



**Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere Nusa Tenggara Timur**

Rikardus Nasa <sup>✉1</sup>, Gisela Nuwa <sup>✉2</sup>

Informasi artikel	ABSTRAK
<p>Sejarah Artikel :                      Diterima Mei 2019                      Revisi Juni 2019                      Dipublikasikan Juli 2019</p> <hr/> <p><i>Keywords:</i>                      Character Values                      Seminary                      Scripture Meditation</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penguatan nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi wawancara, observasi dan studi dokumen. Analisis data dilakukan dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) penguatan nilai-nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci dilakukan secara rutin dan berkelanjutan serta ditunjang oleh fasilitas dan tenaga pembina yang kompeten; 2) perubahan yang terlihat dari para peserta didik sebagai hasil dari penguatan nilai-nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci, memang tidak dapat terlihat dalam waktu yang singkat tetapi membutuhkan waktu yang lama serta proses yang perlahan; 3) faktor pendukung mencakup 3 hal yaitu sarana dan prasarana yang disediakan, adanya tenaga pembina yang kompeten serta situasi dan kondisi lingkungan yang disiplin serta jauh dari keramaian; 4) faktor penghambat mencakup 2 hal yaitu faktor yang berasal dari dalam dan faktor yang berasal dari luar. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan meditasi Kitab Suci mampu mengembangkan karakter baik para peserta didik di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa. Meditasi Kitab Suci dapat diterapkan dan dijadikan sebagai salah satu kegiatan penguatan nilai karakter di lembaga-lembaga pendidikan dalam semua agama dengan menyesuaikan tahapan meditasi serta menyesuaikan Kitab Suci yang digunakan sebagai obyek pemusatan pikiran.</p>
<p><b>How to Cite :</b>                      Rikardus Nasa &amp; Gisela Nuwa. (2019). Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci di Sekolah Menengah Pertama Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere Nusa Tenggara Timur. <i>Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan</i>, 4(2), pp. 53-61. DOI: 10.24269/jpk.v4.n2.2019.pp53-61</p>	<p><b>ABSTRACT</b>  <i>Strengthening Character Values through Bible Meditation Activities at the Secondary School of Our Lady of the Maumere Seminary, East Nusa Tenggara. The purpose of this study is to describe the strengthening character values through Scripture Meditation in Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere Junior High School. Interview, observation and documents study are used to collect data. The data analysis conducted with data collection, data reduction, data presentation, and conclusion. Testing the validity of the data using source triangulation techniques. The results of the research indicate that: 1) strengthening of the character values through scripture meditation conducted regularly and sustainable and supported by facilities and competent constructor; 2) visible changes of the learner as a result of the strengthening of the character values through Scripture Meditation, it cannot be seen in a short time but it takes a long time and slowly; 3) 3 supporting factor is the availability of facilities, the competent constructor, and the environmental conditions that discipline away from the crowds; 4) there are two inhibiting factors are the factor that comes from inside and factors that come from outside. Based on the results of the study, it can be concluded that the Scripture Meditation were able to develop the good character of the students in SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa. Scripture meditation can be applied and used as one of the activities to strengthen character values in educational institutions in all religions by adjusting the stages of meditation and adjusting the Scriptures used as objects of concentration.</i></p>

<sup>✉</sup> **Alamat korespondensi:**

IKIP Muhammadiyah Maumere <sup>✉1,2</sup>

<sup>✉</sup> **E-mail:**

rikardusnasa@gmail.com <sup>✉1</sup>, gustavnuwa123@gmail.com <sup>✉2</sup>

Copyright © 2019 Universitas Muhammadiyah Ponorogo

## PENDAHULUAN

Berbicara mengenai kehidupan, tidak bisa dipungkiri bahwa karakter adalah salah satu aspek penting penentu kesuksesan hidup seseorang. Karakter dimaknai sebagai suatu cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas setiap individu. Oleh karena itu, seorang individu yang memiliki karakter yang baik akan selalu memikirkan dan menimbang sebab dan akibat yang akan diperoleh sebelum ia berperilaku atau bertindak. Hal itu dikarenakan penampilan perilaku dalam standar nilai dan norma yang tinggi dilandasi oleh karakter yang merupakan sifat pribadi yang relatif stabil pada diri seseorang (Khamri, 2014). Karakter juga merupakan salah satu aspek yang menentukan kemajuan suatu bangsa. Hal ini senada dengan Siswanto (2014) yang menyatakan bahwa kemajuan suatu bangsa tidak hanya dikarenakan oleh kompetensi, teknologi yang canggih dan kekayaan alamnya, namun yang paling utama adalah karakter serta semangatnya. Karena sesungguhnya, karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tatakrama, budaya, dan adat istiadat (Kurniawan, 2013).

Akan tetapi, pada kenyataannya karakter yang diharapkan ternyata berbanding terbalik dengan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya perilaku menyimpang dari hari ke hari menunjukkan bahwa kemerosotan moral sedang melanda bangsa Indonesia, khususnya kaum muda. Perilaku menyimpang yang dimaksud diantaranya; tawuran antar siswa, kekerasan terhadap guru oleh siswa sampai kepada melakukan hubungan seksual dibawah umur atau pra-nikah dan lain sebagainya.

Sebagai salah satu aspek penentu kemajuan peradaban suatu bangsa, pendidikan disebut sebagai pihak yang paling bertanggung jawab terhadap kemerosotan moral yang terjadi saat ini. Hal itu dikarenakan di dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SPN) Pasal 3, telah diamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain itu, pendidikan bertujuan untuk berkembang potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan

bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Akan tetapi, sistem pendidikan nasional yang berlangsung selama ini, dalam prakteknya, dipandang lebih mengutamakan pada segi intelektual dan kepandaian, sedangkan segi pembentukan dan pembangunan moral hanya merupakan hal sekunder (Muhyiddin, 2012). Artinya bahwa siswa hanya dibekali dengan ilmu pengetahuan yang tidak disertai dengan moral dan etika yang baik. Hal tersebut, menurut Syukri (2014) akan mengakibatkan siswa tumbuh menjadi insan yang memiliki ketinggian ilmu tanpa diimbangi oleh nilai-nilai akhlak, atau dengan kata lain, siswa tersebut akan memiliki kepribadian yang pecah (*split personality*). Dengan begitu, individu yang cerdas namun tidak memiliki nilai moral bisa menjadi lebih berbahaya daripada individu yang kurang cerdas namun memiliki nilai moral dalam dirinya. Atas dasar itulah, lembaga pendidikan formal saat ini dituntut untuk meningkatkan intensitas dan kualitas pendidikan karakter dimulai dari tingkat yang paling dasar sampai kepada tingkat paling atas, yang dituangkan dalam kurikulum yang berlaku secara nasional. Pendidikan karakter dianggap sangat membantu untuk menopang keberhasilan pembentukan moralitas dan akhlak para generasi penerus bangsa terutama kalangan anak dan remaja yang muaranya akan memberikan kekuatan moral bagi pembentukan sikap dan kepribadian yang baik (Suwito, 2012).

Dalam beberapa dekade terakhir, pendidikan karakter kembali digaungkan oleh pemerintah Indonesia karena dianggap sebagai hal penting yang mampu untuk mengatasi kemerosotan moral yang terjadi. Pernyataan tersebut didukung oleh Rohman (2015) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter tidak hanya bersifat integratif (menguatkan moral intelektual subjek didik) namun juga bersifat kuratif (secara personal maupun sosial menjadi sarana penyembuh penyakit sosial di masyarakat).

Pendidikan karakter yang seutuhnya yang dimaksudkan adalah pendidikan karakter yang menurut Lickona (1992), yaitu terdiri dari tiga komponen penting yaitu *moral knowing*, *moral feeling* dan *moral action*. Ketiga unsur tersebut tidak dapat dipisahkan atau suatu kesatuan dan saling terkait satu sama lain. *Moral knowing* mencakup pengetahuan tentang nilai-

nilai moral, *moral feeling* mencakup adanya dorongan dari dalam diri untuk bertindak sesuai nilai-nilai prinsip-prinsip moral, dan *moral action* mencakup perwujudan pengetahuan nilai-nilai moral tersebut kedalam tindakan nyata. Oleh karenanya tiga komponen tersebut harus dijadikan sebagai rujukan dalam proses implementasi pendidikan karakter. Namun dalam pelaksanaannya di lapangan adalah kurangnya salah satu unsur yaitu melakukan hal baik, sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan karakter hanya sebatas teori tanpa praktik. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan karakter membutuhkan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Hadirnya lembaga pendidikan berbasis keagamaan menjadikan pendidikan karakter yang hanya membawa peserta didik kepada pengenalan nilai secara kognitif dan penghayatan nilai secara afektif, akhirnya menjadi lengkap melalui pengamalan nilai secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Lembaga pendidikan keagamaan berbentuk pendidikan diniyah, pesantren, pasaman, pabhaja samanera, dan bentuk lain yang sejenis. Dalam agama Katolik, lembaga pendidikan keagamaan dikenal dengan sebutan seminari.

Menurut Hartosubono (2005), seminari adalah sebagai tempat pembinaan dan pendidikan intelektual serta kerohanian bagi para pemuda yang ingin atau merasa terpanggil untuk menjadi imam (pemimpin agama Katolik), atau dengan kata lain, seminari adalah tempat penyediaan para calon imam. Pendidikan seminari memiliki tujuan yang bersifat umum dan tujuan yang bersifat khusus. Tujuan umum pendidikan seminari adalah yang mencakup manusia susila yang berjiwa Pancasila dan bertanggung jawab atas terwujudnya masyarakat Indonesia yang adil dan makmur, baik secara material maupun spiritual. Sedangkan tujuan khusus pendidikan seminari diantaranya; memenuhi kebutuhan akan jumlah imam (pemimpin agama Katolik) bagi kelangsungan hidup dan perkembangan agama Katolik, menghasilkan para imam yang diharapkan mampu memahami seluk-beluk kehidupan masyarakat Indonesia, dan mendidik calon-calon imam dengan sasaran utama pendidikan spiritual dan intelektual. Baik aspek spiritual maupun intelektual, keduanya sama-sama diarahkan secara terpadu sehingga dapat menghasilkan calon-calon imam yang mempunyai kepribadian yang utuh. Berbagai kegiatan positif direncanakan dan dilaksanakan

di seminari untuk membentuk dan mengembangkan karakter baik para peserta didik, seperti yang diharapkan oleh pihak seminari itu sendiri. Kegiatan-kegiatan tersebut bersifat rutin dan wajib dilaksanakan oleh seluruh peserta didik. Tujuannya adalah membiasakan para peserta didik melaksanakan kegiatan-kegiatan positif yang pada akhirnya akan membentuk kebiasaan baik (*habit*). Kebiasaan baik tersebut akan membentuk karakter yang baik. Manusia disebut sebagai makhluk kebiasaan karena melalui pengalaman atau kebiasaan manusia, maka terbentuklah nilai, aturan, sistem kepercayaan dan sifat yang ada dalam diri manusia (Vashdev, 2012).

Salah satu kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere untuk membentuk dan mengembangkan karakter baik peserta didik adalah kegiatan meditasi. Kata "meditasi" berasal dari bahasa Latin yaitu *meditari*, yang berarti 'untuk terlibat dalam kontemplasi atau perenungan.' Suryani (2000) mengatakan bahwa meditasi merupakan aktivitas pemusatan pikiran kepada satu obyek tertentu dengan kesadaran penuh, sehingga mampu dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya. Sedangkan menurut Walsh & Shapiro (2006), meditasi adalah praktek pengaturan diri yang berfokus melatih perhatian dan kesadaran dengan maksud membawa proses pemikiran kedalam kontrol secara sukarela yang lebih besar dan dengan demikian mendorong kesejahteraan rohani secara umum dan mengembangkan kemampuan tertentu seperti ketenangan, kejernihan, dan konsentrasi.

Jenis meditasi yang dilaksanakan di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere adalah meditasi Kitab Suci. Meditasi Kitab Suci adalah praktek meditasi yang memanfaatkan Kitab Suci sebagai objek atau alat bantu untuk memusatkan perhatian. Menurut Osho (2005) dan Krishna (2003), perbedaan metode dalam kegiatan meditasi, tidak menjadi suatu masalah. Hal tersebut dikarenakan inti dari praktek meditasi adalah suatu proses meniti jalan ke dalam diri melalui perubahan tingkat kesadaran yang akan menghantarkan seseorang pada transformasi diri. Meditasi Kitab Suci adalah aktifitas meditasi yang menggunakan Kitab Suci sebagai objek untuk memusatkan perhatian. Meditasi Kitab Suci digolongkan ke dalam *Mantra Meditation* atau Meditasi Mantra yaitu meditasi yang memanfaatkan kata-kata dan kalimat

sebagai objek untuk memusatkan perhatian. Braboszcz dkk (2010), menjelaskan bahwa meditasi Mantra dalam banyak hal memiliki kesamaan dengan membaca secara perlahan atau menyanyikan bacaan-bacaan suci sambil menyerap maknanya. Praktik-praktik ini hadir di semua agama dan tradisi spiritual. Teks yang terlibat mungkin Sutra dalam ajaran Budha. Dalam praktek Kristen misalnya, melibatkan pembacaan frase doa atau studi Kitab Suci, yang melibatkan pembacaan Kitab Suci secara perlahan sebagaimana pembaca mempertimbangkan arti dari setiap ayat, dan dipraktikkan oleh biarawan dari berbagai ordo (aliran).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penguatan nilai-nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci. Selama melakukan penelusuran terhadap beberapa penelitian yang ada, belum ditemukan penelitian lain yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Oleh karenanya peneliti mengharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, secara khusus bagi penguatan pendidikan karakter.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Oleh karena itu, hakekat hubungan antara peneliti dengan subyek penelitiannya dapat disajikan secara langsung. Penelitian ini bersifat deskriptif yakni tidak menguji hipotesis atau dugaan sementara, melainkan hanya akan mendeskripsikan suatu variabel serta fenomena atau gejala. Tidak tertutup kemungkinan jika pada kondisi tertentu penelitian ini harus membuktikan dugaan atau hipotesis, tetapi pembuktian tersebut tidaklah suatu keharusan atau bersifat urgen.

Sumber data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer diperoleh dari informan yaitu kepala sekolah, kepala asrama, para pembina dan peserta didik. Sedangkan data sekunder berupa dari dokumen-dokumen yang ada berupa catatan, gambar, foto serta bahan lain yang dapat mendukung penelitian ini.

Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif (Moleong, 2014).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci**

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum (2010), nilai-nilai karakter yang dikembangkan dalam pendidikan budaya dan karakter bangsa diidentifikasi dari beberapa sumber yaitu agama, Pancasila, budaya dan tujuan pendidikan nasional. Beberapa nilai yang termuat di dalamnya adalah sebagai berikut: pertama, religius; yang dicerminkan dalam sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain. Kedua, jujur; dicerminkan dalam perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan. Ketiga, kreatif; dicerminkan melalui cara atau hasil baru dari sesuatu yang telah dimiliki yang dihasilkan melalui proses berpikir dan melakukan sesuatu. Keempat, mandiri; dicerminkan lewat sikap dan perilaku yang tidak mudah tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas. Kelima, demokratis; yang dicerminkan melalui cara berfikir, sikap, dan tindakan yang menilai sama hak dan kewajiban dirinya sendiri dan orang lain. Keenam, rasa ingin tahu; dicerminkan melalui sikap dan tindakan yang selalu berusaha untuk mengetahui sesuatu secara lebih mendalam dan meluas. Ketujuh, gemar membaca; kebiasaan menyediakan waktu untuk membaca berbagai bacaan yang memberikan manfaat bagi dirinya. Kedelapan, peduli lingkungan; dicerminkan melalui sikap dan tindakan yang selalu berupaya menjaga lingkungan alam sekitar, mencegah kerusakan pada lingkungan alam di sekitarnya, serta berupaya untuk memperbaiki kerusakan alam yang sudah terjadi. Kesembilan, peduli sosial; dicerminkan melalui sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan pada orang lain dan masyarakat yang membutuhkan. Kesepuluh, tanggung jawab; dicerminkan melalui sikap dan perilaku untuk melaksanakan sesuatu yang telah menjadi tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, baik kepada diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), bangsa dan negara serta Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Muslich (2011), budaya sekolah merupakan ciri khas, karakter atau watak, dan citra sekolah tersebut. Di lembaga

pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere sebagai bagian dari masyarakat bangsa yang tidak terlepas dari kondisi sosial dan budaya yang ada dengan berpedoman pada pendidikan dan pembinaan yang terpadu yang dirumuskan dalam 5 tuntutan hidup seminaris atau dikenal dengan sebutan 5S. *Pertama* adalah *Sanctitas* (Kekudusan). Hal ini berkaitan dengan nilai religius dan kejujuran baik dalam tingkah laku maupun dalam tutur kata. *Kedua*, *Scientia* (Ilmu Pengetahuan). *Scientia* dirumuskan dalam hal hubungan antara nilai pengetahuan sebagaimana tercakup dalam kreatif, gemar membaca dan rasa ingin tahu yang tinggi. *Ketiga*, *sanitas* (Sehat-Militan). Dalam memaknai *sanitas* dalam konteks pembinaan para seminaris adalah selalu hubungannya dengan pola hidup sehat, pola makan, olahraga, istirahat, doa, dan kerja harus seimbang. *Keempat*, *Sapientia* (Kebijaksanaan). Kebijakan yang dimaksud disini adalah para seminaris dibina dan ditempa menjadi pribadi yang mandiri dan keseimbangan sosio-religius, sosio-masyarakat, dan sosio-budaya. Kelima, *Societas* (Sosial-Amal). Hal ini memiliki kaitan dengan prinsip pembinaan dan pengajaran yang menekankan sikap toleran, peduli lingkungan sekitar, dan peduli sosial. Hal-hal tersebut diatas menjadi dasar pertimbangan dalam penentuan struktur kurikulum di sekolah tersebut. Struktur kurikulum yang berlaku di lembaga seminari pada umumnya dan Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere pada khususnya menjadi sebuah keharusan untuk mampu menciptakan generasi yang seimbang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dahliyana (2017) menemukan hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan pendidikan karakter yaitu sebagai pengejawantahan antara pengetahuan yang diperoleh di kelas dengan sikap dan keterampilan yang harus dikembangkan agar dapat dimiliki siswa berupa nilai-nilai budi pekerti luhur yang telah menjadi budaya dalam kehidupan sosial sekolah tersebut. Di lembaga Sekolah Menengah Pertama Seminari Bunda Segala Bangsa menciptakan kultur sekolah melalui kegiatan meditasi Kitab Suci.

Kegiatan meditasi Kitab Suci mencakup 3 hal yang harus dilaksanakan. Tahap *pertama* yang harus dilalui oleh para peserta didik dalam kegiatan meditasi Kitab Suci adalah membaca (*lectio*). Membaca adalah kegiatan yang sangat elementer. Membaca bertujuan untuk menemukan pesan dari teks Kitab Suci yang

dibaca. Oleh karena itu pada saat membaca Kitab Suci, setiap peserta didik harus mencari, memeriksa dan mempelajari kedalaman kalimat-kalimat yang dibaca. Hal tersebut merupakan perwujudan dari *Scientia* (ilmu pengetahuan). Atau dengan kata lain, pada tahap ini peserta didik membangun ilmu pengetahuan melalui kegiatan membaca dan memahami informasi dan nilai-nilai yang tertuang dalam Kitab Suci. Biasanya seseorang mengenal kegiatan membaca karena seseorang mau mendapatkan informasi atau inspirasi. Tetapi tidaklah demikian dengan cara membaca dalam kegiatan meditasi Kitab Suci. Karena seseorang mau menemukan pesan Tuhan yang tersimpan dalam sabda-sabda, maka tujuan seseorang membaca dalam bentuk meditasi Kitab Suci adalah untuk menemukan pesan dari Kitab Suci. Pada tahap ini, salah satu peserta didik yang telah ditunjuk akan membacakan bacaan Kitab Suci sesuai dengan tema pada hari tersebut dan kemudian pembacaan Kitab Suci diulangi oleh setiap peserta didik secara pribadi.

Tahap *kedua* adalah meditasi atau *meditatio*. Meditasi Kitab Suci adalah aktifitas meditasi yang menggunakan Kitab Suci sebagai objek untuk memusatkan perhatian. Meditasi Kitab Suci digolongkan ke dalam *Mantra Meditation* atau Meditasi Mantra yaitu meditasi yang memanfaatkan kata-kata dan kalimat sebagai objek untuk memusatkan perhatian. Praktek meditasi bertujuan untuk menciptakan ketenangan hati dan pikiran yang mendalam serta menjaga keseimbangan mental. dengan memiliki keseimbangan mental dan ketenangan hati dan pikiran, peserta didik akan menjadi pribadi yang sehat, yang mana merupakan perwujudan dari *Sanitas* (kesehatan). Foris (2005), menjelaskan bahwa tujuan dari meditasi secara klasik dipraktekkan dengan melibatkan pemusatan perhatian pada partisipan tertentu, apakah pada fungsi tubuh seperti bernapas, di dunia luar, atau pada isi pikiran itu sendiri, sebagai sarana untuk mengontrol kecenderungan alami pikiran untuk menyimpang. Melakukan meditasi dalam kurun waktu tertentu memungkinkan seseorang menjadi manusia yang memiliki pemikiran dan jiwa yang seimbang dan selaras sehingga mampu untuk menjalani hidupnya dengan lebih baik. Meditasi mampu menjadi bagian yang penting dalam kehidupan seseorang yaitu sebagai pedoman untuk menjalankan keseimbangan kehidupannya. Setiap keputusan yang dibuat akan selalu melewati pertimbangan sehingga akan menjadi

keputusan yang bijak. Oleh karena itu, para peserta didik diharapkan mampu mewujudkan *Sapientia* (kebijaksanaan) yang merupakan salah satu tuntutan hidup seminaris.

Fokus utama yang harus menjadi perhatian para peserta didik dalam proses *meditatio*, ialah ayat Kitab Suci yang dibaca. Dalam tahap ini, peserta didik yang melakukan meditasi Kitab Suci harus mengambil sikap hening dan mengulang kata-kata atau frasa dari bacaan Kitab Suci yang menarik dan bermakna bagi dirinya dalam kehidupannya. Pada tahap ini, hasil meditasi atau permenungan yang telah diperoleh para peserta didik akan dituangkan dalam bentuk tulisan kedalam buku tulis.

Tahap *ketiga* adalah berdoa (*oratio*). Berdoa merupakan suatu hal wajib dalam hidup orang beriman. Dengan berdoa, peserta didik mewujudkan tuntutan hidup *Sanctitas* (kekudusan) sehingga nantinya mereka akan menjadi pribadi-pribadi yang religius. Yang dimaksud dengan doa dalam tahapan meditasi Kitab Suci adalah doa yang lahir atau muncul sebagai hasil dari permenungan pada tahap *meditatio*. Dengan demikian doa yang timbul dari meditasi dapat berupa penyesalan, pertobatan, dan syukur yang muncul secara spontan pada saat meditasi Kitab Suci dan tergantung dari apa yang dihayati dalam tahap *lectio* dan *meditatio*. Dalam hal ini, sangatlah penting bahwa doa spontan tak hanya bersifat individu, tetapi juga harus mencakupi semua penghuni komunitas melalui doa bersama. Kebersamaan di dalam doa merupakan perwujudan dari tuntutan hidup *Societas* (Sosial-Amal). Para peserta didik diharapkan mampu untuk menyadari pentingnya hidup berdampingan satu sama lain. Lebih daripada itu, dengan membawa atau mendoakan orang lain dalam doa kita merupakan amal yang tak ternilai harganya. Dalam tahapan ini salah satu peserta didik yang telah ditunjuk, akan memimpin doa bersama.

Meditasi yang efektif membutuhkan situasi yang hening dan jauh dari keramaian, sehingga orang yang melakukan meditasi dapat sejenak tidak memikirkan atau sejenak melupakan pekerjaan, masalah-masalah, dan rutinitas hidup yang lainnya. Kegiatan meditasi Kitab Suci di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere dilaksanakan setiap pukul 21.00 WITA setiap harinya. Dilaksanakannya meditasi Kitab Suci pada jam tersebut karena kegiatan tersebut merupakan kegiatan terakhir dalam rangkaian kegiatan

harian yang dijadwalkan. Waktu tersebut membantu para peserta didik melakukan kegiatan meditasi Kitab Suci karena pada waktu tersebut, kondisi lingkungan disekitar telah sepi dari aktivitas masyarakat yang memungkinkan para peserta didik untuk berkonsentrasi dalam melakukan meditasi.

Dalam pelaksanaan kegiatan meditasi Kitab Suci di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere, terdapat beberapa guru yang ditunjuk sebagai pembina. Tenaga pembina yang telah ditunjuk adalah mereka yang memiliki pendalaman ilmu Kitab Suci. Selain memiliki ilmu pendalaman ilmu Kitab Suci, para pembina yang terpilih adalah mereka yang pernah melakukan kegiatan meditasi Kitab Suci. Hal ini karena para pembina pun harus menuangkan hasil meditasi mereka dalam bentuk tulisan seperti yang dilakukan oleh para peserta didik. Pembina memiliki peran untuk mendampingi, menjaga dan mengawasi peserta didik selama kegiatan meditasi dilaksanakan. Pembina juga memiliki peranan untuk memeriksa hasil meditasi para peserta didik yang telah dituangkan dalam bentuk tulisan, dan kemudian memberi bimbingan dan arahan bagi para peserta didik dalam hal melaksanakan meditasi dan menuangkannya dalam bentuk tulisan.

Meditasi yang diterapkan di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere dikenal dengan sebutan “Meditasi Kitab Suci” yaitu meditasi yang menggunakan kata-kata atau ayat-ayat dalam Kitab Suci sebagai objek untuk memusatkan perhatian. Kegiatan meditasi Kitab Suci yang dilaksanakan mencakup 3 hal penting yaitu *lectio* (membaca), *meditatio* (meditasi) dan *oratio* (berdoa). Pada tahap *lectio*, para peserta didik membaca teks Kitab Suci sesuai dengan tema setiap harinya. Pembacaan Kitab Suci akan diawali oleh pembacaan salah satu peserta didik yang telah ditunjuk berdasarkan jadwal yang ditentukan. Setelah itu, pembacaan Kitab Suci dilakukan secara individu dan berulang kali guna mendalami makna dan pesan dari bacaan yang dibaca. Selanjutnya, para peserta didik merenungkan makna dan pesan dari bacaan Kitab Suci yang dibaca dan dihubungkan dengan kehidupan mereka setiap harinya. Saat permenungan itulah saat dimana para peserta didik memasuki tahap *meditatio*. Hasil dari permenungan kemudian dituangkan dalam bentuk tulisan ke dalam buku yang telah disiapkan. Dan tahap terakhir adalah *oratio* atau berdoa. Doa dipimpin oleh peserta didik yang

sama yang mengawali tahap *lectio*. Doa yang disampaikan merupakan tanggapan atas makna dan pesan Kitab Suci terhadap permenungan yang dilakukan. Oleh karena itu doa yang disampaikan berupa penyesalan, pujian syukur dan pertobatan.

Perubahan karakter siswa yang muncul sebagai hasil dari kegiatan meditasi Kitab Suci tidak bisa terlihat dalam waktu yang singkat tetapi akan terlihat dalam kurun waktu yang lebih lama. Hal tersebut dibuktikan melalui sikap dan perilaku siswa antar angkatan. Para peserta didik kelas VII, yang mana merupakan anggota baru dan masih harus beradaptasi dengan kondisi dan situasi di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere, cenderung melaksanakan kegiatan harian yang telah dijadwalkan dengan terpaksa. Keterpaksaan mereka melaksanakan kegiatan-kegiatan yang telah dijadwalkan jelas terlihat dalam berbagai bentuk sikap dan tingkah laku yang ditunjukkan. Tidak jarang peserta didik kelas VII mengeluh saat melaksanakan kegiatan harian. Ada juga yang berpura-pura sakit dengan tujuan agar tidak mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan.

Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat perbedaan antara sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik kelas VII berbeda dengan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh para peserta didik kelas IX. Mereka melaksanakan kegiatan harian tanpa harus diperintah oleh para pembina. Justru mereka yang memberikan contoh dan pengarahan kepada para peserta didik kelas VII dan kelas VIII dalam pelaksanaan kegiatan setiap hari. Hal ini membuktikan bahwa perlahan-lahan aturan yang bersifat memaksa tadi mampu membentuk kebiasaan dan pada akhirnya akan membentuk karakter yang sesuai dengan harapan. Karena karakter merupakan suatu sifat yang tertanam dalam diri seseorang dan sifat itu akan terlihat dalam setiap tindakannya tanpa adanya kesulitan karena sudah menjadi budaya sehari-hari (Narwanti, 2011). Hal tersebut menegaskan bahwa pendidikan karakter memerlukan pembiasaan (Rosdiana, 2014).

Dalam pelaksanaan kegiatan meditasi Kitab Suci, para peserta didik didampingi oleh pembina. Para pembina yang ditunjuk adalah mereka yang mendalami ilmu Kitab Suci dan berpengalaman dalam kegiatan meditasi Kitab Suci. Pembina memiliki peranan untuk memberikan motivasi, memberikan penilaian terhadap hasil meditasi para peserta didik yang dituangkan dalam bentuk tulisan dan melakukan

pengawasan. Para pembina juga memiliki kewenangan untuk memberikan hukuman yang bersifat mendidik seperti memberikan teguran, membersihkan lingkungan sekitar dan mengolah taman bunga.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penguatan Nilai Karakter melalui Kegiatan Meditasi Kitab Suci**

Kegiatan meditasi Kitab Suci yang dilaksanakan di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere didukung oleh beberapa faktor. Pertama, adanya fasilitas yang disediakan oleh pihak sekolah seperti bangunan Kapela, Kitab Suci, serta alat tulis. Kedua, kondisi dan situasi SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere yang mengedepankan kedisiplinan yang tinggi.

Ketiga, adanya tenaga pembina yang telah menguasai ilmu Kitab Suci dan memiliki pengalaman melaksanakan meditasi Kitab Suci. Para pembina memiliki peran untuk mendampingi, menjaga dan mengawasi peserta didik selama kegiatan meditasi berlangsung. Pembina juga memiliki tugas untuk memeriksa hasil meditasi para peserta didik yang telah dituangkan dalam bentuk tulisan, dan kemudian memberi bimbingan dan arahan bagi para peserta didik dalam hal melaksanakan meditasi dan menuangkannya dalam bentuk tulisan. Oleh karena itu, orang yang ditunjuk sebagai pembina adalah orang yang memiliki pendalaman ilmu Kitab Suci dan pernah melaksanakan kegiatan meditasi Kitab Suci. Dalam menjalankan tugas dan peranannya, pembina secara sadar atau tidak dan secara langsung maupun tidak langsung menjadi panutan bagi para peserta didik. Karena penanaman karakter baik, bukan hanya sekedar melalui ceramah mengenai karakter tetapi juga harus bisa mengajarkan dan memberi contoh yang baik (Minsih dkk, 2015).

Dan faktor pendukung keempat adalah lokasi lingkungan sekolah SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere yang jauh dari keramaian. Menurut Ray (1999), dalam bukunya "*Choosing Happiness*" mendeskripsikan lingkungan yang tepat adalah lingkungan yang bisa membantu diri kita sendiri dengan memilih lingkungan yang memberikan kedamaian, penuh cinta dan ketenangan. Lingkungan yang dimaksudkan yaitu lingkungan yang tidak hanya didukung secara fisik tetapi juga mental, spiritual dan emosional. Dalam bukunya juga ditekankan arti pentingnya unsur-unsur seperti; suara alam, kesunyian, pemandangan, tempat

yang teduh dan hijau, cahaya, warna, keteraturan, keindahan dan bau-bauan.

Kegiatan meditasi Kitab Suci yang dilaksanakan di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere juga menemui beberapa hal yang menjadi faktor penghambat. *Pertama*, yaitu faktor penghambat yang berasal dari dalam berupa perilaku peserta didik seperti rasa malas dan menunda menuliskan hasil meditasinya ke dalam buku tulis dan kesulitan untuk menangkap makna dan pesan dari ayat-ayat Kitab Suci yang dibaca. *Kedua*, faktor penghambat yang berasal dari luar berupa gangguan dari sesama peserta didik yaitu dengan membuat keributan saat kegiatan meditasi berlangsung.

Untuk menanggulangi faktor-faktor atau hal-hal yang bersifat menghambat dalam pelaksanaan kegiatan meditasi Kitab Suci, maka telah diupayakan berbagai solusi oleh para pembina. Upaya yang dilakukan berbagai macam tergantung pembina. Hasil meditasi para peserta didik yang dituangkan ke dalam buku tulis biasanya dikumpulkan oleh para pembina sekali dalam seminggu. Namun, untuk mengatasi sikap malas para peserta didik dan keseringan menunda menuliskan hasil meditasi, ada pembina yang melakukan pengumpulan dan pemeriksaan hasil meditasi para peserta didik secara tiba-tiba. Ada juga pembina yang memberikan motivasi yang bertujuan membangkitkan kesadaran dan semangat para peserta didik untuk mengikuti kegiatan meditasi dan membuat meditasi tertulis.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan kegiatan meditasi Kitab Suci sebagai salah satu kegiatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari penguatan nilai-nilai karakter di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa, mampu mengembangkan karakter baik para peserta didik. Meditasi Kitab Suci juga mampu mewujudkan 5 tuntutan hidup seminaris yaitu *Sanctitas, Scienta, Sanitas, Sapienta* serta *Societas* dalam tahapan implementasinya. Penguatan nilai-nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci dilakukan secara rutin dan berkelanjutan serta ditunjang oleh fasilitas dan tenaga pembina yang kompeten. Perubahan yang terlihat dari para peserta didik sebagai hasil dari penguatan nilai-nilai karakter melalui kegiatan meditasi Kitab Suci, memang tidak dapat terlihat dalam waktu yang singkat tetapi membutuhkan

waktu yang lama serta proses yang perlahan. Meditasi Kitab Suci dapat diterapkan dan dijadikan sebagai salah satu kegiatan penguatan nilai karakter di lembaga-lembaga pendidikan dalam semua agama, dengan menyesuaikan tahapan meditasi serta menyesuaikan Kitab Suci yang digunakan sebagai obyek pemusatan pikiran.

Faktor pendukung dalam penguatan nilai karakter melalui kegiatan meditasi di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere mencakup 3 hal yaitu sarana dan prasarana yang disediakan, adanya tenaga pembina yang kompeten serta situasi dan kondisi lingkungan yang disiplin serta jauh dari keramaian. Sedangkan faktor yang menghambat proses penguatan nilai karakter melalui kegiatan meditasi di SMP Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere yaitu faktor dari dalam yang berupa sikap malas dan menunda menulis hasil meditasi. Adapun faktor penghambat yang berasal dari luar yaitu berupa kesulitan memahami isi Kitab Suci yang dibaca dan adanya gangguan yang disebabkan oleh keributan yang diciptakan oleh peserta didik lain.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih secara khusus saya sampaikan kepada IKIP Muhammadiyah yang telah memberikan ruang yang luas dalam hal penelitian ini, terutama support dan dukungan, baik dalam bentuk fisik maupun dari segi finansial. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada komunitas Seminari Maria Bunda Segala Bangsa Maumere yang dengan segala caranya telah menerima saya dan membantu dalam menyodorkan berbagai dokumen berkaitan dengan penelitian ini. Kepada para seminaris, para pembimbing, dan Romo-Romo pimpinan Seminari yang selalu bersedia untuk diwawancarai. Terakhir, saya ucapkan terimakasih kepada para rektor, dekan dan ketua program studi yang dengan caranya masing-masing mendukung saya dalam penelitian ini sampai menjadi sebuah artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum. (2010). Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta: Kemendiknas.



- Braboszcz, C., Hahusseau, S., Delorme, A. (2010). Meditation and Neuroscience: From Basic Research to Clinical Practice. In "Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices and Research". Editor: R. Carlstedt. Springer Publishing.
- Dahliyana, Asep. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah. *Jurnal Sosioreligi*. Vol 15 Nomor 1, Edisi Maret 2017.
- Foris, Dave. (2005). The Effect of Meditation. *UW-L Journal of Undergraduate Research VIII*.
- Hartosubono. (2011), *Seminari: Lembaga Pendidikan Calon Imam*, Yogyakarta: Kanisius.
- Khamri, Silatul. (2014). Pelaksanaan Program Daily Report dalam Pembentukan Karakter Siswa di MTs YKUI Maskumambang Gresik. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan* Volume 2, Nomor 1.
- Krishna, A. (2003). Seni Memberdaya Diri 2: Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kurniawan, Syamsul. (2013). Pendidikan Karakter, Konsepsi & Implementasinya secara terpadu di Lingkungan Keluarga, Sekolah, Perguruan Tinggi & Masyarakat. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Lickona, Thomas. (2013). *Pendidikan Karakter: Panduan Lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pintar dan Baik*. Cet. I. Bandung: Penerbit Nusa Media
- Minsih, Ratnasari Diah U, Honest K. (2015). Pelaksanaan Pendidikan Karakter Melalui Nilai-Nilai Keteladanan Guru, Siswa dan Orang Tua Dalam Upaya Penguatan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JPSPD*. 1 (2), 1-14.
- Moleong, Lexy J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhyiddin, Al Halaj. (2012). *Meluruskan Arah Pendidikan*. *Jurnal Kajian Islam*. Vol 3, Nomor 26-27.
- Muslich, Masnur. (2011). *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Narwanti, Sri. (2011). *Pendidikan Karakter: Pengintegrasian 18 Nilai Pembentuk Karakter Dalam Mata Pelajaran*. Yogyakarta: Familia
- Osho. (2005). *OSHO Pharmacy for The Soul*. Terjemahan. Yogyakarta: Quills Book Publisher.
- Ray, Veronica. (1999). *Choosing Happiness*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Rohman, Ali. (2015). Implementasi Pendidikan Karakter Panca Jiwa di PONPES Daarul Ukhuwwah Pakis-Malang.
- Rosdiana, (2014). Implementasi Pendidikan Karakter di MAN Model Manado. *Jurnal "Al-Qalam."* 20 (2), 1-14
- Siswanto, Agus Holik. (2014). Manajemen Pembelajaran Muatan Lokal Bahasa Inggris Berbasis Karakter di SDN Utama 1 Tarakan. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*. 2 (2), 194-202.
- Suryani, Luh Ketut. (2000). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Syukri. (2014). Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum 2013 Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Ma Quraniyah Batu Kuta Narmada Lombok Barat. *Jurnal Transformasi*. Volume 10, Nomor 1.
- Suwito, Anton. (2012). Integrasi Nilai Pendidikan Karakter ke Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di Sekolah melalui RPP. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, 2, (2): 2.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vashdev, G. (2012). *Happiness Inside. Noura Books*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 61, 227-239.