

Meditasi Untuk Menumbuhkan Kesadaran Dan Perilaku Sosial

(Studi Kasus di SMP Santa Maria Surabaya)

Martinus Ekonugroho

Pendidikan IPS Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya

nares2203@gmail.com

Abstract— Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berharga bagi perkembangan generasi muda saat ini, akan tetapi sekolah belum memberikan hasil yang maksimal dalam mengembangkan karakter peserta didiknya. Selama ini sekolah hanya terjebak pada masalah pelaksanaan kurikulum semata. Sekolah belum memberikan penanaman akan kesadaran diri individu baik secara personal maupun social. Meditasi, pada SMP Santa Maria Surabaya menjadi pola baru dalam pendidikan karakter peserta didiknya. Meditasi yang dilakukan membentuk sebuah paradigm baru dalam bertindak dan memaknai pribadi sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang bermartabat sehingga harus dijaga, harmonis dan saling membantu. Paradigma baru inilah yang menjadikan pemahaman individu tentang kesadaran dan perilaku sosial menjadi lebih baik. Perilaku ini yang akan dibawa dalam bermasyarakat sehingga ada atau tidak ada guru, atau system yang mengikat maka manusia akan semakin menyadari untuk bertindak dan bersikap sesuai dengan nilai dan norma-norma yang sudah disepakati bersama.

Keywords— *Meditasi, Kesadaran, Perilaku Sosial, Pendidikan Karakter*

I. PENDAHULUAN

Dewasa ini peran pendidikan sebagai pembangun martabat dan kebebasan individu sebagai pribadi yang otonom dirasa sangat jauh dari kenyataan. Pendidikan lebih menekankan pada pembentukan individu yang tidak mempunyai kebebasan berpikir dan bernalar (Hadiwardoyo, 2005). Teori kesadaran di masa sekarang sangat membantu dalam usaha penyadaran masyarakat agar berperan aktif atau berpartisipasi dalam kegiatan pembangunan, terutama pendidikan. Konsep pendidikan kesadaran ini sangat menekankan kesadaran diri sebagai subjek. Kesadaran ini secara komunal akhirnya membentuk kesadaran sosial. Dengan kesadaran sosial, yang dibangun berdasarkan relasi inter subjektif, rakyat diharapkan mampu memikirkan pemecahan masalah yang dihadapinya (Mintara, 2001). Teori kesadaran ini sebenarnya sudah banyak dimanfaatkan oleh Indonesia diantaranya pada saat penyusunan perencanaan, dimana masyarakat sudah diajak untuk berpartisipasi. Walaupun dalam perjalanan pelaksanaannya masih banyak

ditemui hambatan, karena terbentur dengan aturan yang ada, usulan permasalahan dari masyarakat harus menyesuaikan aturan-aturan yang ada khususnya di sekolah, sebagaimana kesadaran naif. Kesadaran naif adalah ketika aturan, struktur dan sistem dianggap benar, jadi manusia yang harus menyesuaikan dari aturan-aturan yang sudah ada dan berlaku. SMP Santa Maria Surabaya merupakan lembaga pendidikan yang berada di bawah Ordo Ursulin yang mendirikan basis komunitasnya di Surabaya sejak tahun 1922, merupakan lembaga pendidikan yang secara harafiah masih memegang teguh tradisi dan dogma yang sudah mengakar kuat di lembaga ini, akan tetapi cara mengelola dan memperlakukan seluruh civitas lebih mengedepankan pada pola-pola pendidikan kritis. Pola pendidikan kritis menitikberatkan pada kemampuan dan kekuatan berpikir dengan penuh kesadaran untuk menemukan sebuah essensi dari pendidikan itu sendiri. Pendidikan yang humanis, terbuka terhadap perkembangan jaman dan berwawasan global dengan *product output* nya “*the school of future leader*”.

Pendidikan Ursulin menjadikan basis atau kekuatan dalam pendidikan dengan mengedepankan pada nilai-nilai yang tertuang dalam visi misi sekolah. Sebagai sekolah yang berbasis agama, SMP Santa Maria Surabaya tentunya memiliki kebiasaan-kebiasaan yang diturunkan dari core value yang ada.

Adapun *core value* yang dimiliki SMP Santa Maria Surabaya adalah *Servite et Amate* yang artinya layanilah dan cintailah. Dari core value tersebut terdapat nilai-nilai yang harus diperjuangkan dan ditanamkan dalam diri para peserta didik diantaranya; *Serviam* (saya mau mengabdikan), *Integritas*, *Against the tide* (berani melawan arus), *Compassionate Motherhood* (semangat keibuan yang berbelas kasih), *Achievment motivation* (semangat berprestasi), *Team spirit/insieme* (semangat kebersamaan). Nilai-nilai tersebut dikembangkan dengan melakukan kebiasaan atau pembiasaan baik sehari-hari. Nilai-nilai inilah yang akan menjadikan out put pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya sehingga mampu bersaing di era global saat ini. Nilai-nilai tersebut diambil dari tradisi-tradisi dan dogma-dogma yang ada dalam spiritualitas pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya yang berbasis pada nilai-nilai pendidikan

Katolik. SMP Santa Maria Surabaya merupakan sekolah yang berbasis pada pembinaan karakter peserta didik.

Pendidikan karakter tertuang dalam setiap aktifitas sehari-hari disekolah mulai dari pembiasaan salam, sapa dan senyum, pembiasaan membawa tepak makan dan botol minum untuk mengurangi sampah, kebiasaan dalam setiap komunitas baik OSIS, Komunitas Peduli Lingkungan (Dulink), Pramuka dan sebagainya. Di sekolah ini juga ada pembiasaan meditative setiap jam 11.00 WIB yaitu pembiasaan saat hening untuk kembali menggugah kesadaran para siswa terhadap alam sekitar dan sang penciptanya sehingga terbangun konsep diri yang baik. Dengan terbangunnya konsep diri yang baik maka akan tercipta perilaku sosial yang baik yang berbasis pada kesadaran sosial bahwa mereka merupakan pribadi berkualitas yang baik yang selayaknya menciptakan perilaku yang berkualitas pula. Saat hening yang berbasis meditative ini merupakan sebuah pembentukan karakter yang secara sistematis dan massif dilaksanakan bersama oleh semua siswa, guru dan karyawan. Saat hening dengan pola meditasi sudah berjalan kurang lebih dua tahun ini tentunya membawa manfaat yang besar pada diri siswa.

Jika menengok perjalanan peserta didik tiga atau empat tahun yang lalu jelas berbeda dari segi sikap dan pematangan para siswanya. Banyak kasus yang terjadi pada saat lalu yang didominasi oleh sikap egois, tidak disiplin, marah, mudah menyerah, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, berkelahi antar teman dan masih banyak lagi. Hal ini jelas terlihat dari rekapan perilaku siswa pada buku perilaku, rekapan yang ada pada wali kelas dan konselor. Dari instrument perilaku yang sering dilanggar siswa tersebut maka sekolah membuat solusi untuk lebih mematangkan perilaku siswa, memberi kesadaran akan hakekat manusia dan dirinya yang salah satunya melalui pembiasaan meditasi saat hening dilakukan setiap hari pukul 11.00 WIB. Setelah berjalan tiga tahun program meditasi saat hening ini akhirnya dapat dilihat bahwa tingkat kematangan siswa dalam berperilaku yang baik semakin meningkat. Siswa semakin sadar akan hakekat manusia berkualitas, manusia yang memiliki kecerdasan baik secara intelektual, sosial maupun emosional. Hal ini terlihat dari tingkat pelanggaran yang semakin menurun drastis, bukan berarti tidak ada pelanggaran akan tetapi pelanggaran dapat direduksi dengan adanya pembiasaan-pembiasaan baik misalnya kebiasaan antri, kebiasaan untuk selalu tepat waktu dan cepat, kebiasaan untuk mendengarkan orang yang sedang berbicara, kebiasaan untuk buang sampah pada tempatnya, saling menghargai pendapat saat diskusi kelompok, mudah diajak kerjasama, menyelesaikan tugas kelompok sesuai yang disepakati dan sebagainya.

Dengan adanya perubahan yang terjadi pada siswa melalui pembinaan dan pematangan diri dari dalam diri perlulah kiranya untuk mengetahui lebih mendalam tentang meditasi yang mampu merubah perilaku sosial siswa di SMP Santa Maria Surabaya. Untuk mengetahui lebih mendalam tentang meditasi dalam program saat hening tersebut maka perlu dirumuskan beberapa rumusan masalah yang akan mengarahkan pada penelitian yang lebih mendalam. Fokus penelitian ini diarahkan untuk; Pertama mengetahui bagaimana mengembangkan kesadaran sosial peserta didik melalui meditasi di SMP Santa Maria Surabaya? Kedua adakah pengaruh perilaku sosial peserta didik setelah meditasi di SMP Santa Maria Surabaya?.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk melihat fenomena-fenomena sosial yang terjadi, latar belakang, dan dampak-dampak dari peristiwa tersebut. Pengkajian dilaksanakan sebagai upaya mengubah, memperbaiki, meningkatkan mutu perilaku atau menghilangkan aspek-aspek negatif dari perilaku para peserta didik khususnya di SMP Santa Maria Surabaya. Penelitian dilakukan selama satu tahun ajaran penuh mulai dari tahun ajaran 2016-2017. Hal ini dimaksudkan untuk lebih mendalami perubahan sikap yang dilakukan oleh para siswa setelah menjalankan kegiatan saat hening. Perubahan sikap itu diantaranya perilaku dalam komunitas atau kelompok, perilaku dikelas, perilaku dengan guru dan sebagainya. Dalam rentang waktu yang cukup lama ini dapat ditemukan dampak yang nyata dalam kegiatan meditative (saat hening) dalam menumbuhkan kesadaran sosialnya.

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 15-20 siswa, selain kepala sekolah, guru wali kelas, guru yang mengampu mata pelajaran atau bidang studi, guru yang mengajar penuh di sekolah, bersedia diteliti, menjalankan saat hening atau meditasi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi baik langsung maupun partisipatif, metode wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, display data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Latar belakang meditasi di SMP Santa Maria Surabaya

Berdasarkan spiritualitas pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya setiap pribadi mempunyai keunikan yang harus dikembangkan menuju pada pendewasaan dan kebebasan diri yang utuh. Pendidikan merupakan proses pembentukan manusia-manusia muda supaya mereka memiliki kepribadian yang utuh. Pendidikan sebagai proses pemanusiawian dan pendewasaan kaum muda. Hal ini didasari oleh visi dari pendidikan dibentuk yaitu *Soli Deo Gloria* (Demi Kemuliaan Allah). Pendidikan di Santa Maria Surabaya ingin menjadikan peserta didiknya mampu lepas bebas dari kepentingan (*Disinterestedness*) selain kepentingan edukatif baik itu kepentingan-kepentingan yang bermotif ekonomis maupun sosial. Pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya memiliki semangat pengabdian penuh bakti (*Devotedness*) dalam mendidik putra-putrinya sehingga kelak lulusannya pun juga mempunyai semangat penuh bakti pada masyarakat.

SMP Santa Maria Surabaya memberikan teori dan praktik langsung di lapangan dalam mengembangkan *Multiple Intelligence* yaitu *Naturalist Intelligence, Musical Intelligence, Logical-Mathematical Intelligence, Existential Intelligence, Interpersonal Intelligence, Bodily-Kinesthetic Intelligence, Linguistic Intelligence, Intra-personal Intelligence, Spatial Intelligence*. Dalam pembentukan karakternya SMP Santa Maria lebih mengedepankan praktek langsung yang dikemas dalam setiap habit yang ada. Salah satunya habit tersebut adalah meditasi, membunmi, saat hening, *speed and silent*, makan bersama, budaya antri, budaya membaca, pola hidup sehat dan sebagainya.

Pendidikan Ursulin menjadikan basis atau kekuatan dalam pendidikan dengan mengedepankan pada nilai-nilai yang tertuang dalam visi misi sekolah. Sebagai sekolah yang berbasis agama, SMP Santa Maria Surabaya tentunya memiliki kebiasaan-kebiasaan yang diturunkan dari *core value* yang ada. Adapun *core value* yang dimiliki SMP Santa Maria Surabaya adalah *Servite et Amate* yang artinya layanilah dan cintailah. Dari *core value* tersebut terdapat nilai-nilai yang harus diperjuangkan dan ditanamkan dalam diri para peserta didik diantaranya; *Serviam* (saya mau mengabdikan), *Integritas*, *Against the tide* (berani melawan arus), *Compassionate Motherhood* (semangat keibuan yang berbelas kasih), *Achievement motivation* (semangat berprestasi), *Team spirit/insieme* (semangat kebersamaan). Nilai-nilai tersebut dikembangkan dengan melakukan kebiasaan atau pembiasaan baik sehari-hari. Nilai-nilai inilah yang akan menjadikan *out put* pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya sehingga mampu bersaing di era global saat ini. Nilai-nilai tersebut diambil dari tradisi-tradisi dan dogma-dogma yang ada dalam spiritualitas pendidikan di SMP Santa Maria Surabaya yang berbasis pada nilai-nilai pendidikan Katolik.

Meditasi sebagai sebuah disiplin batin menuju pada kesadaran diri yang mengakui dan menyakini keberadaan dirinya, di SMP Santa Maria Surabaya dijalankan dalam beberapa bentuk diantaranya; pertama meditasi saat hening, kedua meditasi membumi dan ketiga meditasi pastoral sekolah. Adapun penjelasannya sebagai berikut;

1. Meditasi saat hening

Meditasi hanya dapat dirasakan dan diketahui melalui pengalaman. Tanpa mengalami, mustahil seseorang dapat menerangkan meditasi dengan jelas. Dengan melakukan meditasi, peserta didik diajak untuk kembali menyadari dirinya sebagai objek dan subjek sebagai bentuk mawas diri dan membangun kesadaran diri yang baik. Meditasi saat hening dilakukan di SMP Santa Maria Surabaya setiap hari setiap pukul 11.00 WIB. Meditasi saat hening dilakukan secara serentak oleh seluruh civitas SMP Santa Maria Surabaya. Tujuan dari meditasi saat hening ini adalah mengembalikan pada kesadaran bahwa manusia yang mulia dan berkualitas baik secara kodrati maupun secara manusiawi. Manusia yang adi kodrati tentunya mempunyai hubungan yang baik dengan sang pencipta yang telah memberikan kebaikan selama hidupnya. Meditasi saat hening juga bertujuan untuk mengembalikan hubungan dengan alam semesta semakin kuat (*reconnected*) sehingga kesadaran diri sebagai bagian dari alam semesta semakin kuat.

Meditasi saat hening yang dilakukan setiap hari pada pukul 11.00 WIB selama 5 menit mengembalikan hidup penuh kesadaran yang tentunya hidup lebih bermakna. Perlu disadari bahwa manusia modern saat ini 90 % orang hidup dengan ketidak sadaran yang berarti terbelenggu dalam hidup. Hal ini menjadikan hidup kurang bermakna, tidak bahagia, sering galau, tidak puas, tidak tenang dan sebagainya sehingga kualitas hidup semakin menurun. Dengan meditasi saat hening mengantarkan peserta didik dalam suasana penyadaran diri dan menyakini keberadaannya sebagai bagian dari kesadaran manusia akan jati dirinya. Kesadaran kritis untuk lebih mengenal dan menjalankan keakuannya pada hakekat hidup yang lebih berkualitas. Meditasi saat hening merupakan bentuk manipulasi pikiran untuk

menyakini keberadaan dirinya yang sedang menjalankan kewajiban sebagai seorang pelajar dan anggota masyarakat.

Praktik meditasi saat hening di SMP Santa Maria Surabaya dimulai pada pukul 11.00 WIB dengan panduan dari sentral oleh petugas. Petugas akan mengajak pada posisi focus pada pikiran, meninggalkan semua aktifitas yang sedang dijalankan, duduk dengan tenang, bisa duduk dikursi atau duduk dilantai. Badan ditegakkan, telapak tangan dalam kondisi terbuka menghadap keatas dan mata dipejamkan. Pada saat mayta terpejam, peserta didik masuk dalam suasana hening dimana dalam keheningan tersebut pemandu meditasi saat hening menyisipkan kata-kata yang membantu penyadaran diri. Kata-kata tersebut akan masuk ke dalam alam sadar peserta didik, kemudian ditangkap dan diolah oleh indera alam bawah sadar dan alam sadarnya untuk membentuk konstruksi berpikir yang lebih berkualitas. Adapun kata-kata yang disisipkan kedalam pikiran alam bawah sadarnya adalah “sadari bahwa kalian adalah pribadi yang berkualitas, sadarilah bahwa kalian adalah pribadi yang baik, pribadi yang berkualitas“. Setelah kata-kata tersebut disisipkan dalam proses meditasi maka pemandu akan berhenti sejenak untuk masuk dalam suasana hening yang benar-bener hening. Kemudian setelah berlangsung kurang lebih 5 menit pemandu akan kembali memberi rangsangan dengan kembali menyadari hakekat manusia dengan menyampaikan kalimat “kembali lagi sadarilah bahwa kalian benar-bener pribadi yang berkualitas, baik adanya dan semakin berkualitas“. Kegiatan meditasi saat hening akan ditutup oleh pemandu dengan mengajak peserta didik untuk secara perlahan-lahan menggerakkan tangan dan kakinya kemudian membuka matanya.

2. Meditasi membumi

Meditasi membumi di SMP Santa Maria dilakukan setiap hari rabu dilakukan di lapangan sekolah pada saat pelajaran jam pertama. Meditasi ini diikuti oleh seluruh siswa kelas 7-9 yang dipimpin oleh team dari kelompok Dulink dan Green Leader. Kelompok ini merupakan komunitas yang salah satu kegiatannya mengajak teman-teman disekolah untuk menyadari kehadiran alam semesta dan menjaganya demi kehidupan yang lebih berkualitas. Kelompok Dulink dan Green Leader beranggotakan siswa-siswi kelas 7-9 yang telah memperoleh pembinaan menjadi seorang leader. Meditasi membumi dilakukan kurang lebih 20 menit dan setelah membumi akan dilakukan praktek kebersihan atau kepedulian terhadap alam semesta misalkan dengan mengambil sampah di area lapangan, bersih-bersih sekolah dan sebagainya.

Meditasi membumi di SMP Santa Maria Surabaya terdapat beragam bentuknya. Meditasi membumi harus dilakukan secara hening dengan posisi tubuh rileks dan nyaman mungkin. Pemandu meditasi akan mengajak peserta untuk merasakan udara segar yang ada disekelilingnya dengan memejamkan mata, kemudian Tarik nafas yang dalam, tahan dan hembuskan secara perlahan-lahan. Peserta harus mengulangi posisi tersebut senyaman mungkin sehingga tercipta keheningan dalam dirinya. Kemudian pemandu akan memasukkan nilai-nilai hidup dan kalimat-kalimat baik yang berguna untuk membantu perkembangan karakter peserta

3. Meditasi pastoral sekolah

Meditasi pastoral sekolah memahami bahwa identitas personal adalah ilusi. Peserta diajak untuk menyadari bahwa tidak ada yang nyata atau berharga yang pernah hilang di jalan menuju pencerahan. Kesadaran yang lebih tinggi hanya dimaksudkan untuk memberikan pemahaman tentang potensi manusia. Perkembangan spiritual tidak didasarkan pada intelektual atau keimanan seseorang melainkan dari hasil olah rasa dan penemuan pengalaman-pengalaman hidupnya. Pencerahan tidak bisa dicapai hanya dengan membaca dan belajar, atau dengan keyakinan sungguh-sungguh terhadap sesuatu di luar diri. Perkembangan kesadaran yang lebih tinggi terutama datang secara teratur dan sistematis dengan mengalami nilai-nilai lebih dalam dari diri dan kemudian mengintegrasikan itu ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pengalaman khusus yang dimiliki individu dalam perjalanan ini, tentu akan bervariasi, tidak hanya berdasarkan tradisi spiritual dan praktek yang dijalankan, tetapi juga berdasarkan sejarah masing-masing dan kecenderungan pribadi seseorang.

Pencarian akan Tuhan di luar sesungguhnya merupakan pelarian diri dari berbagai konflik kehidupan. Pencarian semacam itu justru semakin mengasingkan diri dari sejatinya diri. Hubungan manusia dengan Tuhan sebenarnya begitu dekat satu sama lain. Tuhan adalah Jati Diri manusia, tak terpisahkan. Kesatuan manusia dengan Tuhan melampaui batas ruang dan waktu. Kalau orang merasa jauh dari Tuhan, itu hanyalah produk dari pikiran. Pikiran manusia inilah yang membuat jarak dan pemisahan. Semua itu bergerak dalam ruang dan waktu. Namun yang sesungguhnya nyata adalah Tuhan tak terpisah dari manusia. Manusia hidup dalam keadaan sadar terus-menerus, kepenuhan hidup tersebut bisa dialami sekarang, bukan merupakan akumulasi pencapaian olah spiritual.

Gambaran diatas merupakan tujuan dari meditasi pastoral sekolah yang dilatihkan pada peserta didik. Pelaksanaan meditasi pastoral sekolah adal setiap hari Rabu bergiliran dengan pelaksanaan meditasi bumi. Peserta didik disadarkan akan hakekat hidup manusia dan terus menerus dikelola sikap batinnya Sehingga menjadi pribadi yang lebih berkualitas.

B. Meditasimen jadi faktor pembentuk kesadaran sosial

Sekolah berupaya membentuk karakteristik peserta didiknya sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan. Sekolah mempunyai tugas dan kewajiban dalam membangun karakter peserta didiknya sehingga menjadi pribadi-pribadi yang berkualitas (Soewandi, 2005). SMP Santa Maria Surabaya merupakan sekolah umum yang menerima peserta didik baru dari beragam kelas sosial yang ada di Surabaya. SMP Santa Maria Surabaya juga menerima dari sekolah dasar yang bukan dari SD Santa Maria, karena proses masuk dilakukan dengan cara diseleksi baik itu seleksi akademis maupun seleksi non akademis. Hal ini yang menjadikan ragam karakter dan kemampuan peserta didik yang dari kelas 7. Karakter yang beragam ini kemudia disamakan visinya sehingga nantinya output yang dihasilkan mempunyai kualitas yang sama. Perbedaan karakter inilah yang memunculkan perbedaan cara pandang/persepsi tentang belajar dan bersikap. Karakter yang beragam pada peserta

didik mempengaruhi juga pergaulan di sekolah dan pengaruh-pengaruh tersebut terkadang membawa dampak yang buruk bagi perkembangan peserta didik (Hadiwardoyo, 2005). Hal ini seperti dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada informan untuk mengetahui kondisi awal saat memasuki SMP Santa Maria Surabaya. Peneliti mewawancarai Liliani Chandranata 16 tahun, Michaela Kartika Putri 16 tahun, Maharani Ayu Putri 16 tahun, Angelica Milano 15 tahun, Ignacio Nicolase 14 tahun, Vincenius Bryan 14 tahun, Angela Ana 14 tahun, Joceline Sonia 14 tahun, Sheila Monica 15 tahun, Christella Angelica 15 tahun,

Michelle Hana 15 tahun. Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa perbedaan perilaku di masyarakat dan cara pandang atau perspektif tentang pribadi yang berkualitas sungguh berbeda.

Hal ini membuktikan bahwa Lingkungan sosial tempat mereka berkembang sangat mempengaruhi konstruksi mereka terhadap sebuah pengetahuan. Kecenderungan yang mereka pahami bahwa kualitas pribadi seseorang hanya akan diukur dari nilai yang didapatkan di sekolah, banyaknya teman bermain, banyaknya apresiasi yang didapatkan dari para guru dan sekolah, menjadi populer dikalangan teman-teman sebaya, disukai lawan jenis dan seputar hal-hal yang membuat bahagia dikalangan remaja. Hal inilah yang melatar belakangi konstruksi berpikir dan perilaku sosialnya sehingga tak jarang banyak yang usil antar teman. Penghargaan dan pujian terhadap teman juga relative kecil sehingga hubungan kekerabatan yang terjadi hanya sebatas teman sekolah bukan lagi penghargaan pada seorang individu yang memiliki keunikan dan kekhasan untuk berkembang. Kondisi seperti inilah yang dialami informan pada saat awal masuk di SMP Santa Maria Surabaya.

Setelah menjalankan meditasi disekolah kesadaran sosial dan perilaku peserta didik berangsur mulai tertata dengan baik. Meditasi yang melatih kedisiplinan batin menjadi sarana control diri yang kuat peserta didik dalam bertindak. Meditasi melakukan perjalanan batin dengan berdiam sejenak melihat perjalanan hidup dan memaknai kehidupan yang sudah dilaluinya. Dengan meditasi yang memberikan stimulus pada otak dan hati nurani untuk mem-bangun alam kesadarannya bahwa manusia hidup memerlukan berbagai macam kebaikan baik dari orang lain, alam semesta dan Tuhan Yang Maha Esa. Meditasi ini telah menjadikan manusia kembali kepada pribadi yang bermakna yang saling mengasihi, saling membantu antar sesama dan sebagainya baik dilingkungan sekolah dan masyarakat. Meditasi ini mengantar peserta didik pada pengalaman belajar yang lebih berkualitas, menemukan pengetahuan, dan memaknai pengetahuan demi keberhasilan hidupnya.

C. Meditasi menjadi salah satu pembentuk perilaku sosial

Self control yang dikembangkan dalam diri peserta didik sebagai dampak dari pembiasaan meditasi disekolah telah memunculkan sebuah sikap baru, sikap sosial yang baru dimana semua itu tidak terlepas dari aturan serta tata nilai yang ada (Soewandi, 2005). Konsep diri sebagai pribadi yang berkualitas dan berguna bagi masyarakat menjadi spirit bagi peserta didik untuk terus mengembangkan perilaku sosial yang lebih baik. Hal ini berbeda dengan kondisi sosial sebelum digalakkan kebiasaan meditasi disekolah. Dahulu peserta didik melihat bahwa perbedaan yang ada di sekolah

menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam struktur dan tatanan sistem disekolah. Semua seolah-olah dikotakkan oleh sebuah sistem dan mentalitas bahwa status sosial, ekonomi dan perbedaan intelektual disekolah menjadi gambaran umum serta harus diterima.

Kesadaran yang dibangun hanya sebagai kesadaran mekanik bahwa kerjasama, saling menolong, peduli dan sebagainya merupakan keharusan yang tersruktur. Hukum hirarki sosial yang ada disekolah bahwa yang pintar, kelihatan baik, ketua organisasi dan sebagainya merupakan kebanggaan dan pilihan guru sehingga secara sosial menancap dalam benak semua siswa. Dampaknya dalam pergaulanpun semakin terasa bahwa yang disebut berhasil atau baik adalah mereka-mereka yang dekat dengan hirarki sosial tersebut. Hal ini berpengaruh pada perilaku sosialnya yang terkadang tanpa sengaja ada pembulian atau sikap meremehkan bagi teman-teman yang jauh dari hirarki sosial. Kondisi inilah yang dibongkar habis bahwa setiap individu itu pribadi yang berkualitas dan baik adanya. Setiap individu harus menubar dan menuai kebaikan dalam setiap proses pembelajarannya sehingga sikap toleransi, empati, simpati, saling menghargai dan saling menolong menjadi nilai-nilai serta spirit yang tidak hanya dipahami sebagai sebuah pengetahuan atau pengetahuan kognitif tapi menjadi perilaku baru bagi peserta didik. Peserta didik memaknai konsep nilai moralitas tersebut dan memasukkannya kedalam alam kesadarannya sehingga semakin terbentuk kesadaran kritis dalam berperilaku di masyarakat. Kesadaran kritis yang dimaksudkan bahwa peserta didik menyadari betul dan memaknai setiap individu bermartabat dan harus berperilaku sesuai dengan martabatnya sebagai makhluk yang mulia. Kesadaran kritis ini muncul dalam diri individu peserta didik untuk terus dan selalu berbuat kebaikan sebagai wujud pribadi yang berkualitas, jadi melakukan kebaikan bukan karena disuruh atau ada faktor lain yang mempengaruhinya. Disinilah paradigma baru perilaku sosial sebagai hasil olah diri, pendisiplinan diri, olah rasa, olah cipta dan olah kehendak melalui meditasi yang dijalankan di SMP Santa Maria Surabaya secara terus menerus yang menjadi bagaian atau salah satu bentuk pendidikan karakter.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Meditasi menjadi salah satu model pendidikan karakter yang efektif karena didalamnya terdapat penyadaran diri yang mendalam tentang hakekat manusia sebagai makhluk sosial. Thomas Lickona (2012) menegaskan sikap moral (*moral feeling*) dan perilaku moral (*moral behavior*) akan menentukan nilai moral seseorang dimana orang melakukan kebaikan didukung oleh pengetahuan akan kebaikan, keinginan untuk berbuat baik dan tindakan kebaikan itu sendiri. Meditasi telah menggugah kesadaran peserta didik akan perbuatan, pengetahuan kebaikan dan tindakan kebaikan itu sendiri. Hal ini dikarenakan karakter pokok atau karakter inti yang dikembangkan antara nilai karakter yang dikembangkan oleh SMP Santa Maria Surabaya dalam *core value*nya yaitu *servite et amate* sama dengan karakter pokok yang dikemukakan oleh Lickona (2012) yaitu ketulusan hati atau kejujuran (*honesty*), belas kasih (*compassion*), kegagah beranian (*courage*), kasih sayang (*kindness*), kontrol diri (*self-control*), kerja sama (*cooperation*), kerja keras (*hardwork*). Adapun sebagai bahan perbandingannya karakter yang dikembangkan SMP Santa Maria Surabaya yaitu *Serviam* (saya mau mengabdikan), *Integrity* (Integritas),

Against the tide (berani melawan arus), *Compassionate Motherhood* (semangat keibuan yang berbelas kasih), *Achievement motivation* (semangat berprestasi), *Team spirit/insieme* (semangat kebersamaan).

Meditasi merupakan proses penyerapan nilai-nilai yang bertransformasi dalam setiap perilaku baru dalam diri individu. Dengan adanya penyerapan nilai-nilai itu maka pemahaman akan realitas sosial yang lebih mengedepankan pada nilai-nilai kemanusiaan baru dan karakter yang akan dibentuk menjadi lebih mudah dijalankan. Peserta didik lebih memahami tentang makna dan kehidupan yang ada dimasyarakat sehingga lebih mengedepankan pada semangat pelayanan, pengabdian, kasih sayang pada sesama, berani melawan arus-arus negative dan mempunyai semangat untuk terus maju untuk kebaikan yang akan datang. Dengan meditasi ini berarti konstruksi sosial peserta didik akan nilai dan pemaknaan baru dalam hidup bermasyarakat akan lebih dipertajam dan membentuk konstruksi baru dalam dirinya. Inilah dampak yang disebabkan oleh meditasi yang dilakukan secara terus menerus dengan keterbukaan dan kerendahan hati dalam menjalankannya.

Meditasi yang dilakukan telah menciptakan kesadaran baru dimana manusia mempunyai kebebasan untuk selalu mengembangkan sikap-sikap sosialnya, karena pada dasarnya setiap individu bertanggung jawab terhadap kelangsungan individu lainnya. Pengetahuan akan hal tersebut diyakini peserta didik secara mendasar sehingga semakin menciptakan kualitas hidup bermasyarakat. Sadar akan dirinya dan sadar akan dirinya yang berada dalam lingkungan sosial yang lebih besar sehingga semakin menyadari kebebasan dirinya. Meditasi menciptakan manusia pada kesadaran kritis yang lebih manusiawai bukan pada kesadaran semu atau pra kesadaran. Hal ini mengandung artian bahwa dengan jalan meditasi manusia semakin menyadari dirinya yang bebas merdeka akan tetapi kebebasan yang akan menjadikan manusia lebih baik dengan jalan berbuat kebaikan pada sesama.

Meditasi ini melahirkan sebuah realitas baru yaitu kesadaran yang lebih aktif lahir dari pengolahan diri manusia, yang dihasilkan oleh sistem tapi bukan sebagai sebuah ketidakadilan sistem. Disini peneliti berani mengatakan bahwa kesadaran yang terbangun merupakan kesadaran instrumental dalam artian bahwa kesadaran ini merupakan kesadaran pelengkap menuju pada kesadaran kritis akan tetapi bukan pada kesadaran naif bahkan kesadaran magis. Kesadaran instrumental ini terbentuk dari sebuah pemahaman kritis tentang realitas sosial yang ada, visi dan nilai yang akan dibentuk oleh sekolah berdasarkan pada pedagogik sekolah dan hasil pemaknaan atau refleksi individu yang semakin hari semakin matang. Kematangan kesadaran instrumental ini menjadi semakin berkembang dalam diri individu seiring dengan interaksi sosial yang semakin intensif dan sikap spiritual peserta didik yang semakin matang. Kesadaran instrumental inilah yang menjadikan bentuk baru pendidikan karakter di SMP Santa Maria Surabaya dengan penanaman nilai-nilai yang sesuai dengan *core value* yang dikembangkan yaitu *servite et amate*.

Dengan kesadaran ini peserta didik semakin matang kepribadiannya, semakin tahu akan kewajiban dan haknya dimasyarakat, semakin santun ucapan dan perilakunya, berani mengabdikan dirinya pada kebaikan, berani melawan arus yang negative. Hal ini dilakukan karena peserta didik

berani untuk mendengarkan suara hatinya atau hati nuraninya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma yang telah diterimanya. *Discernment* atau berani mendengarkan suara hati untuk melihat sebuah realitas sosial baik atau buruk, sehingga dalam bersikap atau berperilaku tentunya sudah berdasarkan pada nilai-nilai atau hukum yang ada di masyarakat.

Dengan *discernment*, kesadaran instrumental melengkapi sikap mental menuju pada karakter yang diinginkan. Disinilah peran meditasi yang dilakukan sebagai sebuah habit di SMP Santa Maria Surabaya, kegiatan yang mengedepankan pada refleksi akan aksi yang sudah dilakukan, kemudian melakukan *discernment* hasil dari refleksinya tersebut sehingga menciptakan kualitas baru sebagai pribadi yang semakin sadar dan berkualitas baik.

KESIMPULAN

Sekolah harus menumbuhkan kesadaran tentang hak dan kewajiban individu sebagai pribadi maupun sebagai makhluk sosial. Hal ini dirasakan sangat diperlukan mengingat pada perkembangannya peserta didik tidak jarang memahami kewajibannya dalam hidup bermasyarakat. Kondisi ini bisa dilihat dari maraknya pelanggaran-pelanggaran mulai dari yang ringan maupun yang berat yang dialami oleh dunia pendidikan dewasa ini. Membangun kesadaran dirasa sangat diperlukan oleh dunia pendidikan di era modern saat ini karena berbagai macam tantangan dan godaan yang dihadapi oleh manusia modern saat ini. Membangun kesadaran sangat diperlukan di era global untuk mewujudkan pribadi yang berkualitas.

Sekolah saat ini hanya berfokus pada pelaksanaan pembelajaran yang berbasis akademik belaka, dalam artian banyak sekolah yang hanya menjalankan kurikulum dan melupakan pembinaan karakter siswa. Pembinaan karakter ini yang benar-benar berbasis pada penyadaran dan pemaknaan hidup akan hak serta kewajibannya di masyarakat. Memang banyak sekolah yang memberikan stimulus yang baik dan bagus untuk meningkatkan pendidikan karakternya, akan tetapi stimulus yang diberikan hanya bersifat sementara disekolah sehingga responnya hanya sebatas kewajiban yang harus dilakukan disekolah. Dengan kata lain, respon yang dilakukan peserta didik disekolah hanya sebatas perilaku anak sekolah bukan perilaku peserta didik sebagai manusia yang bermartabat. Hal ini bisa dilihat dari semakin maraknya perilaku-perilaku bebas anak sekolah diluar sekolah yang sebenarnya jauh dan melenceng dari cita-cita manusia yang bermartabat, misalkan maraknya pengguna narkoba, kekerasan disekolah/pembulian, kekerasan yang berujung pada kematian, pornografi, penyebaran berita-berita bohong atau hoax dan sebagainya.

Kondisi ini membuktikan bahwa dunia pendidikan hanya memberikan kesadaran semu atau pra kesadaran seperti yang dikatakan oleh Jean Paulo Satre (1998). Sekolah harus bisa menumbuhkan kesadaran kritis bagi peserta didiknya sehingga peserta didik bisa melepaskan dirinya dari keterbelengguan yang menjadikan dirinya tidak bebas. Pendidikan harus bisa membebaskan, pendidikan harus menjadi penyelamat generasi muda sehingga dengan pendidikan terciptalah generasi muda yang berkualitas.

REFERENCES

- A. Cihan Konyahoglu et al, 2011, Developing Positive attitudes towards environmental management constructivis approads, *Jurnal Science Direct. Procedia and behavioral* 15. Jason Docter, 2016, The Problem Teaching Presence in Transactional Theories of Distance Education, *Pharmacy Teaching and Learning, Jurnal Science Direct*, 40.
- Anggoro, Toha. 2008. *Metode Penelitian*, Universita Terbuka, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 2002, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Basrowi dan Sukidin. 2002. *Metode Penelitian Perspektif Mikro: Grounded theory, Fenomenologi, Etnometodologi, Etnografi, Dramaturgi, Interaksi Simbolik, Hermeneutik, Konstruksi Sosial, Analisis Wacana, dan Metodologi Refleksi*, Penerbit Insan Cendekia, Surabaya.
- Berger, Peter dan Luckman, Thomas. 1990 *Tafsiran Sosial Atas Kenyataan Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan. LP3ES*, Jakarta.
- Bertens, K. 1996, *Filsafat Barat Abad XX Jilid II* Prancis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama (1996).
- Bogdan Popovenuic, 21014, *Self Reflexivity, the ultimate end of knowledge*, *Jurnal Science direct, Procedia Science and behavior science*, 163.Faturachman et al, 2014, *Character education for Golden Generation 2045 (National Character Building for Indonesia Golden Years)*, *Jurnal Science Direct. Procedia Sosial and Behaviors Sciences*, 141Buzan, Tony,1995, *Menggunakan kepala anda, tehnik berpikir, belajar dan membangun otak*, Gramedia, Jakarta.
- Choiro, Ummu Da'watul, 2013. *Pembelajaran Menurut Paulo Freire dalam* <http://umuchoiro.blogspot.co.id/2013/11/pembelajaran-menurut-paulo-freire.html> diakses pada (21/11/2016)
- Conkenek,2009.*Elemen elemen kritis dalam konsep pendidikan Paulo Freire dalam* <http://bahurr.blogspot.co.id/2009/05/elemen-elemen-kritisdalam-konsep.html> diakses pada (21/11/2016)
- Creswell, John W. 1998. *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing Among Five Traditions*. California : Sage Publication.
- Denzin, Norman K., dan Yvonna S. Lincoln. 2009. *Handbook of Qualitative Research*. California-USA: Sage Publication.
- Dimiyati Dkk, 2002, *Belajar Dan Pembelajaran*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Erick Ferdiawan dan Eka Putra, 2013, *Esq Education for children character building based on phylosophy of javaness in Indonesia*, *Jurnal Science Direct. Procedia sosial and behavioral science*, 106.
- Fakih, Mansour, 2011. *Paulo Freire Tanpa Mitos: Sebuah Pengantar*, (Online) dalam (http://Paulo-Freire-Tanpa-Mitos-Sebuah-Pengantar_iBlog.mht) diakses 22/11/2016
- Jules A Troyer dkk, 2012, *Teaching students how to meditate can improve level of conciausnes and problem solving ability*, *Jurnal Science Direct. Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 69.Gipta Galih dan Pudji Purwaningsih, 2013, *Pengaruh meditasi terhadap kualitas hidup*, *Jurnal Keperawatan Indonesia Bedah Medika*, Vol. 1, no. 2
- Gunawan, Adi., 2003, *Born to be a genius*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Hadiwardoyo, M.S.F., 2005, *Pendidikan moral dalam perguruan tinggi*, *Pelangi Pendidikan*, Penerbit Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Harmillah dkk, 2011, *Penurunan Stress Fisik dan psikososial melalui meditasi dengan hipertensi primer*, *Jurnal Keperawatan Indonesia Vol 1*. No. 1
- Jeri Hermanto, 2013, *Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di uit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang*, *Jurnal Keperawatan Indonesia Vol. 14*
- Karina dan Julianti Karina Saragih, 2012, *Meditasi Metta Bhavanna (Loving Kidness Meditation) untuk mengembangkan Selft Compassion*, *Jurnal Ilmiah Predicara*, Vol 1
- Lickona, Thomas. 2012. *Educating for Character: Mendidik untk Membentuk Karakter*, PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Mohammad Imam Farisi dan Lukiyadi, 2016, *Individu, komunitas, dan Negara dalam konteks Pembentukan Civic Community*, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, XXXV, no. 1
- Musfiqon, H.M. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Pustakaraya, Jakarta.
- Nelva Rolina, 2014, *Developing responsibillity character for university student in ECE through project method*, *Jurnal Science Direct. Procedia sosial and behavioral science*, 123.
- Nugroho, Rino A. 2007. *Pengantar Teori Pembangunan. Development Theory: An Overview Ver 1.1 updated 020307*
- Oluwaranti Okiyode, 2012, *Teaching Professionalism: A Facultis Perspektive*, *Pharmacy Teachingand Learning (2016) 584-586*, *Jurnal Science Direct. Procedia Science and behavior science*.

- Parji, 2008, Model Strategi Pembelajaran Budi Pekerti dengan Pendekatan Konstruktivistik di Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, jilid 15 no 2.
- Poloma, Margareth. 2004. *Sosiologi Kontemporer*. PT.Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Rini Budiarti dkk, 2015, Penggunaan Blended Learning dengan media Moodle untuk peningkatan kemampuan kognitif siswa SMP, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Th, XXXIV.Sartre, Jean-Paul. 1998. *Existentialism and Humanism*. Translate from 'L'Existentialisme est un humanisme'. Paris : Les Editions Nagel (1946), Introduction by Philip Mairet. London : Eyre Methuen Ltd.
- Ritzer, George. 2002. *Sosiologi Ilmu Berparadigma Ganda*. PT Rajawali Press, Jakarta.
- S. Rachman, 2015, The Evolution of Behavior therapy and cognitive Behavior therapy, *Jurnal Sciece Direct. Behavior Reesearch and Therapy* 64
- Siti Irene Astuti, 2010, Pendekatan Holistik Kontekstual Dalam Mengatasi Krisis Karakter Di Indonesia, *Dalam Jurnal Cakrawala Pendidikan*. XXIX
- Siti Maliklah Towaf, 2014, Pendidikan Karakter Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Jilid 20 no 1.
- Soewandi, Slamet D.K.K., (peny.), 2005, *Pelangi Pendidikan*, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Sudjana, H.D, 1991. *Pendidikan Luar Sekolah – Wawasan Sejarah Perkembangan Falsafah dan Teori Pendukung Asas*, Penerbit Nusantara Press, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, Penerbit R&D. Bandung
- Sunaryo Basuki KS, 1997, Normative Aesthetics, the ideals Audience and art education, *The Journal of Educations*, Vol 4.
- Suparno, 2005. Tingkat Kesadaran Masyarakat Menurut Paulo Freire dalam <https://taufiqchips.wordpress.com/2011/05/13/tingkat-kesadaran-masyarakat-menurut-paulo-freire/> (diakses 20/11/2016)
- Suparno, Paul, 1997. *Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Sutopo, 2013, Improving students represntasional skill and generic science skill using representasional approach, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, jilid 19, no. 1.
- Yin K. Robert, Prof. 2008. *Studi Kasus; Desain dan Metode*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- _____. 1999. *Sejarah Filsafat Yunani*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- _____. 2015. *Pendidikan karakter di sekolah*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.