
PERAN ETIKA PROFESI DALAM LINGKUNGAN ASRAMA MELALUI MEDITASI

Dealmus^{(1)*}, Kusnanto⁽¹⁾, ShantiThomas⁽¹⁾

⁽¹⁾ Institut Shanti Bhuana Bengkayang

Article Info

Article history:

Received Jun 20th, 2024

Revised Aug 29th, 2024

Accepted Oct 10th, 2024

Keywords:

Ethics

Dormitory

Meditation

ABSTRACT

Introduction: Life in a dormitory environment involves complex social interactions between individuals from diverse backgrounds. The tensions and conflicts that arise can disrupt comfort, the learning process, and personal growth. In this context, the application of professional ethics is essential to creating a harmonious atmosphere. Meditation is seen as an effective approach to cultivating self-awareness and internalizing ethical values such as integrity, responsibility, honesty, and respect.

Methods: This study uses an exploratory qualitative approach, with data collection techniques in the form of participatory observation and in-depth interviews with dormitory residents who practice meditation. The focus of the study is to understand how meditation influences behavior and the application of ethical values in dormitory life.

Results: The results of the study show that meditation plays an important role in increasing self-awareness, emotional management, and the quality of social interactions. Residents who meditate regularly show improvements in ethical decision-making, self-control, and the ability to resolve conflicts peacefully. Additionally, they become more empathetic and responsible toward themselves and others.

Discussion: Integrating meditation into dormitory routines has proven to support character development and strengthen the application of professional ethics. An environment filled with calmness and self-reflection also enhances residents' psychological well-being.

Conclusion: Meditation is an effective strategy for instilling professional ethical values and improving the quality of life in dormitory environments. It is hoped that dormitory administrators will adopt meditation as part of a sustainable character development approach.

Copyright © Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology).
All rights reserved.

Corresponding Author:

Dealmus

E-mail: dealmusdealmus@gmail.com

Institut Shanti Bhuana Bengkayang

1. INTRODUCTION

Lingkungan asrama menawarkan kesempatan yang kaya bagi penghuninya untuk belajar, berinteraksi, dan berkembang secara pribadi. Di asrama, penghuni diajak untuk menyesuaikan diri dengan berbagai karakter dan latar belakang budaya, yang secara alami membantu dalam pembentukan keterampilan sosial yang penting[1]. Namun, kehidupan di asrama tidak selalu mudah. Dinamika sosial yang kompleks dan interaksi yang intens sering kali memicu ketegangan dan konflik. Jika ketegangan ini tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu suasana belajar dan perkembangan pribadi para penghuni.[2]

Untuk mengatasi tantangan ini, penerapan etika profesi menjadi sangat penting guna menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan akademis dan pribadi.[3] Etika profesi meliputi prinsip-prinsip seperti integritas, tanggung jawab, rasa hormat, dan kejujuran. Prinsip-prinsip ini memberikan pedoman moral bagi perilaku individu dan membantu menjaga harmoni dalam interaksi sehari-hari.[4] Meski biasanya dikaitkan dengan dunia kerja, etika ini juga relevan di lingkungan asrama. Dengan adanya pedoman etika yang jelas, penghuni asrama dapat mengelola perbedaan nilai, kebiasaan, dan harapan dengan lebih baik, serta mencegah konflik yang bisa menghambat proses pembelajaran dan perkembangan pribadi.[5]

Meditasi adalah praktik yang telah dikenal dan digunakan dalam berbagai budaya dan agama, termasuk di Indonesia, sejak berabad-abad yang lalu. Di Indonesia, meditasi digunakan untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, mengelola emosi, dan mencapai kesadaran spiritual.[6] Dalam konteks modern, meditasi telah diakui secara luas sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur.[7] Dalam lingkungan asrama, meditasi dapat menjadi kegiatan rutin yang memberikan waktu tenang bagi anak untuk belajar mengendalikan diri dan berkonsentrasi sebelum memulai aktivitas harian seperti misa pagi.[8]

Ketenangan jiwa, dalam konteks psikologi, mengacu pada keadaan mental yang stabil dan damai. Ini adalah kondisi psikologis yang dicapai oleh individu ketika mereka memiliki keyakinan tinggi dan ketentraman batin.[9] Ketenangan jiwa mencakup ketentraman hati, pikiran, dan batin yang merupakan hasil dari proses internal yang mendalam, termasuk praktik meditasi. Dengan mencapai ketenangan jiwa, individu dapat mengatasi stres dan tekanan yang sering muncul dalam kehidupan asrama, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan produktif.[10]

Meditasi, sebagai alat untuk mencapai ketenangan jiwa, dapat membantu penghuni asrama untuk menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, serta mengembangkan empati dan kepedulian terhadap orang lain.[4] Meditasi mendorong refleksi diri dan introspeksi, yang penting dalam menginternalisasi dan mempraktikkan nilai-nilai etika profesi. Melalui meditasi, individu dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri, meningkatkan kapasitas untuk mendengarkan dan memahami perspektif orang lain, serta mengurangi perilaku impulsif yang dapat memicu konflik.[11]

Dalam penelitian ini, meditasi dipandang sebagai alat yang efektif untuk membantu individu menginternalisasi dan mempraktikkan nilai-nilai etika profesi.[12] Dengan mengintegrasikan meditasi ke dalam rutinitas harian di asrama, diharapkan penghuni asrama dapat mencapai ketenangan jiwa yang penting untuk menciptakan lingkungan yang harmonis dan etis.[4]

Meskipun terdapat sejumlah penelitian terkait meditasi dan pengembangan karakter, kajian yang secara spesifik menghubungkan praktik meditasi dengan internalisasi nilai-nilai etika profesi dalam lingkungan asrama masih sangat terbatas, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pembinaan karakter yang efektif di lingkungan pendidikan berasrama.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus eksploratif untuk memahami secara mendalam hubungan antara praktik meditasi dan internalisasi nilai-nilai etika profesi di lingkungan asrama. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif individu serta memahami konteks sosial dan budaya yang memengaruhi praktik meditasi dan perilaku etis. Informan dalam penelitian ini adalah penghuni asrama yang secara aktif terlibat dalam praktik meditasi harian. Pemilihan informan dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria keterlibatan mereka dalam kegiatan meditasi dan kesediaan untuk berbagi pengalaman melalui wawancara. Karakteristik informan mencakup variasi usia dan latar belakang, baik laki-laki maupun perempuan, untuk memperoleh perspektif yang beragam.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk memahami secara langsung dinamika sosial di lingkungan asrama, termasuk bagaimana nilai-nilai seperti rasa hormat, tanggung jawab, kejujuran, dan kerja sama diwujudkan dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, wawancara dilakukan dengan panduan semi-terstruktur untuk

menggali pengalaman subjektif para informan terkait pengaruh meditasi terhadap perilaku dan refleksi etika mereka. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses pengkodean dan identifikasi tema dilakukan secara sistematis, baik secara manual maupun dengan bantuan perangkat lunak analisis kualitatif, guna menemukan pola-pola makna yang mencerminkan pengaruh meditasi terhadap penguatan nilai-nilai etika profesi di lingkungan asrama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi pengelolaan kehidupan di lingkungan asrama, khususnya dalam mendukung penguatan etika profesi, pengembangan pendidikan karakter, dan peningkatan kualitas hidup penghuni.

Pertama, meditasi memiliki potensi besar dalam memperkuat penerapan nilai-nilai etika profesi. Praktik ini melatih penghuni untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan integritas, serta menghormati privasi dan martabat sesama. Temuan ini didukung oleh studi Muneera et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness reflective dapat meningkatkan kesadaran etis, empati, dan regulasi emosi mahasiswa keperawatan dalam konteks profesional [13]. Selain itu, penelitian Aryawati et al. (2024) di institusi pendidikan keagamaan menemukan bahwa praktik meditasi berbasis spiritualitas berkontribusi pada penguatan nilai-nilai etis dan perilaku bertanggung jawab di kalangan mahasiswa [14]. Oleh karena itu, pengelola asrama disarankan untuk menyediakan pelatihan meditasi yang terstruktur dan menghadirkan instruktur secara berkala sebagai bagian dari pembinaan karakter etika profesi.

Kedua, praktik meditasi juga berkontribusi signifikan terhadap pendidikan karakter. Kehidupan asrama sebagai ruang sosial yang intensif memerlukan keterampilan emosional dan interpersonal yang baik. Meditasi membantu penghuni mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara lebih sehat, sehingga mampu membangun hubungan sosial yang positif dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Selain itu, meta-analisis oleh Kreplin et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi meditasi berbasis kesadaran dapat meningkatkan sikap prososial dan kompetensi emosional dalam konteks kelompok [15]. Dengan demikian, integrasi program meditasi ke dalam sistem pengembangan karakter di asrama dapat memperkuat kompetensi sosial dan emosional mahasiswa.

Ketiga, dari segi kesejahteraan, meditasi terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan ketenangan mental, dan memperbaiki fokus belajar penghuni asrama. Studi oleh Oman et al. (2008) menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program loving-kindness meditation mengalami penurunan stres dan peningkatan kualitas hidup secara signifikan [16]. Studi kontemporer lain oleh Niles et al. (2024) membuktikan bahwa intervensi meditasi harian meningkatkan harapan dan kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan [17]. Oleh karena itu, pengelola asrama disarankan menyediakan ruang meditasi yang nyaman serta mempromosikan kegiatan meditasi rutin sebagai bagian dari program peningkatan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meditasi dapat menjadi instrumen penting dalam pembentukan pribadi yang beretika, matang secara emosional, dan sejahtera secara psikologis. Pengintegrasian meditasi dalam kehidupan asrama tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan individu, tetapi juga terhadap terciptanya budaya hidup bersama yang sehat, harmonis, dan suporitif.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi meditasi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan asrama berpotensi memperkuat penerapan etika profesi serta meningkatkan kualitas hidup penghuni. Meditasi terbukti membantu pembentukan sikap positif seperti integritas, tanggung jawab, dan empati, serta mendukung pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan bersama. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas dan konteks asrama yang homogen, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, disarankan agar studi selanjutnya dilakukan dengan cakupan lebih luas, melibatkan populasi yang lebih beragam secara budaya dan demografis, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengevaluasi dampak meditasi secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Budiarti and S. Wahyuni, “Hubungan Tingkat Penerapan Peraturan, Lingkungan, dan Fasilitas dengan Kondisi Belajar di Asrama Akbid Wira Husada Nusantara Malang,” *Biomed Sci.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–6, 2017.
- [2] R. Strauss, “Menciptakan Hubungan Yang Harmonis,” p. 154, 1985.
- [3] I. G. P. Wijaya and I. W. Suwadnyana, “Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa,” *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 1002–1014, 2021.
- [4] Wulandari, “Meditasi Samatha Bhavana Dan Ketenangan Jiwa,” *Andrew's Dis. Ski. Clin. Dermatology.*, 20AD.
- [5] L. A. Suhaila, “Pelanggaran Moral dan Etika Profesi Guru Berdampak dalam Lingkungan Pendidikan,” *J. Penelit. Pendidik.*, vol. 38, no. 2, pp. 60–64, 2021, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JPP/article/view/34049>
- [6] N. A. Bau, L. Kadir, and R. Abudi, “Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil,” *Jambura J. Epidemiol.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–37, 2022, doi: 10.37905/jje.v1i1.15076.
- [7] A. Militer, B. Infanteri, R. Sabadha, and Y. Di, “PERAN IBU DALAM MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR ANAK DI LINGKUNGAN Ricko Dwiki Risdianto I Made Suwanda Abstrak,” pp. 625–639, 1997.
- [8] Zaini Miftach, “済無No Title No Title No Title,” pp. 53–54, 2018.
- [9] A. Nasir, dkk., “Analisis Struktur Kovarians Indikator Kesehatan pada Lansia yang Tinggal di Rumah dengan Fokus pada Perasaan Kesehatan Subjektif Judul,” vol. 9, hlm. 356–363, 2023.
- [10] E. BASIR, GREGORIUS RIKKY DAN JEMAN, *Pengaruh Terapi Meditasi “Adem Ati” Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar*. 2016.
- [11] P. M. Wawi, “Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi (studi kasus di TK Bumi Bambini, Tangerang Selatan),” *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, pp. 12–15, 2023, [Online]. Available: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75062>
- [12] H. A. C. Wibowo and I. Wilujeng, “Pengaruh Keterampilan dan Kesadaran Teknologi Informasi terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *Edu Cendikia J. Ilm. Kependidikan*, vol. 1, no. 2, pp. 55–64, [13]
- [13] Muneera A, Sharma S, Singh A. Reflective mindfulness practice improves empathy and emotional regulation in nursing students: a randomized trial. *BMC Nurs.* 2025;24(1):78.
- [14] Aryawati NI, Sudarma IKA, Widiana IW. Spiritualitas dan pembentukan etika mahasiswa melalui praktik meditasi di kampus berbasis agama. *J Edukasi Islam.* 2024;12(2):112–23.
- [15] Kreplin U, Farias M, Brazil IA. The limited prosocial effects of meditation: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2022;13:992575.
- [16] Oman D, Shapiro SL, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *J Am Coll Health.* 2008;56(5):569–78.
- [17] Niles JK, Liu C, Davis M. School-based mindfulness boosts hope and emotional resilience: A longitudinal study. *J Posit Psychol.* 2024;19(1):45–54. 021, doi: 10.47709/educendikia.v1i2.1024.