



JURNAL ADMINISTRASI PENDIDIKAN INDONESIA VOL. 14 No. 2, Th. 2023 (202-209)

(Print ISSN 2613-9561 Online ISSN 2686-245X)

Tersedia online di https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ap

PENGARUH PELAJARAN NILAI-NILAI KEMANUSIAAN, MEDITASI, PRAKTIK BERKESADARAN DAN GENTA PENENANG TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA SMA NANYANG ZHI HUI MEDAN

Diterima: 15 Juni 2023; Direvisi: 22 Juli 2023; Disetujui: 10 Agustus 2023

Permalink/DOI: https://doi.org/10.23887/jurnal_ap.v14i2.1860

F. Taslim¹, I.P.W. Ariawan², I.G.K.A. Sunu³

^{1,2,3} Program Studi Administrasi Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

e-mail: fanny.taslim@undiksha.ac.id, wisna.ariawan@undiksha.ac.id, arya.sunu@undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel, yaitu: (1) Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan, (2) meditasi, (3) praktik berkesadaran (4) genta penenang secara bersama-sama terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Nanyang Zhi Hui yang berjumlah 182 orang. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Statistik Inferensial, yang mengambil sampel siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner komponen konteks Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, genta penenang dan karakter. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa dengan pengaruh sebesar 25,06%, (2) terdapat pengaruh yang signifikan meditasi terhadap pembentukan karakter siswa dengan pengaruh sebesar 2,63%, (3) terdapat pengaruh yang signifikan praktik berkesadaran terhadap pembentukan karakter siswa dengan pengaruh sebesar 14,71%, (4) terdapat pengaruh yang signifikan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa dengan pengaruh sebesar 6,01%, dan (5) secara bersama-sama, terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, dan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa dengan pengaruh sebesar 48,4%.

Kata kunci: meditasi; praktik berkesadaran; karakter; genta penenang; nilai-nilai kemanusiaan.

Abstract

This study aims to determine the effect of several variables, namely: (1) Human Values lessons, (2) meditation, (3) mindfulness practices (4) calming bells together on the character building of Nanyang Zhi Hui High School students in Medan. The population in this study were 182 students of Nanyang Zhi Hui High School. Determination of the sample in this study using Inferential Statistics technique, which took a sample of SMA Nanyang Zhi Hui Medan. The data in this study were collected using a questionnaire component of the context of the Lesson of Human Values, meditation, mindfulness practices, calming bells and character. Data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed that: (1) there was a significant influence of human values on the formation of student character with an effect of 25.06%, (2) there was a significant effect of meditation on the formation of student character with an effect of 2.63%, (3) there is a significant effect of mindfulness practice on the formation of student character with an effect of 14.71%, (4) there is a significant effect of the calming bell on the formation of student character with an effect of 6.01%, and (5) together, there is significant influence of human values, meditation, mindful practices, and calming bells on the formation of student character with an effect of 48.4%.

Keywords: meditation; mindfulness practices; character; calming bells; human values.

PENDAHULUAN

Salah satu fungsi dari pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan akademis dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Menurut Suyanto (2011), karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagaimana dicatat oleh Damayanti (2014) dalam bukunya yang berjudul Panduan Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah menjelaskan, bahwa: "Karakter adalah sifat atau ciri kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, tabiat, watak. Dengan demikian, karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan tiap akibat dari keputusan yang ia buat".

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa karakter merupakan cara pandang, berfikir, bersikap dan bertindak seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi sehingga terwujud menjadi suatu kepribadian. Sebagai salah satu fungsi dari pendidikan nasional, pendidikan karakter merupakan usaha menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik sehingga siswa mampu bersikap dan bertindak berdasarkan nilai-nilai yang telah menjadi kepribadiannya.

Pendidikan karakter di lingkungan sekolah sangat diharapkan oleh berbagai pihak dikarenakan oleh adanya fenomena kasus rendahnya moral yang dilakukan oleh anak usia sekolah saat ini (Ferdian & Dwikurnaningsih, 2021). Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan suatu wadah resmi yang diharapkan dapat meningkatkan peranannya untuk membina para generasi muda masa depan bangsa dalam membentuk kepribadian luhur melalui pendidikan karakter yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah (Iswatiningsih, 2019).

Undang-Undang RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) mengenai Sistem Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar dapat menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, saleh, sabar, mandiri, kreatif, jujur, berakademis dan bertanggung jawab sebagai warga negara yang menjunjung tinggi demokratisasi. Dari penjelasan tentang tujuan pendidikan tersebut terlihat jelas bahwa pembentukan karakter siswa sangat penting agar siswa dapat berbuat baik dan berbudi pekerti luhur.

Pelajaran nilai-nilai kemanusiaan bertujuan menanamkan nilai - nilai dalam diri pribadi anak yang sedang tumbuh. Pelajaran ini akan memudahkan mereka mengembangkan potensi sepenuhnya dalam kehidupan, sekaligus melatih mereka untuk berbagi dengan orang-orang yang kurang beruntung dan turut menyumbangkan sumbangsinya bagi kesejahteraan umum masyarakat luas, negara dan bahkan dunia. Dengan pembelajaran ini, anak - anak diharapkan akan: 1) Memahami dan menerapkan lima nilai-nilai kemanusiaan utama, yaitu kebenaran, perilaku yang sejati, kedamaian, kasih, dan tanpa kekerasan dalam kehidupan sehari-hari. 2) Menghargai persaudaraan antar manusia dan tidak menjadikan perbedaan suku, ras, agama, kondisi fisik, dan kondisi ekonomi sebagai penghalang. 3) Menjadikan nilai-nilai kemanusiaan sebagai pegangan hidup dalam mengambil keputusan kecil ataupun besar dalam kehidupan mereka. 4) Menjadikan nilai-nilai kemanusiaan sebagai tolok ukur dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar termasuk manusia, hewan, dan tumbuhan. 5) Mengembangkan sikap konsisten terhadap nilai-nilai kemanusiaan tersebut dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan. 6) Mengembangkan disiplin dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk membantu mengembangkan potensi. 7) Mengembangkan keahlian yang diperlukan untuk keharmonisan pribadi, keluarga, masyarakat, nasional, dan dunia.

Pelajaran nilai-nilai kemanusiaan juga bertujuan membantu pembentukan budi pekerti dalam seluruh aspek kepribadian. Kepribadian akan terpadu sepenuhnya apabila ada ketetapan dalam pemikiran, perkataan dan perbuatan Chowmas (2021). Berbagai program penting lainnya yang dilakukan sekolah Nanyang Zhi Hui dalam mempersiapkan anak-anak

dalam menjalani kehidupan adalah dengan berlatih Praktik Berkesadaran, meditasi dan genta penenang. Praktik berkesadaran telah menjadi program sekolah yang bertujuan mengajarkan peserta didik bagaimana menjalani hidup. Dalam dunia yang penuh dengan kesibukan, praktik berkesadaran mengajarkan pentingnya untuk kembali terhubung dengan diri sendiri dan menyadari keberadaan diri sendiri melalui meditasi yang secara rutin dilakukan secara kolektif setiap pagi di sekolah. Seluruh kegiatan ini merupakan cara sekolah menanamkan kebiasaan siswa agar dapat bersikap tenang, sabar dan konsentrasi dalam kegiatannya sehari-hari yang kemudian akan berkembang sebagai karakter mereka.

Sejak berdiri 19 tahun lalu, Nanyang tetap memegang teguh visi sekolah yaitu membangun generasi baru yang memiliki karakter mulia. Dengan moto "The End of Education is Character" yang bisa diartikan bahwa hasil akhir dari sebuah pendidikan adalah tertanamnya karakter-karakter mulia dalam diri anak dan menjadi sifat serta kepribadian mereka, oleh karena itu setiap program pembelajaran ataupun kegiatan dirancang dengan cermat agar mampu mencapai visi dan misi sekolah. Pembentukan karakter luhur selalu menjadi fokus utama sekolah dalam mendidik para siswa. Sekolah menyadari bahwa hal penting yang dapat dilakukan sekolah untuk berkontribusi dalam kehidupan masa depan anakanak adalah membekali mereka dengan karakter-karakter luhur ini. Sekolah percaya bahwa karakter yang dimiliki seseorang akan menjadi penentu kegemilangan masa depan mereka Baskara et al. (2015). Oleh karena itulah, Sekolah Nanyang menyusun berbagai program akademik dan nonakademik yang sesuai dengan tahapan pembentukan anak untuk mencapai pembentukan karakter luhur ini.

Semua program ini dimulai dari tingkat PAUD sampai SMA, mulai dari pengenalan sampai implementasinya. Seluruh seluruh program yang diterapkan tidak hanya mempersiapkan anak-anak kita untuk mencari nafkah di masa depan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Masalah utama yang terkait dengan penelitian menyangkut sejauh mana bukti empiris dapat mendukung atau mengurangi pernyataan bahwa pendidikan karakter yang dilakukan oleh sekolah memungkinkan siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai yang sesuai dan menggunakannya dalam kehidupan mereka. Studi ini mengkaji masalah tersebut dengan mengadopsi perspektif jangka panjang tentang pengenalan dan pengembangan nilai-nilai pendidikan karakter selama sepuluh tahun di sekolah Nanyang Zhi Hui.

Penelitian ini akan menentukan sejauh mana nilai-nilai pendidikan dalam sekolah telah memberdayakan guru dan murid untuk meningkatkan standar, meningkatkan moral dan menciptakan etos yang mempromosikan pendidikan yang memiliki keunggulan dalam bidang karakter. Untuk itu, penulis melakukan sesi wawancara singkat kepada kepala sekolah, guru dan siswa (sumber utama data) mengenai dampak pelajaran nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, dan genta penenang terhadap karakter siswa. Empat orang tua (sumber data tambahan) ditanyai tanggapan mereka mengenai bagaimana anak mereka sadar dan merespons secara positif mengenai pelajaran nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran dan genta penenang. Apakah mereka berpikir bahwa sikap dan perilaku anak mereka telah menunjukkan karakter luhur yang menjadi visi dan misi sekolah. Pertanyaan-pertanyaan kepada para siswa berfokus kepada adanya efek positif yang mereka peroleh dari berbagai program yang telah diterapkan oleh sekolah dan apakah mereka merasakan adanya pengaruh pelajaran nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran dan genta penenang terhadap karakter mereka.

Selama ini, manajemen sekolah mengklaim telah mengembangkan pendekatan pembelajaran yang kohesif, dengan fokus pada bagaimana mereka bekerja sama untuk mendukung kurikulum pendidikan dengan pelajaran nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran dan genta penenang. Akan tetapi, dari hasil wawancara awal, penulis mendapati bahwa pada kenyataannya, karakter luhur yang menjadi visi dan misi sekolah, belum dapat tercapai dengan baik dan hal ini terlihat dalam sikap dan perilaku siswa sehari-hari.

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian *ex post facto* dengan menitikberatkan pada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat pengaruh antar variabel yang terjadi dalam peristiwa tersebut. Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah *causal research* atau penelitian korelasi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan yang berjumlah 182 orang yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Taro Yamane (1973) Berdasarkan perhitungan rumus di atas maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 64,53900709 responden yang dibulatkan menjadi 65 responden siswa Nanyang Zhi Hui Medan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner komponen konteks Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, genta penenang dan karakter. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskripsi data semua variabel yang meliputi Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan (X_1), Meditasi (X_2), Praktik Berkesadaran (X_3), Genta Penenang (X_4) dan karakter (Y). Data hasil penelitian yang diperoleh dari 65 responden untuk semua variabel penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskripsi Variabel

Sumber	Nilai-nilai Kemanusiaan	Meditasi	Praktik Berkesadaran	Genta Penenang	Pembentukan Karakter
Mean	69,34	71,46	47,17	66,57	87,94
Median	70	71	47	66	89
Mode	66	68	48	62	92
Std. Deviation	6,58	10,42	5,20	7,42	8,79
Variance	43,32	108,60	27,05	55,03	77,18
Range	35	47	21	32	30
Minimum	43	41	35	51	70
Maximum	78	88	56	83	100
Sum	4507	4645	3066	4327	5716

Secara lebih rinci, deskripsi hasil penelitian pada penelitian ini, akan dijelaskan bahwa: rata-rata variabel nilai-nilai kemanusiaan sebesar 69,34; simpangan baku sebesar 6,58; varians sebesar 43,32; modus 66; dan median 70. Berdasarkan perhitungan persentase skor variabel nilai-nilai kemanusiaan di atas, diketahui bahwa persentase skor variabel nilai-nilai kemanusiaan sebesar 66,04, sehingga berada pada katagori cukup. Rata-rata variabel meditasi sebesar 71,46; simpangan baku sebesar 10,42; varians sebesar 108,60; modus 68; dan median 71. Berdasarkan perhitungan persentase skor variabel meditasi di atas, diketahui bahwa persentase skor variabel meditasi sebesar 59,55, sehingga berada pada katagori kurang. Rata-rata variabel praktik berkesadaran sebesar 47,17; simpangan baku sebesar 5,20; varians sebesar 27,05; modus 48; dan median 47. Berdasarkan perhitungan persentase skor variabel praktik berkesadaran di atas, diketahui bahwa persentase skor variabel praktik berkesadaran sebesar 67,39, sehingga berada pada katagori cukup. Rata-rata variabel genta penenang sebesar 66,57; simpangan baku sebesar 7,42; varians sebesar 55,03; modus 62; dan median 66. Berdasarkan perhitungan persentase skor variabel genta penenang di atas, diketahui bahwa persentase skor variabel genta penenang sebesar 63,40, sehingga berada pada katagori kurang. rata-rata variabel pembentukan karakter sebesar 87,94; simpangan baku sebesar 8,79; varians sebesar 77,18; modus 92; dan median 89. Berdasarkan perhitungan persentase skor variabel pembentukan

karakter di atas, diketahui bahwa persentase skor variabel pembentukan karakter sebesar 70,35, sehingga berada pada katagori cukup.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa: 1) Berdasarkan analisis korelasi antara nilai-nilai kemanusiaan (X1) dengan pembentukan karakter siswa (Y) diperoleh rhitung = 0,606. Ini berarti rhitung = 0,606 signifikan pada $\alpha = 0,05$ (rtabel = 0,244). Dengan demikian hipotesis nol (H0) yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian (Ha) yang diajukan yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” diterima. 2) Berdasarkan analisis korelasi antara meditasi (X2) dengan pembentukan karakter siswa (Y) diperoleh rhitung = 0,504. Ini berarti rhitung = 0,504 signifikan pada $\alpha = 0,05$ (rtabel = 0,244). Dengan demikian hipotesis nol (H0) yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh yang signifikan meditasi terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian (Ha) yang diajukan yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan meditasi terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” diterima. 3) Berdasarkan analisis korelasi antara praktik berkesadaran (X3) dengan pembentukan karakter siswa (Y) diperoleh rhitung = 0,526. Ini berarti rhitung = 0,526 signifikan pada $\alpha = 0,05$ (rtabel=0,244). Dengan demikian hipotesis nol (H0) yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh yang signifikan praktik berkesadaran terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian (Ha) yang diajukan yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan praktik berkesadaran terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” diterima. 4) Berdasarkan analisis korelasi antara genta penenang (X4) dengan pembentukan karakter siswa (Y) diperoleh rhitung = 0,523. Ini berarti rhitung = 0,523 signifikan pada $\alpha = 0,05$ (rtabel = 0,244). Dengan demikian hipotesis nol (H0) yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh yang signifikan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian (Ha) yang diajukan yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” diterima. Dan 5) Berdasarkan analisis regresi ganda secara bersama-sama antara variabel praktik nilai-nilai kemanusiaan, korelasi antara meditasi, praktik berkesadaran, dan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa (Y) diperoleh Freg = 14,060 ($p < 0,05$) adalah signifikan dengan pengaruh (R square x 100) sebesar 48,4%. Dengan demikian hipotesis nol (H0) yang menyatakan “secara bersama-sama, tidak terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran dan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian (Ha) yang diajukan, yaitu “Secara bersama-sama, terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, dan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan” diterima.

Untuk mengetahui rangkuman analisis regresi dan regresi ganda variabel terikat terhadap variabel bebas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Analisis Regresi dan Regresi Ganda Variabel Terikat Terhadap Variabel Bebas

Variabel	Persamaan garis regresi	r_{xy}	r_{parsial}	R_y	F hit	R_y^2	SE (%)	Ket
X1 – Y	$\hat{y} = 31,885 + 0,808X1$	0,606	0,381	-	-	-	25,06	Sig
X2 – Y	$\hat{y} = 57,567 + 0,425X2$	0,504	0,252	-	-	-	2,63	Sig
X3 – Y	$\hat{y} = 46,013 + 0,889X3$	0,526	0,276	-	-	-	14,71	Sig
X4 – Y	$\hat{y} = 46,709 + 0,619X4$	0,523	0,113	-	-	-	6,01	Sig
X1X2X3X4 – Y	$\hat{y} = 15,202 + 0,552.X1 + 0,044.X2 + 0,472.X3 + 0,136.X4$	-	-	0,696	14,060	0,484	-	Sig

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, maka peneliti akan menjelaskan secara lebih detail pada pembahasan hasil uji hipotesis. Adapun pembahasan dari setiap hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Pengaruh Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan Terhadap Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil pengujian dari hipotesis pertama menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara pelajaran nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden, siswa SMA telah menunjukkan karakter yang baik dalam berperilaku jujur dengan tidak menyontek pada saat mengerjakan ulangan, tidak menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumbernya pada saat mengerjakan tugas, selalu menepati janji, berani mengakui kesalahan yang telah dilakukan. Siswa juga menunjukkan karakter baik dengan menerapkan kedamaian, kasih sayang, kebajikan dan tanpa kekerasan dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan tanpa membedakan suku, agama, ras, budaya, dan gender, menerima kekurangan dan kelebihan orang lain, membantu siapa saja yang memerlukan bantuan tanpa membeda-bedakan, menghormati orang yang lebih tua, menerapkannya dengan tidak berkata kasar, kotor dan omong kosong, mengucapkan terima kasih saat menerima bantuan dari orang lain dan tidak menyakiti orang lain maupun diri sendiri.

Hasil pengujian pertama ini sejalan dengan hasil dari pengujian penelitian terdahulu yang juga mendukung adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara pelajaran nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter yakni penelitian yang dilakukan Nurlaela Sari (2013) yang juga meneliti variabel pelajaran nilai-nilai kemanusiaan terhadap karakter yang memberikan hasil bahwa nilai kemanusiaan berpengaruh terhadap prestasi dan perilaku siswa dan dapat disimpulkan bahwa mengajarkan nilai-nilai kemanusiaan kepada siswa sangat penting dan untuk mengajarkan nilai-nilai moral kemanusiaan kepada siswa diperlukan strategi atau metode untuk mensukseskan proses pengajaran. Nilai moral kemanusiaan berdampak pada perilaku siswa di kelas dan sekolah.

Pengaruh Meditasi Terhadap Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil pengujian dari hipotesis kedua menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dari variabel meditasi terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden, siswa SMA sudah menerapkan tujuan meditasi dengan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, mengucapkan syukur atas segala karunia Tuhan, mensyukuri apa yang mereka miliki dan masih acuh terhadap kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di sekolah.

Siswa SMA Nanyang Zhi Hui juga menerapkan pengendalian diri yang baik untuk tetap bersikap tenang dan tidak panik jika terjadi sesuatu hal yang berjalan tidak sesuai dengan yang direncanakan, secara maksimal menyadari potensi dan bakat diri, dan mampu dalam memusatkan perhatian penuh kepada sesuatu hal tanpa terganggu.

Hasil pengujian kedua ini sejalan dengan hasil dari pengujian penelitian terdahulu oleh Nuryati Attamimi (2015) dengan judul Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi yang juga meneliti variabel meditasi dan menemukan hasil bahwa meditator lebih dari enam bulan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan dan non-meditator.

Pengaruh Praktik Berkesadaran Terhadap Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil pengujian dari hipotesis ketiga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dari variabel praktik berkesadaran terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden, siswa SMA tetap tenang dalam situasi yang tidak menyenangkan, memahami diri sendiri dan tidak mudah terpengaruh, memahami emosi negatif berpengaruh buruk terhadap diri sendiri dan orang lain.

Siswa SMA Nanyang Zhi Hui juga dapat menerapkan kesadaran akan nafas masuk dan nafas keluar dengan baik, tidak mengingat kembali hal-hal yang terjadi di masa lalu.

4. Pengaruh Genta Penenang Terhadap Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil pengujian dari hipotesis keempat menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dari variabel genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden, siswa SMA mampu mengontrol perasaan yang dirasakan, memahami pentingnya untuk berhenti sejenak dari aktivitas yang padat, tidak bersikap acuh ketika mendengar suara bel berbunyi di lingkungan sekolah dan mampu mengatur nafas secara teratur setelah berlatih dengan genta penenang.

Pengaruh Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan, Meditasi, Praktik Berkesadaran dan Genta Penenang Terhadap Pembentukan Karakter

Berdasarkan hasil pengujian dari hipotesis kelima menunjukkan bahwa Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan, Meditasi, Praktik Berkesadaran dan Genta Penenang secara bersama-sama (simultan) memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan.

Implikasi dari diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan diatas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa maka untuk masa yang akan datang, pelajaran Nilai-Nilai Kemanusiaan harus lebih dikembangkan lagi di sekolah terutama implementasi nilai-nilai kemanusiaan itu sendiri dalam kehidupan sehari-hari siswa. Bukan hanya di sekolah tetapi juga di lingkungan rumah, masyarakat dan negara. (2) Variabel Meditasi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa dan telah dilaksanakan secara rutin di sekolah setiap harinya. Variabel meditasi bersama-sama dengan variabel lainnya secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan meditasi dapat lebih ditingkatkan lagi agar dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Meditasi hendaknya membuat seseorang mempunyai ketenangan, kesadaran dan konsentrasi serta meningkatkan pemahaman lebih dalam atas keberadaan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari sehingga membentuk karakter siswa yang religius. (3) Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik berkesadaran menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Variabel praktik berkesadaran bersama-sama dengan variabel lainnya secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa Nanyang Zhi Hui Medan. Untuk itu, praktik berkesadaran yang saat ini dilakukan 3-4 kali dalam satu semester memberikan dampak yang cukup bagi pembentukan karakter siswa. Praktik berkesadaran yang secara rutin dilakukan diharapkan dapat melatih siswa untuk lebih sadar akan nafas masuk dan keluar serta menyadari momen sekarang. Latihan berkesadaran yang dilakukan dengan baik dapat meningkatkan kemampuan sosial dan emosional mereka yang kemudian akan meningkatkan perkembangan karakter siswa. (4) Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan genta penenang menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Genta penenang, bersama-sama dengan variabel lainnya secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa Nanyang Zhi Hui Medan. Penerapan Genta penenang yang baik dapat menjadi suatu wadah bagi para siswa, guru dan staff sekolah untuk mengistirahatkan diri sejenak dari beban pikiran dan pekerjaan, mengembalikan konsentrasi dan mengatur segala jenis emosi dalam diri.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut; (1) Terdapat pengaruh yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan dengan pengaruh sebesar 25,06%, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan meditasi terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan dengan pengaruh sebesar 2,63%, (3) Terdapat pengaruh yang signifikan praktik berkesadaran terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan dengan pengaruh sebesar 14,71%, (4) Terdapat pengaruh yang signifikan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan dengan pengaruh sebesar 6,01%, dan (5) Secara bersama-sama, terdapat pengaruh

yang signifikan nilai-nilai kemanusiaan, meditasi, praktik berkesadaran, dan genta penenang terhadap pembentukan karakter siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan dengan pengaruh sebesar 48,4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101–115.
- Chowmas, D. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2), 27–34.
- Damayanti, D. (2014). *Panduan Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Jogjakarta : Araska.
- Undang-undang RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pub. L. No. 20 tahun 2003 (2003).
- Ferdian, L., & Dwikurnaningsih, Y. (2021). Evaluasi Program Pendidikan Karakter di Sekolah Kristen. *Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um025v5i12020p275>
- Iswatiningsih, D. (2019). Penguatan Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal di Sekolah. *Jurnal Satwika*, 3(2), 155. <https://doi.org/10.22219/satwika.vol3.no2.155-164>
- Sari, N. (2013). *Nurlaela Graduated in 22 February 2013 from English Education Study Program of Indonesia University of Education. 154–162.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis. (3rd Edition)*. Harper and Row, New York.