

Penerapan Meditasi Ānāpānasati dalam Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan Institut Nalanda: Sebuah Studi Kualitatif

*Septiana¹, Lauw Acep², Ardy Supriyanto³

^{1,2,3}Institut Nalanda, Indonesia

*Email: 2024020561@nalanda.ac.id¹, lauwacep@nalanda.ac.id², ardisupriyanto92@gmail.com³

Alamat: Jl. Raya Pulo Gebang, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950

Korespondensi penulis: 2024020561@nalanda.ac.id

Abstract.

Work-related stress is a condition that can reduce employee performance and psychological well-being, including in higher education environments. This study aims to describe the implementation of Ānāpānasati meditation in reducing work-related stress among employees at Institut Nalanda. The study employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of five employees from various work units selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were analyzed thematically. The results indicate that Ānāpānasati meditation has a positive impact on reducing work-related stress, as reflected in increased emotional calmness, improved emotional regulation, enhanced work focus, and reduced reactivity to work-related pressures. In addition, the meditation practice contributed to improved physical relaxation and sleep quality. The study concludes that Ānāpānasati meditation is effective as a work-related stress management strategy in spiritually oriented educational institutions.

Keywords: *work-related stress, ānāpānasati meditation, mindfulness, qualitative research.*

Abstrak.

Stres kerja merupakan permasalahan yang dapat menurunkan kinerja dan kesejahteraan psikologis karyawan, termasuk di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan meditasi Ānāpānasati dalam menurunkan stres kerja pada karyawan Institut Nalanda. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Subjek penelitian terdiri atas lima karyawan dari berbagai unit kerja yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Ānāpānasati memberikan dampak positif dalam menurunkan stres kerja, yang ditandai dengan meningkatnya ketenangan emosional, kemampuan mengelola emosi, fokus kerja, serta berkurangnya reaktivitas terhadap tekanan pekerjaan. Selain itu, meditasi juga berkontribusi pada peningkatan relaksasi fisik dan kualitas tidur. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meditasi Ānāpānasati efektif sebagai strategi manajemen stres kerja di lingkungan institusi pendidikan berbasis nilai spiritual.

Kata kunci: stres kerja, meditasi ānāpānasati, mindfulness, penelitian kualitatif

1. LATAR BELAKANG

Stres kerja merupakan fenomena yang semakin banyak mendapat perhatian di berbagai belahan dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa stres kerja dapat menurunkan produktivitas, menimbulkan kelelahan, dan memengaruhi

Received: Januari 23, 2026; Revised: Januari 24, 2026; Accepted: Januari 26, 2026; **Online Available:**
Januari 30, 2026; **Published:** Januari 30, 2026;

*Corresponding author, 2024020561@nalanda.ac.id

kesehatan mental maupun fisik pekerja (WHO, 2020). Di Indonesia, survei oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 34% pekerja mengaku mengalami stres kerja dengan berbagai tingkat keparahan. Hal ini menegaskan bahwa stres kerja tidak hanya menjadi isu personal, melainkan juga tantangan institusional yang perlu dikelola secara serius.

Dalam konteks pendidikan tinggi, stres kerja dapat muncul akibat berbagai faktor. Karyawan dan tenaga kependidikan sering dihadapkan pada beban administratif yang kompleks, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan untuk selalu mendukung kelancaran proses akademik. Kondisi ini juga dialami di Institut Nalanda, sebuah lembaga pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Buddhis. Lingkungan kerja yang penuh dinamika menuntut setiap karyawan memiliki ketahanan mental, kesabaran, dan kemampuan manajemen diri yang baik.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa karyawan Institut Nalanda, ditemukan sejumlah permasalahan utama yang menjadi pemicu stres kerja. Beberapa karyawan menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kinerja dan kesejahteraan mereka di tempat kerja. Sebagian di antaranya menyampaikan bahwa beban kerja yang berlebih, termasuk tugas administratif dan kegiatan tambahan di luar jam kerja, menimbulkan rasa lelah berkepanjangan. Selain itu, terdapat pula karyawan yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mudah merasa cemas, tegang, atau kurang sabar ketika menghadapi situasi mendesak. Kondisi ini semakin diperburuk oleh gangguan konsentrasi, di mana beberapa karyawan mengaku sulit fokus dalam menyelesaikan pekerjaan karena pikiran sering bercabang antara urusan kantor dan persoalan pribadi. Tidak hanya itu, wawancara juga menunjukkan adanya keluhan kelelahan fisik dan mental, seperti sulit tidur, sakit kepala, dan cepat lelah yang diduga berkaitan dengan stres kerja. Permasalahan tersebut, bila tidak segera ditangani, berpotensi menurunkan kinerja individu maupun kualitas pelayanan institusi secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan metode manajemen stres yang tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual yang dianut di lingkungan Institut Nalanda.

Salah satu metode yang relevan adalah meditasi *Ānāpānasati*, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap pernapasan. Praktik ini telah dikenal luas dalam tradisi Buddhis

sebagai cara menumbuhkan ketenangan, kejernihan batin, serta keseimbangan emosional (Bodhi, 2011). Dalam konteks modern, meditasi sering dikembangkan menjadi program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang terbukti efektif mengurangi stres dan kecemasan (Kabat-Zinn, 2003).

Sejumlah penelitian juga mendukung efektivitas meditasi. Penelitian Shapiro et al. (2008) menunjukkan bahwa karyawan yang mengikuti pelatihan meditasi mindfulness mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Meta-analisis oleh Chiesa & Serretti (2009) juga menegaskan bahwa mindfulness meditation berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan menurunkan stres kerja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tentang meditasi dilakukan di institusi umum atau dunia kerja modern, bukan dalam konteks lembaga pendidikan Buddhis seperti Institut Nalanda. Padahal, penerapan meditasi dalam lingkungan yang memiliki kedekatan budaya dan spiritual terhadap praktik ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang efektivitas dan penerimaannya.

Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan meditasi *Ānāpānasati* dalam menurunkan stres kerja pada karyawan Institut Nalanda menjadi penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam memperkaya kajian tentang manajemen stres berbasis spiritualitas, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi karyawan Institut Nalanda dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas kerja.

2. KAJIAN TEORITIS

Meditasi Anapanasatia adalah penghayatan dan penyadaran saat napas masuk dan keluar, napas dibiarkan mengalir secara alami tanpa dibuat-buat (Jaya, 2007 : 185). Dengan rutin melakukan meditasi, siswa dapat memperbaiki kemampuan konsentrasi mereka, yang pada akhirnya meningkatkan perhatian mereka (Trimurtini & Mulyani, 2024). Meditasi Anapanasati terdapat dua konsep utama, yaitu latihan mental dan perhatian terhadap pernapasan (Sari, 2023). Meditasi berasal dari kata Latin "meditatio," yang merujuk pada konsentrasi, refleksi, atau pengendalian pikiran, sedangkan Anapanasati adalah praktik yang memusatkan perhatian pada pernapasan.

Beberapa ahli memberikan definisi mengenai stres kerja, salah satunya Mangkunegara (2017) yang memandangnya sebagai beban atau tekanan yang dialami karyawan dalam menjalankan tugasnya. Sejalan dengan itu, Siagian (dalam Fatikhin dkk., 2017) menjelaskan stres kerja sebagai keadaan tegang yang berdampak pada perubahan fisik, pola pikir, maupun aspek emosional individu. Dampak stres yang tidak tertangani dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam bersosialisasi dengan lingkungannya. Terkait pemicunya, Carry Cooper (dalam Wibowo, 2014) mengidentifikasi beberapa faktor penyebab, seperti situasi di tempat kerja, ketidakjelasan peran, serta hambatan dalam pengembangan karier.

Stres kerja yang dialami seseorang menurut Davis dan Newstrom dalam Rivai dan Mulyadi (2013) disebabkan karena tugas yang terlalu banyak sehingga dapat menimbulkan stres bila kuantitas tugas tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki karyawan, supervisor yang tidak terampil, batas waktu yang terlalu singkat dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak dipercaya dalam melakukan suatu tanggung jawab, ambiguitas peran, berbedanya nilai individu dengan perusahaan, frustrasi, perubahan dalam jenis pekerjaan yang dilakukan dan adanya konflik dalam peran yang dijalankan.

Menurut Hidayanti dan Trisnawati (2016), dimensi dan indikator stres kerja adalah:

- A. Ambiguitas Peran Indikator: Pekerjaan yang banyak.
- B. Pengembangan Karir Indikator: Tidak adanya pengembangan karir.
- C. Hubungan Kerja Indikator: Pikiran yang tidak sejalan dengan rekan kerja, dibuli teman, bekerja diluar jam kantor

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif karyawan dalam menerapkan meditasi *Ānāpānasati* sebagai upaya menurunkan stres kerja. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang terkandung di balik pengalaman sadar individu terhadap suatu fenomena tertentu (Creswell & Poth, 2018). Dalam konteks ini, fenomena yang dimaksud adalah pengalaman karyawan Institut Nalanda ketika menjalani latihan meditasi *Ānāpānasati*

dan dampaknya terhadap kondisi stres kerja mereka. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai persepsi, emosi, dan kesadaran diri peserta yang tidak dapat diungkap melalui metode kuantitatif (Moustakas, 1994).

Penelitian dilaksanakan di Institut Nalanda, sebuah lembaga pendidikan tinggi berbasis Buddhis yang memiliki lingkungan spiritual dan kegiatan meditasi rutin bagi sivitas akademiknya. Lokasi ini dipilih secara purposif karena memiliki relevansi langsung dengan praktik meditasi dan kesejahteraan psikologis karyawan.

Subjek penelitian terdiri atas karyawan Institut Nalanda yang mengikuti kegiatan meditasi *Ānāpānasati* secara sukarela. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi meliputi karyawan yang telah bekerja minimal enam bulan dan pernah mengikuti kegiatan meditasi *Ānāpānasati* setidaknya dua kali. Untuk menjaga kedalaman data, jumlah informan direncanakan sekitar 10–15 orang, hingga data mencapai titik saturasi, yaitu ketika tidak ditemukan lagi informasi baru dari wawancara (Guest, Bunce, & Johnson, 2006).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi pendukung. Wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti dapat menggali pandangan dan pengalaman informan secara fleksibel namun tetap terarah pada fokus penelitian (Kvale & Brinkmann, 2015). Observasi dilakukan selama sesi meditasi berlangsung untuk mencatat ekspresi, perilaku, dan respons nonverbal peserta terhadap kegiatan meditasi. Selain itu, dokumentasi berupa jadwal kegiatan meditasi, catatan refleksi peserta, dan kebijakan institusi juga dikumpulkan sebagai bahan pendukung analisis. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber tersebut guna meningkatkan validitas temuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara mendalam dengan lima karyawan Institut Nalanda, diperoleh gambaran bahwa penerapan meditasi *Ānāpānasati* memberikan pengaruh positif dalam menurunkan stres kerja. Karyawan 1 mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti meditasi, ia sering mengalami ketegangan emosional, sulit berkonsentrasi, dan

mudah tersinggung, terutama saat menghadapi deadline laporan akademik. Setelah rutin melakukan meditasi selama 2 kali dalam seminggu, ia merasakan penurunan ketegangan dan peningkatan kejernihan pikiran, sehingga beban kerja terasa lebih terkelola. Karyawan 2, yang bertanggung jawab pada layanan administrasi mahasiswa, menyampaikan bahwa meditasi membantunya mengurangi rasa terburu-buru yang sebelumnya memicu stres. Ia menilai bahwa memperhatikan napas secara teratur selama meditasi membuat dirinya lebih “hadir” dan tidak reaktif terhadap tekanan eksternal, terutama saat menghadapi mahasiswa.

Sementara itu, Karyawan 3 yang memiliki tugas di bagian teknologi informasi menyatakan bahwa meditasi membuatnya lebih mampu mengontrol pikiran saat menghadapi masalah teknis yang kompleks. Ia menilai bahwa sebelum mengikuti meditasi, ia mudah mengalami rasa frustrasi ketika sistem mengalami gangguan. Setelah melakukan meditasi *Ānāpānasati*, ia merasakan peningkatan kesabaran dan kejernihan dalam mengambil keputusan. Karyawan 4, yang bekerja di unit kebersihan dan sarana, menyebutkan bahwa meskipun pekerjaannya bersifat rutin, ia sering merasa lelah dan tertekan secara emosional, khususnya ketika beban kerja meningkat. Ia menuturkan bahwa meditasi membuat tubuhnya lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan pikiran lebih stabil dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Karyawan 5, yang merupakan seorang Kepala Program Studi (Kaprodi), menyampaikan bahwa meditasi *Ānāpānasati* memberikan pengaruh signifikan dalam membantu mengelola tekanan pekerjaan yang berkaitan dengan tanggung jawab koordinatif dan administratif. Ia menjelaskan bahwa beban stres sering muncul ketika harus mengambil keputusan penting, mengatasi dinamika antar-dosen, atau menangani mahasiswa yang memiliki berbagai persoalan akademik maupun non-akademik. Setelah mengikuti beberapa sesi meditasi, ia merasakan peningkatan kemampuan dalam mengatur emosi serta kejernihan berpikir, terutama saat menghadapi situasi yang menuntut ketegasan dan pengambilan keputusan cepat. Kaprodi tersebut juga menuturkan bahwa meditasi menjadikannya lebih tenang dalam merespons konflik dan lebih mampu mempertahankan profesionalitas meskipun berada dalam tekanan tinggi. Menurutnya, latihan pernapasan dalam *Ānāpānasati* memberinya ruang untuk menurunkan intensitas

stres sebelum kembali fokus pada pekerjaan, sehingga kualitas interaksi dengan dosen maupun mahasiswa menjadi lebih positif.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan pola konsisten bahwa meditasi *Ānāpānasati* berperan dalam menurunkan stres dengan cara membantu karyawan mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan mengurangi reaktivitas terhadap tekanan pekerjaan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa meditasi berbasis perhatian pada napas, termasuk *Ānāpānasati*, efektif dalam menurunkan stres kerja. Meditasi tersebut bekerja dengan memperlambat aktivitas fisiologis, menurunkan stimulasi sistem saraf simpatik, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mempertahankan kesadaran masa kini (Kabat-Zinn, 2003). Proses ini membantu individu mengelola tekanan secara adaptif, sehingga tidak larut dalam kecemasan atau reaktivitas berlebihan.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa meditasi pernapasan mampu meningkatkan fungsi eksekutif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pengendalian perhatian (Zeidan et al., 2010). Hal ini konsisten dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa karyawan menjadi lebih jernih dalam berpikir ketika menghadapi situasi kerja yang kompleks, terutama bagi mereka yang terlibat dalam pengambilan keputusan atau penanganan masalah teknis.

Selain itu, meditasi juga terbukti memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dengan menurunkan gejala stres dan kelelahan psikologis (Shapiro et al., 2005). Penelitian ini menemukan bahwa para karyawan merasa lebih stabil secara emosional dan mampu merespons tekanan dengan lebih tenang, terutama bagi mereka yang memiliki tuntutan interaksi publik atau beban koordinatif yang tinggi.

Meditasi *Ānāpānasati* juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan pemulihan fisiologis, sebagaimana dikemukakan dalam penelitian oleh Ong et al. (2014). Temuan tersebut selaras dengan kondisi karyawan yang melaporkan peningkatan relaksasi tubuh dan kualitas tidur setelah mengikuti meditasi secara rutin. Kualitas tidur yang lebih baik tentu memperkuat ketahanan stres dan meningkatkan performa kerja sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa meditasi bukan hanya alat untuk relaksasi, tetapi juga sebuah teknik regulasi diri yang komprehensif. Penerapan meditasi Ānāpānasati dalam lingkungan kerja Institut Nalanda terbukti dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan efisiensi kerja karyawan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan lima karyawan dari berbagai unit kerja di Institut Nalanda, dapat disimpulkan bahwa meditasi Ānāpānasati memiliki efektivitas yang nyata dalam menurunkan stres kerja. Secara umum, seluruh informan melaporkan adanya perubahan positif baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku setelah mengikuti latihan meditasi secara rutin.

Meditasi membantu karyawan menjadi lebih tenang, mampu mengelola emosi, serta mengurangi reaktivitas terhadap tekanan pekerjaan. Hal ini tampak pada peningkatan kemampuan konsentrasi, kejernihan berpikir, kesabaran, serta kemampuan menghadapi situasi kerja yang menuntut tanpa mengalami ketegangan berlebih. Selain itu, manfaat fisik seperti kualitas tidur yang membaik dan rasa rileks juga turut mendukung penurunan stres secara menyeluruh.

Temuan penelitian ini sejalan dengan literatur dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meditasi mindfulness, termasuk Ānāpānasati, berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pekerja. Dengan demikian, penerapan meditasi Ānāpānasati dapat direkomendasikan sebagai program manajemen stres yang efektif untuk karyawan, khususnya dalam konteks institusi pendidikan yang memiliki dinamika kerja kompleks dan menuntut keseimbangan emosional.

DAFTAR REFERENSI

- Analayo, B. (2019). *Mindfulness in Early Buddhism: Characteristics and Functions*. Routledge.
- Bodhi, B. (2011). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Wiwit Rizqiani, & Nurul Hidayat. (2025). Analisis Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender : Studi Kasus Masyarakat Buddhis di Indonesia. *Dhammavicaya : Jurnal Pengkajian Dhamma*, 8(2), 62–71. <https://doi.org/10.47861/dhammavicaya.v8i2.1633>.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing* (3rd ed.). Sage Publications.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Narasi Kebangsaan di Era Media Sosial: Relevansi Pancasila dalam Ekosistem Digital. (2025). *PACIVIC: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 105-118. <https://doi.org/10.36456/p.v5i1.10183>
- Ong, J. C., Shapiro, S. L., & Manber, R. (2014). Mindfulness meditation and cognitive behavioral therapy for insomnia. *Sleep Medicine Clinics*, 9(2), 183–189.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2008). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Hidayat, N., & Halim, U. (2025). BUDAYA DIGITAL REMAJA INDONESIA: DOMINASI INSTAGRAM DAN TREN KONSUMSI KONTEN DIGITAL. *NIVEDANA : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 6(4), 844-859. <https://doi.org/10.53565/nivedana.v6i4.1971>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605.