan dinamika batin yang kompleks terkait cara individu memaknai keberhasilan, kegagalan, dan jati diri dalam dunia akademik. Sebagai ilustrasi, sebuah studi pada mahasiswa di Indonesia pasca pandemi melaporkan bahwa transisi kembali ke pembelajaran tatap muka penuh justru memunculkan kecemasan baru. Banyak mahasiswa yang selama ini "nyaman" dengan kuliah daring merasa kewalahan dengan tuntutan interaksi sosial langsung, presentasi di depan kelas, dan ritme belajar yang lebih cepat. Seorang mahasiswa semester 6 di Universitas Negeri Yogyakarta mengaku mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar dan sulit tidur setiap kali menghadapi

ujian atau tugas kelompok, yang berujung pada procrastination dan penurunan IPK (Sari et al., 2023). Kasus ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya tentang beban kurikulum, tetapi juga terkait dengan ketidakmampuan beradaptasi setelah melalui periode isolasi sosial yang panjang, serta ketakutan akan penilaian (fear of judgment) dari dosen dan teman sebaya. Laporan (Economic Commission for Latin America and the Caribbean, 2022) juga menggarisbawahi bahwa generasi mahasiswa pasca-pandemi menghadapi "krisis kesehatan mental terselubung" dengan kecemasan akademik sebagai salah satu manifestasi utamanya, yang memerlukan pendekatan penanganan yang lebih holistik.

Kecemasan akademik adalah respons emosional terhadap situasi akademik yang dipersepsi mengancam kemampuan diri. Akan tetapi, dalam konteks spiritual, khususnya ajaran Sang Buddha, kecemasan dipahami lebih dalam sebagai bentuk dukkha atau penderitaan batin yang muncul karena ketidaktauan (*avijjā*), kemelekatan (*upādāna*), dan ketakutan (*bhaya*). Dalam (*Dhammacakkappavattanasutta—Suttas and Parallels*, t.t.), Sang Buddha menegaskan bahwa sumber dari penderitaan adalah keinginan yang melekat atau *taṇhā*, yaitu keinginan untuk memiliki, mempertahankan, atau menolak sesuatu.

Kecemasan akademik dapat dipahami sebagai bentuk *taṇhā* terhadap hasil akademik dan pengakuan sosial. Pada saat mahasiswa melekat kepada keinginan agar sempurna atau takut gagal, batin tidak akan pernah tenang dan cenderung terperangkap dalam lingkaran penderitaan. Dalam kaitan ini, pendidikan keagamaan Buddha memiliki peran penting guna membantu mahasiswa mengenal dan mengelola batinnya melalui praktik meditasi dan pengembangan kesadaran. Karena ini adalah esensi utama ajaran Sang Buddha yang merupakan sarana pembebasan dari penderitaan melalui pengenalan langsung terhadap hakikat batin. (*Dvedhāvitakkasutta—Suttas and Parallels*, t.t.)

Sang Buddha menegaskan bahwa jalan menuju penyucian batin adalah melalui pengembangan empat landasan perhatian penuh (Buddha dkk., 2009).

Keempat landasan perhatian penuh ini adalah perhatian terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin. Dengan kesadaran penuh atas hal tersebut, seseorang dapat memahami sifat sementara, tidak memuaskan, dan tanpa inti dari segala pengalaman yang dialami. Dengan sendirinya rasa kecemasan akan berkurang. Bentuk meditasi dikembangkan sesuai dengan kebutuhan praktis masyarakat. Salah satu bentuk latihan kontemporer yang masih berakar kuat pada ajaran Sang Buddha adalah latihan One Day Mindfulness (ODM). ODM adalah suatu pendekatan integrative yang memadukan antara kesadaran napas, refleksi diri, dan pelepasan emosi negatif. Praktik ini berfokus pada prinsip universalitas Dhamma sehingga dapat diterapkan oleh berbagai latar belakang di antaranya adalah mahasiswa yang mengalami tekanan akademik (Gilbert & Van Gordon, 2023). Berbeda dengan meditasi menekankan pada teknik tunggal, ODM menempatkan pengalaman langsung sebagai pusat transformasi batin. Praktik ini mengajak peserta menyadari perasaan cemas, bukan menolaknya melainkan mengamatnya apa adanya saja - *yathābhūta nāṇadassana*. Mahasiswa dengan pengamatan batin yang jernih dapat mengidentifikasi akar kecemasan dan mengenali kemelekatan terhadap hasil akademik sehingga tumbuh keseimbangan batin-*upekkhā*. Di dalam *Dvedhāvitakka Sutta (Dvedhāvitakkasutta—Suttas and Parallels*, t.t.), Sang Buddha menggambarkan bagaimana pikiran yang disertai keinginan, kebencian, dan kekeliruan harus dapat dikenali dan dilepaskan melalui kesadaran yang tajam:

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap makna mendalam dari pengalaman meditasi ODM sebagai proses pembelajaran spiritual dan psikologis yang memperkuat karakter mahasiswa. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan bagi pengembangan model pendidikan keagamaan Buddha yang lebih holistik, integratif, dan relevan dengan tantangan emosional mahasiswa masa kini.

Mahasiswa yang mempraktikkan ODM dapat belajar menghadapi tekanan akademik tanpa membiarkan diri mereka "terkena anak panah kedua" berupa penderitaan batin. Mereka

mulai memahami bahwa kecemasan bukan musuh, melainkan sinyal untuk menumbuhkan kebijaksanaan dan kesadaran diri. ODM juga memiliki relevansi psikologis. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa meditasi dapat menurunkan aktivitas amigdala (bagian otak yang memproses rasa takut) serta meningkatkan konektivitas pada korteks prefrontal yang berperan dalam pengendalian emosi (Tang dkk., 2015). Hasil ini menunjukkan adanya landasan ilmiah bagi efektivitas meditasi dalam mengelola kecemasan. Dengan demikian, integrasi antara sains modern dan ajaran Sang Buddha semakin memperkuat nilai pendidikan spiritual yang empiris dan rasional. Latihan ODM dapat berfungsi sebagai strategi pedagogis untuk membantu mahasiswa memahami ajaran Dhamma secara langsung, bukan sekadar kognitif. Pembelajaran berbasis pengalaman meditatif dapat menumbuhkan *sati* (kesadaran), *paññā* (kebijaksanaan), dan *samādhi* (konsentrasi) sebagai tiga pilar utama dalam pendidikan batin. Mahasiswa yang mampu mempraktikkan kesadaran dalam keseharian akademiknya akan lebih tangguh menghadapi tekanan dan lebih jernih dalam mengambil keputusan moral.

Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menyoroti manfaat umum meditasi terhadap stres, tanpa menggali dimensi eksistensial, spiritual, dan transformasional dari pengalaman tersebut. Penelitian ini mencoba menjembatani kekosongan tersebut dengan menggali makna batin mahasiswa yang menjalani ODM, bagaimana mereka memaknai kecemasan, serta bagaimana transformasi batin mereka terjadi melalui praktik kesadaran. Hal ini sejalan dengan pandangan Edmund Husserl yang menekankan pentingnya *return to the things themselves*, serta dengan pandangan Buddhisme bahwa kebenaran harus dialami langsung melalui pengamatan batin yang jernih (*paccattam veditabbo viññūhi*).

Penelitian diharapkan dapat mengungkap makna mendalam dari pengalaman meditasi sebagai proses pembelajaran spiritual dan psikologis yang memperkuat karakter mahasiswa. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan model pendidikan keagamaan Buddha yang lebih holistik, integratif, dan relevan dengan tantangan emosional mahasiswa masa kini. (Bodhi, 2012; *Khuddakapāṭha—Suttas and Parallels*, t.t.). Kecemasan akademik bukan hanya tantangan mental, tetapi juga peluang menumbuhkan kebajikan batin seperti kesabaran *khanti*, ketenangan *samatha*, dan kebijaksanaan *paññā*. Dengan demikian, penelitian ini relevan tidak hanya untuk memperkuat pendidikan keagamaan Buddha, tetapi juga untuk memperluas pemahaman interdisipliner antara psikologi modern dan ajaran Sang Buddha dalam konteks pengembangan kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kualitatif yang berfokus pada fenomena untuk mendalami makna di balik pengalaman pribadi. Metode fenomenologi dipilih sebagai landasan untuk mengungkap esensi pengalaman para mahasiswa yang menjalani praktik One Day Mindfulness (ODM) dan hubungannya dengan kecemasan akademik yang mereka hadapi pada saat ini.

Lokasi penelitian berlangsung di sebuah Institut, dengan melibatkan lima orang mahasiswa aktif sebagai partisipan. Kriteria pemilihan partisipan didasarkan pada keterlibatan mereka dalam program ODM minimal selama tujuh hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, guna memastikan kedalaman dan relevansi pengalaman partisipan dengan fokus penelitian.

Tiga metode utama diterapkan dalam pengumpulan data. Yang pertama adalah wawancara mendalam berbasis panduan semi-terstruktur, yang bertujuan mengeksplorasi perjalanan emosional dan persepsi mahasiswa sebelum, selama, dan setelah mengikuti ODM. Kedua, observasi partisipatif dilaksanakan pada saat sesi meditasi berlangsung untuk menangkap dinamika dan konteks latihan secara langsung. Ketiga, peneliti membuat catatan reflektif untuk mendokumentasikan refleksi diri selama proses penelitian serta meminimalkan bias melalui praktik *bracketing*.

Peneliti berperan sebagai instrumen kunci, yang dibantu oleh pedoman wawancara terstruktur. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber data serta teknik *member check*, yaitu dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada partisipan guna memastikan ketepatan makna.

Analisis data akan dilakukan mengacu pada model analisis fenomenologis (Moustakas, 1994), yang meliputi beberapa tahapan. Tahap awal adalah Epoche, yaitu upaya menahan sementara berbagai prasangka peneliti. Selanjutnya, dilakukan Horizontalization untuk mencatat semua pernyataan penting dari data. Pernyataan tersebut lalu dikelompokkan menjadi kategori makna esensial. Berdasarkan kategori ini, disusunlah deskripsi tekstural (tentang "apa" yang dialami) dan deskripsi struktural (tentang "bagaimana" dan "dalam konteks apa" pengalaman itu terjadi). Terakhir, kedua deskripsi tersebut disintesis menjadi sebuah gambaran utuh mengenai makna pengalaman meditasi ODM dalam menghadapi kecemasan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan catatan reflektif peneliti. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2025 di sebuah institut pendidikan keagamaan Buddha dengan melibatkan Tiga mahasiswa aktif yang telah mengikuti praktik One Day Mindfulness (ODM). Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali makna pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik.

1. Kondisi Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum Mengikuti ODM

1.1 Pengalaman Stres dan Kecemasan Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebelum mengenal dan mempraktikkan meditasi One Day Mindfulness, mahasiswa mengalami kecemasan dan stres akademik yang cukup tinggi. Tekanan akademik yang berasal dari tugas kuliah, ujian, serta tuntutan pencapaian nilai memunculkan perasaan gelisah, takut, cemas, dan malas dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya kelelahan fisik dan mental.

1.2 Dampak Kecemasan terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa berpengaruh langsung terhadap motivasi dan konsentrasi belajar. Ketika rasa cemas muncul, mahasiswa merasa pikiran menjadi tidak fokus dan tubuh terasa berat sehingga aktivitas belajar tidak berjalan optimal. Overthinking sering terjadi, terutama menjelang ujian atau presentasi, yang menyebabkan mahasiswa lebih banyak memikirkan kemungkinan kegagalan daripada melakukan persiapan secara nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak dikelola dapat menghambat proses belajar dan menurunkan kinerja akademik.

2. Perubahan Pengalaman Mahasiswa Setelah Mengikuti Meditasi ODM

2.1 Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kesadaran Diri

Setelah mengikuti dan mempraktikkan meditasi One Day Mindfulness secara rutin, mahasiswa merasakan adanya perubahan yang signifikan dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka melaporkan penurunan tingkat kecemasan serta munculnya perasaan lebih tenang dan mampu menerima kondisi diri apa adanya. Dalam menghadapi ujian maupun tugas akademik, mahasiswa tidak lagi bereaksi secara berlebihan, melainkan berusaha menyadari perasaan cemas yang muncul dan menanggapi dengan sikap yang lebih sadar.

2.2 Kemampuan Mengelola Pikiran dan Emosi

Melalui latihan kesadaran penuh dalam ODM, mahasiswa mampu membedakan antara kekhawatiran yang bersumber dari pikiran dan realitas yang sebenarnya dihadapi. Kesadaran ini membantu mahasiswa untuk tidak larut dalam kecemasan, melainkan mengarahkan perhatian pada tindakan nyata seperti belajar dan menyelesaikan tugas. Dengan demikian, beban akademik dirasakan lebih ringan karena mahasiswa memahami bahwa kecemasan merupakan reaksi batin yang dapat diamati dan dikelola.

3. Pembahasan

3.1 Keterkaitan Pengalaman Meditasi ODM dengan Konsep Kecemasan Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa meditasi One Day Mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Sebelum mengenal ODM, mahasiswa cenderung terjebak dalam pola pikir negatif dan belum mampu menyadari akar dari kecemasan yang dialami. Setelah mengikuti ODM, mahasiswa mulai memahami bahwa kecemasan merupakan kondisi batin yang wajar dan dapat dikelola melalui pengembangan kesadaran penuh.

Praktik ODM mengajarkan mahasiswa untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa menolak atau menghakimi. Sikap ini sejalan dengan konsep kesadaran dalam ajaran Buddha, di mana penerimaan terhadap pengalaman batin menjadi langkah awal dalam mengurangi penderitaan. Mahasiswa belajar mengenali rasa cemas dan gelisah sebagai bagian dari pengalaman, bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari.

3.2 Hambatan dalam Praktik Meditasi dan Proses Pembelajaran Batin

Dalam pelaksanaan meditasi ODM, mahasiswa juga menghadapi beberapa hambatan, seperti rasa jenuh, ketidaknyamanan fisik, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Namun demikian, hambatan tersebut dipahami sebagai bagian dari proses latihan batin. Mahasiswa belajar untuk menerima ketidaknyamanan dengan kesadaran, yang pada akhirnya membantu mereka mengembangkan kesabaran dan ketahanan batin dalam menghadapi tekanan akademik.

3.3 Implikasi Teoretis dan Praktis

keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, meditasi Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa meditasi berbasis kesadaran penuh efektif dalam membantu individu mengelola kecemasan akademik. Secara praktis, praktik One Day Mindfulness dapat dijadikan sebagai strategi pendukung dalam pendidikan keagamaan Buddha untuk membantu mahasiswa mengembangkan ODM tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengelolaan stres, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang menumbuhkan kesadaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN dan SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa meditasi One Day Mindfulness (ODM) memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa Pendidikan Agama Buddha menghadapi kecemasan akademik. Melalui pengalaman langsung praktik kesadaran penuh, mahasiswa mampu mengenali kecemasan sebagai proses batin yang muncul dari pikiran dan kemelekatan terhadap

hasil akademik, sehingga tidak lagi bereaksi secara impulsif terhadap tekanan akademik. ODM membantu mahasiswa mengembangkan sikap menerima, tenang, dan sadar dalam menghadapi tuntutan studi, yang berdampak pada meningkatnya fokus, pengendalian emosi, serta kesiapan mental dalam menjalani aktivitas akademik.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang terbatas serta konteks penelitian yang spesifik, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mengkaji praktik ODM dalam jangka waktu yang lebih panjang. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan integrasi meditasi ODM sebagai bagian dari pendekatan pendampingan mahasiswa guna mendukung kesehatan mental dan pengembangan batin secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan keagamaan Buddha.

Daftar Pustaka

- Bodhi, B. (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Buddha, Ñāṇamoli, Bodhi, & Buddha. (2009). *The middle length discourses of the Buddha: A [new] translation of the Majjhima Nikāya ; translated from the Pali* (4. ed). Wisdom Publ.
- Dhammacakkappavattanasutta—Suttas and Parallels*. (t.t.). Diambil 12 Januari 2026, dari <https://suttacentral.net/sn56.11?view=normal&lang=en>
- Dvedhāvitakkasutta—Suttas and Parallels*. (t.t.). Diambil 12 Januari 2026, dari <https://suttacentral.net/mn19?view=normal&lang=en>
- Economic Commission for Latin America and the Caribbean, E. C. (2022). *Economic Survey of Latin America and the Caribbean 2021* (1st ed). United Nations Publications.
- Gilbert, P., & Van Gordon, W. (2023). Compassion as a Skill: A Comparison of Contemplative and Evolution-Based Approaches. *Mindfulness*, 14(10), 2395–2416. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02173-w>
- Khuddakapāṭha—Suttas and Parallels*. (t.t.). Diambil 12 Januari 2026, dari <https://suttacentral.net/kp?view=normal&lang=en>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412995658>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>