

**PENERAPAN TRANSCENDENTAL MEDITATION (TM)  
PADA PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA  
DI SMK KESEHATAN MAHARISHI  
BLAHBATUH GIANYAR**



**OLEH**

**I WAYAN WIJAYA**

**NIM: 1029031035**

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**TAHUN 2012**

# **PENERAPAN TRANSCENDENTAL MEDITATION (TM) PADA PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI SMK KESEHATAN MAHARISHI BLAHBATUH GIANYAR**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Saat ini pemerintah telah menyadari bahwa generasi penerus Bangsa Indonesia telah kehilangan jati diri bangsa. Indonesia sejak jaman dulu dikenal sebagai bangsa yang berbudaya, antara lain; santun, jujur, makmur, damai, dan sangat bersahabat, semua itu telah mengalami degradasi dan luntur. Pengalaman demi pengalaman pada setiap era pemerintahan telah menyadarkan masyarakat, para petinggi dan pejabat saat ini untuk membentuk karakter generasi penerus bangsa secara terintegrasi melalui lembaga pendidikan. Indonesia saat ini telah mengalami titik nadir keterpurukan, dimana-mana selalu terjadi kerusuhan, seperti perkelahian atau tawuran antar pelajar, mahasiswa, bahkan antar kelompok masyarakat, suku dan yang lainnya. Oleh sebab itu haruslah segera diusahakan suatu pola dan teknik pengajaran serta system pendidikan yang mampu membentuk karakter anak bangsa yang berbudi luhur, santun, ramah, jujur, dan damai seperti ciri khas Bangsa Indonesia pada jaman dulu.

Membangun karakter manusia seutuhnya berarti membangun manusia secara alamiah dari seluruh aspek pikiran, perasaan serta kehendak, dan ketiga aspek tersebut harus ditopang dengan lima pilar pendidikan (Panca Pilar Pendidikan Karakter). Panca pilar tersebut antara lain: **kebenaran, kebajikan, kasih sayang, kedamaian, dan tanpa kekerasan**. Semua nilai tersebut satu sama lainnya tidak dapat dipisahkan, jika satu nilai atau pilar tersebut hilang,

maka nilai yang lainpun akan hilang. Salah satu contoh misalnya tanpa kasih sayang maka tidak akan ada kedamaian, kebaikan, serta kebenaran, dan selanjutnya kekerasan akan merajalela, kalau itu terjadi berarti tujuan pendidikan telah gagal. Pada prinsipnya pendidikan dapat dibagi dua jenis, yakni:

- 1) pendidikan duniawi atau *wordly education*, adalah pendidikan yang berkaitan dengan kepala, nilai atau tujuan akhir dari pendidikan tersebut adalah memberi ilmu dan pengetahuan yang akan dibutuhkan untuk mencari nafkah untuk hidup dan menjadi terkenal.
- 2) pendidikan spiritual atau *spiritual education*, pendidikan ini selalu berkaitan dengan hati, pendidikan spiritual akan membangkitkan nilai-nilai kemanusiaan yang laten dari dalam diri peserta didik. Hasil dari pendidikan spiritual tersebut akan mengubah orang menjadi orang baik, jujur dan damai.

Pendidikan formal yang telah dikembangkan menjadi kurikulum pendidikan hingga saat ini hanyalah sebatas pendidikan duniawi, sehingga terjadilah masalah kesenjangan atau hasil yang diharapkan (*dasain*) tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi (*dasolen*). Ketidaksuksesan pendidikan tersebut terjadi karena kurikulum pendidikan formal tidak menyentuh pengembangan spiritual anak. Buku "*The Joyful child*" (Jenkins 1996, dalam Ayudya, 2008:12) disebutkan: suka cita adalah hadirnya kasih sayang untuk diri sendiri dan untuk orang lain. Keterhubungan itu bisa terjadi bila telah tumbuh kesadaran, kebahagiaan, rasa syukur, dan belas kasihan dengan segala sesuatu.

Kelemahan kurikulum pendidikan nasional yang diterapkan sampai saat ini belum menyentuh hati nurani siswa. Dalam seminar Educare oleh Dr. Jumsai Na-Ayudya 2008, beliau mengutip pernyataan Albert Einstein yaitu: *Intuition is not the result from deliberate intention or program, but comes directly from the heart*. Menurut beliau kurikulum yang dijabarkan menjadi RPP. dan Silabus tidak bisa membangkitkan atau mengembangkan intuisi siswa, karena intuisi tersebut muncul langsung dari dalam hati. Lebih lanjut Jumsai mengatakan *Intuition and Conscience – The Super-Conscious mind*, intuisi dan hati nurani adalah pikiran super sadar, masalahnya adalah pikiran super sadar tersebut hanya dapat diangkat melalui keheningan pikiran. Keheningan pikiran hanya dapat dibangun melalui teknik meditasi, oleh karena itulah SMK Kesehatan Maharishi menerapkan teknik meditasi *transcendental* untuk membangkitkan kecerdasan dan kesadaran siswanya. Dengan mempraktekkan meditasi sebelum pelajaran mulai siswa mengalami ketenangan dalam keheningan, dengan kondisi tersebut diharafkan semua siswa memulai belajar dengan pikiran yang lebih segar, mantap. Dengan suasana keheningan itu pula siswa akan mengalami suasana kedamaian di hati, dan terhubung dengan pikiran super sadar mereka, sehingga suasana kelas akan menjadi kondusif. Selanjutnya pikiran super sadar akan memberikan pengetahuan, kebijaksanaan dan pencerahan melalui intuisi, dan itu semua terjadi diluar proses berpikir.

Setiap pikiran mengandung satu arah dan tujuan meskipun itu sebuah khayalan. Untuk mengetahui maksud dan arah pikiran tersebut diperlukan suatu intelegensi atau kecerdasan daya cipta yang mengandung intelegensia kreatif, agar menemukan arah pikiran serta dapat mengatur rencana dan merancang

guna merealisasikan atau mencapai maksudnya. Satu hal yang menggerakkan pikiran dari sumber atau alam pikiran adalah suatu kecerdasan intelegensia kreatif. Bagai mana proses kecerdasan kreatif itu bekerja dapat digambarkan sebagai berikut: Pertama, adanya sumber energi murni penuh daya cipta pada setiap pikiran yang timbul dalam kehidupan sehari-hari, energi tersebut mencerminkan mutu intelegensi kreatif yang terkandung dalam pikiran itu. Kedua, setiap hari manusia menyadari akan timbulnya ribuan bahkan jutaan pikiran yang muncul silih berganti, karena pikiran itu datang dari suatu sumber energi yang tak terhingga banyaknya, (Maharishi,1990:149).

Teknik Meditasi Transcendental diajarkan dan diikuti oleh berbagai kalangan masyarakat di berbagai belahan dunia. dan khususnya di Bali juga terdapat peminat teknik meditasi ini. Salah satunya berkembang dalam komunitas pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan, yakni SMK Kesehatan Maharishi di Blahbatuh Gianyar. Dengan diterapkannya program meditasi ini diharapkan semua siswa memiliki kemampuan dan kecerdasan untuk mencermati serta mengatasi perkembangan zaman secara lebih seksama, dan diharapkan pula akan terciptanya kedamaian serta hidup yang berbudaya saling asah, asih, dan asuh yang menjadi karakter pribadi lulusan siswa SMK Kesehatan Maharishi.

Pada dasarnya setiap orang memiliki masalah, bahkan bagi mereka yang merasa tidak memiliki masalah dengan orang lain akan selalu dimasalahkan dan dibuat bermasalah oleh orang lain dilingkungannya. Semasih manusia sebagai makhluk sosial selama itu tak seorangpun dapat lepas dari masalah sosial.

Sehubungan dengan masalah pikiran, perasaan, dan kehendak yang bermuara dan tercermin pada tingkat kecerdasan yang merupakan karakter para remaja umumnya, dan menjadi masalah pribadi para peserta didik atau siswa khususnya, maka *transcendental meditation* merupakan salah satu teknik untuk mengatasi masalah tersebut. Pikiran, perasaan dan berkehendak yang baik dan positif akan selalu menjadi ciri khas manusia berbudaya. Budaya dari kecerdasan kreatif yang menjadi karakter manusia yang berbudi luhur tersebut akan terbentuk dari kesadaran atau *consciousness* yang tingkatnya lebih tinggi. Pengalaman saat mengalami *transcending* pada waktu meditasi akan meningkatkan kemampuan berpikir, berperasaan dan berkehendak kearah positif, cerdas serta kreatif secara alamiah akan dapat mengatasi setiap permasalahan dengan baik, sesuai hukum alam dan selalu damai. Untuk mengetahui keberhasilan dan seberapa efektif penerapan perpaduan kurikulum pendidikan dalam **“PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA MELALUI PERPADUAN KURIKULUM FORMAL DAN SPIRITUAL (*TRANSCENDENTAL MEDITATION*) DI SMK KESEHATAN MAHARISHI BLAHBATUH GIANYAR”** tersebut, maka muncul ketertarikan kami untuk melakukan sebuah penelitian guna mendapatkan suatu hasil yang nantinya dapat digunakan sebagai acuan atau referensi bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam penelitian dan pembentukan karakter anak bangsa ini.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi pada interaksi sosial siswa, dan selanjutnya bagaimana pengaruh *transcendental meditation* dalam membentuk karakter siswa, maka dapat penulis identifikasi pokok permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) mengapa lembaga pendidikan SMK Kesehatan Maharishi meyakini teknik *transcendental meditation* mampu membentuk karakter siswa ?,
- 2) bagaimana *transcendental meditation* berproses dan bisa berpengaruh terhadap karakter siswa SMK Kesehatan Maharishi ?,
- 3) bagaimana pola berpikir dan berperasaan yang dirasakan para siswa yang telah menjadi *meditator* TM. ?,
- 4) apakah ada suatu fenomena perubahan yang tampak cukup signifikan berdasarkan pengamatan para guru SMK Kesehatan Maharishi terhadap siswa ?,
- 5) bagaimana persepsi orang tua siswa tentang penerapan *transcendental meditation* di SMK Kesehatan Maharishi ?,
- 6) bagaimana persepsi siswa terhadap penerapan *transcendental meditation* secara wajib di SMK Kesehatan Maharishi ?, dan
- 7) bagaimana perubahan perilaku yang tampak berdasarkan pengamatan orang tua siswa ?. Semua masalah yang ditanyakan di atas merupakan fokus penelitian yang mendasar dan menarik untuk diungkap dan diangkat menjadi tesis ini.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah yang melatarbelakangi penerapan *transcendental meditation* dalam membentuk karakter siswa di SMK Kesehatan Maharishi ?
2. Bagaimana teknik penerapan *transcendental meditation* pada siswa SMK Kesehatan Maharishi ?
3. Bagaimana persepsi siswa terhadap penerapan *transcendental meditation* dalam membentuk karakter siswa SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar ?

### **D.. Tujuan Penelitian**

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris tentang pembentukan karakter siswa yang telah belajar meditasi atau menjadi *meditator* TM. Penelitian ini akan semakin lengkap jika hasilnya dapat memberikan manfaat bagi masyarakat selaku subjek dan obyek penelitian dan kalangan akademis yang menekuni bidang penelitian dan berhubungan dengan hasil penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat positif, yang nantinya dapat memberikan informasi kepada masyarakat. Dengan demikian manfaat yang dimaksud dalam karya ilmiah ini dapat diterapkan oleh instansi atau institusi pendidikan yang lain di tanah air untuk mendukung program pemerintah dalam pembentukan karakter anak bangsa.



## E. KAJIAN TEORI, KAJIAN PUSTAKA, DAN HIPOTESIS

### 1. Deskripsi Teori

Menurut Wiliam Wiersma 1986, (dalam Sugiyono 2011:80) menyatakan bahwa: *A theory is generalization or series of generalization by which we attempt to explaint some phenomena in a systematic manner.* Teori adalah generalisasi atau kumpulan generalisasi yang dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai fenomena secara sistimatis.

Teori adalah sesuatu yang relevan dan dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variable yang akan diteliti, sebagai dasar untuk memberi jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan (hipotesis) serta penunjukan instrument penelitian. Teori yang digunakan bukan sekedar pendapat dari pengarang, pendapat penguasa, tetapi teori yang benar-benar telah teruji kebenarannya (Ridwan dalam Dewi Reny Anggraeni, 2009:10). Selanjutnya teori juga merupakan alur logika atau penalaran yang merupakan seperangkat konsep, definisi, dan proposi yang disusun secara sistematis. Dimana secara umum teori memiliki tiga fungsi yaitu untuk menjelaskan (*explanation*), meramalkan (*prediction*), mengatur (*control*) suatu gejala, (Sugiyono, 2007:81). Berikut ini dikemukakan beberapa teori yang bersifat selektif (dipilih) dalam konteks penelitian ini.

### 2. Teori Dan Teknik Meditasi

Kata yoga, secara sederhana oleh **Maharishi Vyasa** menyebutkan dalam (Arya, 1986:73) kata “yoga” artinya *Samadhi*, atau *Samadhi* itu adalah suatu

keadaan yang harmonis telah terjadi, seimbang, dan menyatu tidak terikat oleh duniawi (*Yoga nama samadhanam*). Dalam bahasa *Sansekerta* yoga adalah kata kerja yaitu *Yuj*, yang oleh **Maharishi Panini**, dimasukkan dalam daftar katakerja (*dhatu-patha*) dan diformat sebagai berikut:

- *Yuj* pada konjugasi yang keempat yaitu (*yujyate*), artinya " *Samadhi*";
- *Yujir* pada konjugasi keenam yaitu (*yunakti*), artinya " *Samadhi*";

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa; *Yoga* itu artinya adalah *Samadhi*, dan *Samadhi* itu adalah suatu atribut penyatuan yang universal dari semua bidang "field of mind" atau alam pikiran (*Chitta*) secara total untuk semua tingkatan. secara umum ada lima dasar dari bidang-pikiran tersebut adalah:

1. ***Kshipta***; adalah dasar pikiran yang dapat diganggu
2. ***Mūdhā***; adalah dasar pikiran yang bodoh atau kemalasan
3. ***Vikshipta***; adalah pikiran yang dapat dikacaukan
4. ***Ekāgra***; adalah pikiran yang konsisten pada satu arah tujuan
5. ***Niruddha***; adalah pikiran yang terkendali

Secara garis besar dapat dikatakan bahwa dengan teknik meditasi *transcendental* bagi mereka yang telah melakukan akan mampu memasuki atau menyebrangkan pikirannya dari badan Jasmani ke badan rohani. Penyatuan ke badan rohani kemudian menyatu dengan sang Jiwa (*Atman*), hal ini dimungkinkan karena adanya bantuan dari *mantra* yang berfungsi sebagai kendaraan yang mengantar pikiran menyebrang memasuki badan rohani atau menyatu dalam *samadhi*. Didalam badan jasmani setiap orang hanya akan mengalami tiga macam kesadaran, yaitu: kesadaran tidur (*sleeping state*

*Consciousness*), kesadaran mimpi (*dreaming consciousness*), kesadaran Intelek /terjaga (*waking state of consciousness*). Untuk empat kesadaran berikutnya ada pada badan rohani, dan untuk memasuki atau menyebrangkan pikiran kita alam atau badan rohani tersebut dibutuhkan sarana dan teknik untuk masuk ke situ. Karena dengan teknik meditasi ini mampu menyebrangkan pikiran kita ke badan rohani tersebut maka teknik meditasi ini disebut *transcendental meditation* (TM). Dengan mampu menyebrang ke bandan rohani maka pikiran akan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi tingkatannya. Ke empat tingkat kesadaran berikutnya adalah: kesadara *transcendental*, kesadaran alam semesta (*cosmic consciousness*), kesadaran dewa (*God consciousness*), dan kesadaran penyatuan (*Unity of consciousness*) atau dalam upanisad disebut kesadaran *Brahmi Cetana*.

### **3 Deskripsi Konsep**

Bahasan berikut ini mengacu pada pengertian bahwa: “konsep adalah suatu abstraksi yang dipergunakan oleh peneliti sebagai *Building block* untuk membangun proporsi, dan proposi tersebut kelak diharapkan dapat menerangkan dan memprediksi suatu fenomena. Sebuah konsep merupakan satu kesatuan pengertian yang saling berkaitan “, (Redana, 2006:42). Dengan demikian bahasan dan kalimat mengenai konsep berikut ini bukan hanya sederetan istilah-istilah yang dipergunakan dalam judul penelitian, namun hanya dibahas mengenai hal-hal yang penting saja dan yang ada kaitannya untuk menerangkan atau memprediksi suatu gejala dalam penelitian.

Konsep merupakan salah satu syarat yang harus ada dalam kegiatan penelitian atau karya ilmiah yang menjadi tolok ukur dalam pembuktian kebenaran penelitian itu sendiri. Konsep ini biasanya dianggap benar karena pemakaiannya sudah sedemikian meluas dan mempunyai arti yang jelas pula. Konsep juga dipakai menjabarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya dan disandingkan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, guna menjawab permasalahan yang akan diteliti, (Sujarwo, 2001:13).

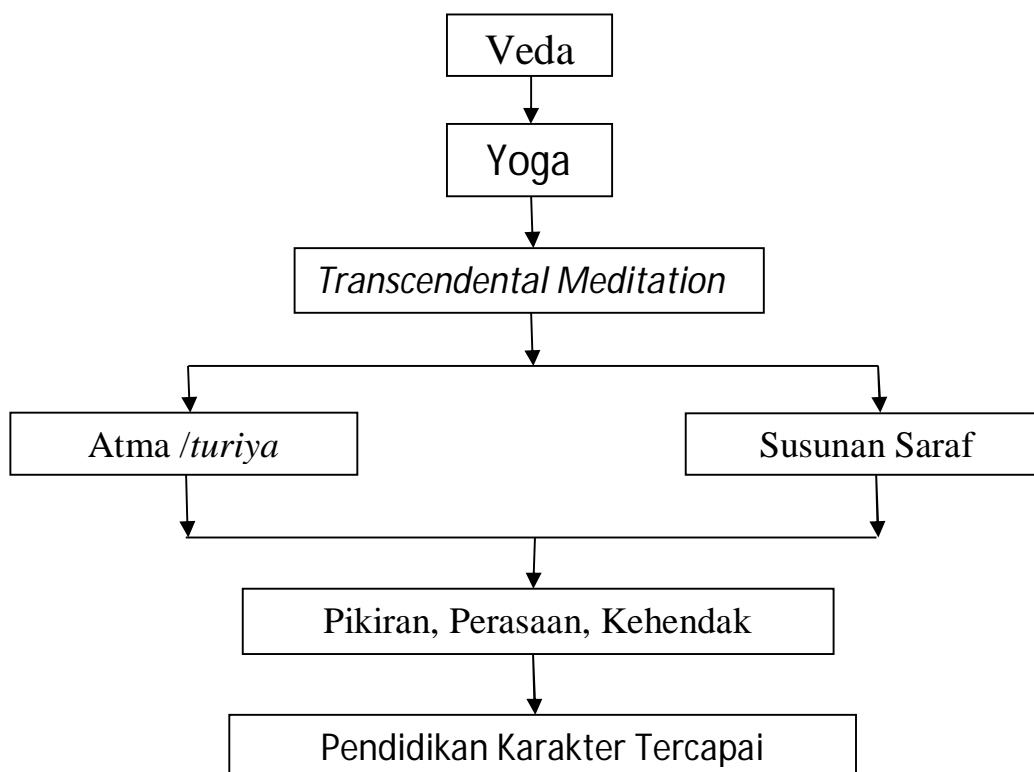
### **3. Studi Kepustakaan**

Pemanfaatan studi pustaka sangat penting untuk mengadakan penelusuran kepustakaan untuk menggali teori-teori dasar dan konsep yang telah dikemukakan oleh para ahli terdahulu, dan mengikuti perkembangan penelitian dalam bidang yang diteliti, memperoleh orientasi yang lebih luas mengenai topik yang telah dipilih, memanfaatkan data sekunder, menghindari duplikasi (Singarimbun Masri dan Sofian Efendi, 1982:45). Untuk mendapat informasi mengenai berbagai hal seperti teori-teori, konsep-konsep yang dapat dijadikan landasan teoritis dalam penelitian yang akan dilakukan penelaahan kepustakaan. Hal ini dilakukan sumber bacaan merupakan bagian penunjang penelitian yang paling esensial, (Universitas Terbuka, 1985:62).

Adapun pustaka yang digunakan adalah pustaka khusus yang berkaitan dengan masalah pembentukan karakter siswa secara psikologis, metafisik maupun mental, dari *transcendental meditation* dan *unified field*.

#### 4. Kerangka Berpikir

##### Struktur Kerangka Berpikir Pembentukan Karakter



#### F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, kajian konsep, dan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- 1) Latar belakang penerapan meditasi *transcendental* dalam membentuk karakter siswa di SMK Kesehatan Maharishi karena meditasi *transcendental* telah teruji berdasarkan hasil-hasil penelitian ilmiah dari para ahli diberbagai negara.
- 2) Penerapan meditasi *transcendental* di SMK Kesehatan Maharishi karena keinginan pihak sekolah memadukan kurikulum pendidikan

formal dengan pendidikan spiritual dalam pembentukan karakter siswa.

- 3) Dalam penerapannya ternyata orang tua, para siswa, dan para guru mendukung sepenuhnya penerapan meditasi *transcendental* dalam pembentukan karakter siswa, sehingga karakter siswa berhasil dibentuk.

### **G. Metode Penelitian Dan Alasan Menggunakan Metode Kualitatif**

Tujuan penelitian dapat dicapai dengan baik dan dengan hasil yang seperti diharapkan apabila menggunakan metode-metode. Metode memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Dalam buku pokok-pokok materi metodologis penelitian dan aplikasinya disebutkan bahwa metodologi penelitian adalah tata cara serta langkah-langkah secara sistematis bagaimana suatu penelitian dilaksanakan, (Hasan, 2002:21).

Menurut (Bog dan Taylor dalam Moleong, 2004:5), metode deskriptif kualitatif dalam penelitian ataupun sebagai metode penelitian gunanya membantu dalam meneliti masalah-masalah yang diteliti, tujuannya adalah untuk mendefinisikan, metodologi kualitatif sebagai prosedur perilaku penilaian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Alasan menggunakan metode kualitatif karena permasalahan belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna. Selain itu penulis bermaksud memahami situasi sosial secara mendalam, menemukan pola,

hipotesis dan teori. Menurut Nazir (1985:63), menyatakan metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang untuk mengetahui makna yang terjadi terhadap kejadian masa lalu, dan pengharapan dimasa yang akan datang. Disamping itu dalam penelitian ini penulis juga menggunakan beberapa metode yang relevan baik dalam pengumpulan data maupun dalam pengolahan data yang diperoleh di lapangan.

Penelitian ini lebih banyak membutuhkan jenis data yang berbentuk rangkaian kata-kata bukan angka. Prosedur penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku orang-orang yang dapat diamati secara kognitif. Oleh karena itu penelitian ini dapat disebut sebagai jenis penelitian kualitatif (Bog dan Taylor dalam Moleong, 2004:3). Data kualitatif yaitu data yang berhubungan dengan wawancara yang bersifat subjektif sebab kata tersebut ditafsirkan lain-lain oleh orang yang berbeda. Penelitian kualitatif ini diharapkan mampu menghasilkan suatu uraian tentang ucapan, tulisan, perilaku yang dapat diamati dari individu, kelompok atau *Meditator* TM di SMK Kesehatan Maharishi mengenai manfaat di bidang pikiran, perasaan dan kehendak dari seorang siswa yang menjadi *meditator* TM yang melatih teknik *transcendental meditation* dalam pembentukan karakternya.

#### **H. Gambaran Umum dan Latar Belakang Objek Penelitian**

Penelitian ini mengambil tempat di SMK Kesehatan Maharishi, dengan pertimbangan bahwa di SMK Kesehatan Maharishi telah memasukkan program *transcendental meditation* dalam kurikulum pengajaran dari awal tahun

pelajaran baru dilaksanakan, dan secara rutin dipraktekkan oleh sisiwa tiap pagi dan siang hari sebelum pulang sekolah.

Target penelitian adalah semua siswa kelas X dan XI SMK Kesehatan Maharishi tahun ajaran 2011/2012, jumlah kelas X adalah 2 kelas dan kelas XI adalah 3 kelas dengan distribusi seperti tertera dalam table 1 dibawah ini.

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-AP 1	36
2	X- AP 2	35
3	XI- AP 1	40
4	XI-Ap 2	40
5	XI-AP 3	40
Jumlah		187

(Sumber: Tata Usaha SMK Kesehatan Maharishi tahun 2012)

## **I. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, dan semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen utama adalah peneliti sendiri. (Sugiyono, 2011:148). Oleh karena peneliti adalah instrument penelitian maka peneliti sendiri harus membekali diri dengan banyak teori untuk memecahkan masalah-masalah yang ada di lapangan.



## **J. Sumber Data**

Data dalam penelitian sangat diperlukan untuk menerangkan berbagai hal tentang objek yang akan diteliti. Data merupakan perwujudan dari informasi yang sengaja digali untuk dikumpulkan guna mendeskripsikan suatu peristiwa atau kejadian lainnya (Subagya, 1999:38). Sebagai wujud informasi ini, data dapat berupa sesuatu yang diketahui atau anggapan. Sebelum diproses lebih lanjut, data tersebut perlu dikelompokkan terlebih dahulu, berdasarkan pengambilannya, data dapat dibedakan menjadi dua, yakni data primer dan data sekunder.

## **K. Observasi**

Observasi adalah suatu cara untuk memperoleh data dimana peneliti secara terus-menerus melakukan pengamatan atas kegiatan masyarakat. Caranya apakah dengan membagi-bagikan angket dan mengamati orang yang sedang mengisi angket dan mengedarkan ucapan-ucapan mengenai berbagai ragam soal, mencatat ekspresi-ekspresi tertentu dari responden dalam suatu wawancara atau menghadapi dengan cermat aktivitas individu yang digunakan sebagai subjek dalam perangkat (setting) ekperimental, (James A.Black dan Dean J. Champion, 1999:285,dalam Anita, 2010: 35).

Menurut Moleong dalam bukunya "Metodologi Penelitian Kualitatif" menyatakan pengamatan dapat diklasifikasikan atas pengamatan melalui cara berperan serta dan yang tidak berperan serta. Pada pengamatan tanpa peran serta pengamat hanya melakukan satu fungsi yaitu mengadakan pengamatan. Pengamat berperan serta melakukan dua peranan sekaligus, yaitu sebagai

pengamat dan sekaligus menjadi anggota resmi dari kelompok yang diamati, (Moleong, 2004: 126).

Berdasarkan keterlibatan pengamatan dalam kegiatan orang-orang yang diamati, maka observasi dapat dibedakan atas dua yaitu: (1) Observasi Partisipan dan (2) Observasi tak partisipan. Observasi partisipan merupakan observasi dimana pengamat ikut serta terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diteliti atau yang diamati, seolah-olah merupakan bagian dari mereka. Sedangkan observasi tak partisipan merupakan observasi dimana pengamat berada pada luar subjek yang diteliti dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan, (Hasan, 2002:87).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik penelitian atau observasi partisipan, dimana orang yang melakukan observasi turut ambil bagian atau berada di dalam objek yang diobservasi, jadi dengan sendirinya peneliti meninjau secara langsung ke objek penelitian ini. Oleh karena itu yang penulis observasi dalam penelitian ini adalah meditator TM SMK Kesehatan Maharishi yang melatih *transcendental meditation* serta pengaruhnya terhadap pembentukan karakter siswa.

#### **L. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai cara, seting sebagai sumber. Data dapat dikumpulkan pada seting alamiah (*Natural setting*), seperti misalnya dengan berbagai responden, pada suatu seminar atau diskusi, di jalan dan lain-lain. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, bila sumber data dapat langsung memberi data

kepada pengumpul data, dan sumber sekunder adalah bila sumber data tidak secara langsung member data kepada pengumpul data, misalnya menitipkan lewat perantara orang lain atau lewat dokumen. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data (instrumen). Kalau alat pengambil datanya cukup reliable dan valid, maka datanya akan cukup reliable dan valid (Universitas Terbuka, 1985:80). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) wawancara, (2) studi dokumen, (3) studi kepustakaan.

## **1 Wawancara (Interview)**

Wawancara adalah usaha mengumpulkan informasi dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada sumber data. Ciri utamanya adalah kontak langsung atau tatap muka antara pencari informasi dengan sumber informasi, (Nawawi, 2001: 11). Wawancara dapat dipandang sebagai cara pengumpulan data dengan komunikasi verbal.

Wawancara menurut Iqbal Hasan dalam buku "Pokok- Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya", diuraikan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan langsung oleh pewawancara kepada informan, dan jawaban-jawaban informan dicatat atau direka, (Hasan, 2002: 85).

Cara wawancara (*interview*) dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: 1) wawancara bebas; 2) wawancara terpimpin; dan 3) wawancara bebas terpimpin, (Arikunto, 1989:12). Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode/ teknik wawancara bebas terpimpin, agar dapat dengan mudah menanyakan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Dalam pelaksanaan wawancara berstruktur dipergunakan daftar pertanyaan sebagai *interview guide* yang terlebih dahulu dilakukan *try out* preliminier untuk kemudian dilakukan koreksi seperlunya terhadap pertanyaan yang mungkin menimbulkan salah tafsir, menyinggung perasaan, sangat *dubious* (meragukan dan samar-samar), dan mungkin dapat menimbulkan reaksi negatif.

Selain itu dalam upaya untuk menggali informasi yang lebih akurat, peneliti juga akan menggunakan wawancara mendalam, dimana wawancara mendalam diartikan sebagai suatu cara mengumpulkan data atau informasi dengan cara langsung bertatap muka dengan informan, dengan maksud mendapatkan gambaran lengkap tentang topik yang diteliti, (Burhan, 2007:158). Dalam wawancara mendalam ini digunakan teknik snow ball, untuk memperoleh informasi dari informan yang satu ke informan yang lainnya sehingga informasi yang diperoleh sampai mencapai titik jenuh, (Redana, 2006:168).

Dalam penelitian ini informan yang diwawancarai baik secara terstruktur maupun mendalam (*indepth interview*) sebagai sumber data sudah teridentifikasi melalui purposive sampling. Semua informan dapat membaca dan menulis dengan baik, dan semua informasi dapat disimpulkan. Informan yang menjadi objek wawancara dalam penelitian ini adalah siswa yang menjadi meditator TM di SMK Kesehatan Maharishi, dan guru *transcendental meditation*. Dalam wawancara yang dilakukan senantiasa mengedepankan sikap kerjasama dengan responden objek penelitian.

## **2. Teknik Penentuan Informan**

Informan kunci dalam penelitian ini adalah guru *transcendental meditation* dan meditator TM SMK Kesehatan Maharishi di Wanayu, Bedulu. Blahbatuh, Gianyar, orang tua siswa dan informan lain yang dapat dijadikan narasumber untuk memberikan informasi dan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pembina atau guru mata diklat di SMK Kesehatan Maharishi di Wanayu, Bedulu. Blahbatuh, Gianyar.

Data subjek penelitian yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan informan selama penelitian di lapangan terkait dengan tema penelitian, selanjutnya dipaparkan pokok-pokok penting yang ditemukan sehingga dapat diketahui dengan jelas maknanya. Data-data tersebut selanjutnya diseleksi dan diberi kode untuk memperoleh konsep yang lebih sederhana sehingga relatif lebih mudah dipahami.

## **3. Data Primer**

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh para peneliti atau petugas-petugasnya dari sumber pertama, karena secara langsung dari sumber pertamanya, maka data primer disebut juga data asli (Suryabrata, 2003:39). Yang termasuk kedalam data primer dalam penelitian ini diantaranya *governour transcendental meditation*, guru pembimbing atau mata diklat, meditator TM SMK Kesehatan Maharishi di Wanayu, Bedulu. Blahbatuh, Gianyar, dan para orang tua murid.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Analisa data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan, setelah data-data dianalisa dan informasi yang lebih sederhana diperoleh, hasilnya harus diinterpretasi untuk mencari makna dan implikasi yang lebih luas dari hasil-hasil penelitian, (Singarimbun Masri dan Sofian Efendi, 1982: 265). Data kualitatif yang berbentuk kata-kata disisihkan untuk sementara, untuk melengkapi gambaran yang diperoleh dalam analisis data kualitatif, (Arikunto, 2002:213). Penelitian kualitatif pada umumnya setia pada data yang benar dan sungguh ada. Data yang sungguh ada dan benar, telah diuji secara triangulasi tersebut mulai dikemas dalam kalimat pernyataan, (Dimiyati,2000:80). Perjanjian penelitian kualitatif secara khas terkait dengan observasi partisipatoris, wawancara semi dan tidak terstruktur, kelompok-kelompok, fokus, teks kualitatif, dan berbagai teknik kebebasan seperti percakapan dan analisis wacana, (Brannen, 1997:83, dalam Anita,2009:50).

#### **5. Penarikan Kesimpulan**

Langkah terakhir dalam analisis deskriptif adalah penarikan kesimpulan. Menurut Miles dan Huberman (Dalam Wahyuningrum, 2007:36), menyatakan bahwa: “Penarikan kesimpulan dilakukan melalui proses analisis data, baik analisis selama pengumpulan data, maupun analisis setelah pengumpulan data. Penarikan kesimpulan dapat dilakukan berdasarkan matik yang telah dibuat untuk menemukan pola, tema atau topik sesuai dengan tema fokus penelitian. Setelah seluruh data di kode dalam bentuk yang lebih sederhana kemudian

dilakukan interpretasi untuk memperoleh pemahaman agar lebih mudah merumuskannya sebagai teori". Semua langkah dan proses analisis tersebut diatas merupakan langkah yang saling berkaitan secara integral sebagai sebuah lingkaran analisis. Setelah dianalisis, data dapat dijadikan kesimpulan atau sebagai sebuah laporan penelitian.

## **M. Hasil penelitian**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan beberapa simpulan terkait penerapan *Transcendental meditation* (TM) di SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar. Kesimpulan yang dapat ditarik terkait dengan latar belakang masalah, mengapa menerapkan meditasi *transcendental* dalam membentuk karakter siswa, bagai mana teknik meditasi tersebut diterapkan kepada siswa, bagai mana persepsi siswa terhadap penerapan meditasi *transcendental* dalam membentuk karakter siswa, dapat dijelaskan berdasarkan beberapa kajian antara lain: (1) Pandangan Ilmiah, 2) Pandangan Akademik, dan 3) Pandangan Spiritual, sebagai berikut:

### **1 Pandangan Ilmiah**

*Transcendental meditation* dilakukan untuk membawa mental peserta didik melampaui pikiran (*beyond of thought*) dan mencapai bidang kesatuan, rumah dari segala hukum alam dan bidang segala kemungkinan yang dapat dijelaskan berdasarkan fisika *quantum* modern sebagai *Unified field*. Secara metafisik *Unified field* yang diyakini sebagai asal segala penciptaan dan merupakan dasar dari segala pengetahuan yang berkembang saat ini. Jika diibaratkan seperti pohon dan *Unified field* merupakan bagian akar dari segala

aspek kehidupan. Dari akar yang sehat dan kuat karena terpelihara dengan baik maka pohon akan tumbuh dengan bagus, kuat, tahan terhadap gangguan penyakit, berbunga indah, berbuah lebat dan lezat. *Transcendental meditation* mengatasi gangguan psikologis dan gangguan komunikasi terapeutik dengan cara mengeliminasi stress-stress, dengan sistem sensori yang bersih dari stress maka kesadaran akan meningkat dari subjek (*knower*). Dengan kesadaran yang tinggi maka persepsi akan semakin lebih jelas dengan hilangnya rasa cemas, rasa takut, merasa tidak percaya diri, dan komunikasi sebagai terapeutik menjadi lebih efektif, sehingga tugas sebagai pelayan kesehatan akan berhasil dengan baik.

Karakter adalah sesuatu yang melekat menyatu pada setiap manusia, yang tampak sebagai watak tabiat dan perilaku bawaan alamiah atau bakat kelahiran. Karakter adalah suatu bakat yang sangat kuat dan sangat sulit untuk dirubah ataupun tidak mudah untuk berubah secara alami. Karena itulah dibutuhkan sesuatu teknik yang ampuh atau lebih kuat dari watak atau karakter tersebut. *Transcendental meditation* adalah teknik meditasi yang memanfaatkan kekuatan *mantra yoga* untuk mampu mentransformasikan kekuatan melalui pikiran menuju sumbernya pikiran atau alam pikiran. Dari alam pikiran kemudian ditransferkan masuk kealam kesadaran murni yang lebih tinggi (*transcendental consciousness*). Satu-satunya cara untuk merubah karakter atau bakat kelahiran dengan membangkitkan kesadaran murni dari hati nurani manusia. Karakter tidak dapat berubah secara spontan, dibutuhkan waktu yang cukup, teknik yang jitu, sistem penerapan yang baik, dan kebijakan yang konsisten. Bertolak dari uraian hasil penelitian dengan teknik triangulasi,



ternyata penerapan *Transcendental meditation* dalam membentuk karakter siswa di SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar telah berhasil dengan baik.

Secara teoretis dan bukti yang dapat dihimpun melalui penelitian ternyata meditasi *transcendental* yang telah memenuhi standar kajian secara ilmiah untuk diterapkan. Pembuktian dan keberhasilan penerapan tersebut telah terbukti pula dengan adanya penelitian ini. Dari hasil wawancara dengan guru meditasi, pernyataan tertulis terkait pengamatan dari para orang tua siswa, dan guru diklat sendiri telah membuktikan bahwa meditasi *transcendental* berhasil merubah dan membentuk karakter baru peserta didik di SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar. Khusus tentang persepsi para siswa terkait penerapan teknik meditasi *transcendental* telah dinyatakan secara beragam dalam pernyataan tertulis maupun melalui wawancara khusus yang direkam melalui kamera video, dan secara umum setelah direduksi semua menyatakan sangat menyukai atau senang bermeditasi, dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa meditasi *transcendental* sangat cocok untuk diterapkan di sekolah.

## **2 Dari Segi Akademik**

Siswa sangat membutuhkan kemampuan dan konsentrasi belajar yang baik, dan hal tersebut dapat dimungkinkan dengan meditasi sebelum mulai belajar bermeditasi 20 menit. Dengan melakukan meditasi sebelum mulai belajar terbukti memberikan kejernihan, dan kesegaran pikiran, sehingga konsentrasi belajar akan lebih baik, sehingga hasil belajar atau nilai akademipun akan meningkat. Pengaruh *transcendental meditation* dalam membentuk karakter kehendak atau perilaku siswa SMK Kesehatan Maharishi,

meditasi *transcendental* memberikan pemenuhan secara total bagi kebutuhan *psikologis* dan *neorobiologis* siswa sebagai meditator, dengan melatihnya dua kali sehari maka koherensi otak dan kemampuan mentalnya berkembang dari hari ke hari, dan konsentrasi belajar lebih mantap. Dengan pikiran lebih jernih, merasa bahagia, damai, tenang, bebas dari stress, tanpa ketegangan dan kecemasan serta lebih efektif dan efisien dalam bertindak, berperilaku atau berkehendak akan lebih baik.

### **3 Pandangan Spiritual**

Pengabdian dan dedikasi yang tinggi sebagai bentuk rasa empati terhadap orang yang menderita adalah karakter dan budaya seorang tenaga kesehatan, dan ini dapat dibangun dengan pikiran, mental, hati dan perasaan yang selalu terjaga kondisinya. Dari hasil penerapan meditasi *transcendental* yang teratur dua kali sehari ketenangan dan kejernihan pikiran dapat dijaga, sehingga dimasa yang akan datang saat mereka mulai bekerja diharapkan tidak ada lagi keluhan masyarakat karena pasien terlantar tidak ditangani sebagai mana mestinya. Rasa percaya diri sangat dibutuhkan oleh siswa dalam melatih ketrampilan, terlebih saat melakukan praktek menangani pasien. Kepercayaan dan keyakinan pasien akan pertolongan mereka sebagai petugas sangat menentukan, karena dapat membangkitkan auto sugesti si pasien untuk penyembuhan. Siswa sebagai petugas perlu membangun sebuah komunikasi psikologis yang mencerminkan sebuah karakter seorang perawat sebagai pahlawan dan dewa penolong yang membebaskan si pasien dari sakit yang dideritanya. *Saradha bhakti*, berperilaku baik, cinta kasih yang tulus, berkebenaran, tanpa kekerasan, dan kedamaian (**Panca pilar karakter**), hanya

dapat diwujudkan dari pikiran yang jernih. Pikiran yang jernih hanya dapat dibangun dan dijaga melalui latihan *Samadhi*, dan *Samadhi* hanya dapat dicapai melalui latihan meditasi. Bertolak dari semua uraian hasil penelitian tentang Penerapan *Transcendental Meditation* Pada Pembentukan Karakter Siswa Di SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar, dapat disimpulkan telah berhasil dengan baik. Berikut dikutip beberapa pernyataan para siswa dan orang tua siswa sendiri:

#### **4. Persepsi Para Guru Diklat**

Nama Guru : I Nyoman Arinata, S.S

Mata Diklat Diampu : Bahasa Inggris

Menurut persepsinya adalah: *transcendental meditation* adalah suatu ilmu yang sangat baik bagi kehidupan manusia, karena dengan menerapkan teknik TM tersebut sangat mudah dan sederhana, namun disisi lain kita mendapatkan manfaat ilmu pengetahuan yang luar biasa misalnya melalui penerapan secara teratur mengenai TM tersebut dapat meminimalkan seluruh stres baik mental dan fisik secara perlahan-lahan sehingga kita menjadi merasa lebih *fresh* (segar) untuk melakukan kegiatan rutinitas kita.

Penerapan TM ini Menurut saya sangat bermanfaat untuk para guru maupun para siswa, apabila kita bisa melakukannya dengan sungguh-sungguh maka kita akan menjadi insan/individu yang mempunyai kesadaran yang lebih baik. Dampak dari program TM adalah keberhasilan atau kesuksesan disegala bidang, karena didasari oleh kesadaran. Selain di SMK Maharishi saya juga mengajar di SMK Pariwisata Kertayasa, perbedaan situasi kelas jelas ada, pada

kelas yang siswanya menerapkan TM mempunyai tingkah laku yang lebih baik, lebih mudah untuk mengarahkan sehingga proses K.B.M lebih kondusif.

Pada sekolah yang tidak menerapkan TM tingkah laku siswanya di kelas kurang disiplin, kurang sopan, dan ada kecendrungan membuat masalah di kelas. Perbedaan pola pikir yang mencerminkan kecerdasan anak dengan meditasi ini ada. Sesudah melakukan TM dengan teratur peserta didik mempunyai pola pikir yang lebih kreatif dan cerdas dalam mengikuti proses belajar misalnya; lebih banyak siswa yang menaruh perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung, lebih tanggap pada materi pelajaran yang disuguhkan oleh guru sehingga K.B.M dapat berlangsung dengan baik, hal ini membuat hubungan antara guru dan peserta didik semakin harmonis.

Menurut pandangan saya, kreatifitas siswa dalam melaksanakan tugas perseorangan maupun kelompok sudah baik, terbukti dengan dikerjakannya semua tugas-tugas dengan baik dan selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan. Perbedaan perilaku anak di SMK Maharishi bisa dikendalikan dengan baik karena telah dibimbing dan diberi pengetahuan (C.B.E) Consciousness Based of Education program. Sedangkan, siswa di sekolah lain mengendalikannya agak susah karena peserta didiknya tidak mempunyai kesadaran pikiran yang memadai. Perubahan karakter ada karena melalui pelatihan TM peserta didik secara tidak langsung mendapatkan pendidikan karakter yang lebih luas bahkan lebih mendalam dari pada pendidikan karakter yang dicanangkan oleh pemerintah.

Nama Guru : A.A.G Raka, S.pd.H

Mata Diklat Diampu : Agama & Budi Pekerti

Persepsi menurut A.A.G Raka adalah, meditasi merupakan bagian aktifitas keagamaan dan sangat perlu kita ketahui dan dilakukan, karena dampak dari meditasi tersebut sangat positif terhadap kehidupan kita sebagai umat beragama disamping itu juga dapat berkonsentrasi dalam menghadapi permasalahan apa pun bentuknya, dan penerapan teknik meditasi ini sangat bermanfaat bagi pembentukan kerakter bangsa secara mandiri. Selain di SMK Kesehatan Maharishi juga mengajar di SMK P. Kertayasa-Ubud, perbedaan situasi kelas jelas ada. sangat berkaitan dengan karakter siswa, dengan pendidikan berkarakter dan didukung oleh kegiatan meditasi siswa sangat antusias dalam aktifitas dan proses pembelajaran.

Siswa cukup kreatif di dalam melaksanakan atau mengerjakan tugas-tugas yang dibebani oleh guru, perbedaan situasi jelas ada, dimana situasi di SMK Kesehatan Maharishi sangat disiplin baik terhadap guru-guru maupun terhadap teman-temannya, tidak pernah ada perselisihan dan pertengkaran di antara siswa, dan kerjasama di antara mereka cukup baik. Perubahan karakter ada, siswa kelihatannya agak lebih tenang dan penuh konsentrasi di dalam proses pembelajaran.

Nama Guru: Ni Wayan Ekayanti

Mata Diklat Diampu : Kimia

Persepsi menurut Ibu Ekayanti adalah; *transcendental meditation* yaitu suatu teknik meditasi yang diterapkan pada siswa yang berupa teknik meditasi pemusatan pikiran sehingga siswa dilatih supaya memiliki konsentrasi dalam

melakukan kegiatan pembelajaran. Penerapan teknik ini sangat bermanfaat bagi pembentukan karakter dan pola pikir siswa sehingga menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggungjawab. Selain di SMK Kesehatan Maharishi juga mengajar di SMK N 1 Tampaksiring. Ada perbedaan situasi kelas, dan sangat berkaitan pada umumnya karakter siswa di kelas bersifat heterogen, dengan diterapkannya teknik meditasi tercapai keseragaman dalam belajar sehingga kelas dapat dikondisikan sesuai tujuan pembelajaran. siswa cukup kreatif, mereka mampu menunjukkan perilaku yang mendukung pembelajaran termasuk menyelesaikan tugas-tugas dan mampu mengkomunikasikannya dengan baik, situasi kelas di SMK Kesehatan Maharishi lebih mudah dikondisikan menjaga tujuan pembelajaran. Perubahan karakter ada, siswa menjadi lebih tenang dan konsentrasi belajar sangat baik.

#### **4. Persepsi Siswa**

Persepsi menurut Ayu Satya Prasanti, kelas XI Kep III, *transcendental meditation* adalah sebuah proses meditasi dimana dalam proses meditasi ini tidak ada usaha, tidak berkonsentrasi melainkan membiarkan *mantra* datang dengan sendirinya serta pikiran yang timbul pada saat bermeditasi. Meditasi dimulai dengan mengucapkan *matra* berlangsung selama 10-20 menit setelah memejamkan mata, dan selesai menghentikan *matra* kurang lebih 2-3 menit lalu membuka mata. Menurut saya meditasi di sekolah baik dan bagus untuk meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi ada juga gangguan karena ada beberapa teman ribut tidak mau bermeditasi, diharapkan ada yang mengawasi supaya pelatihan menjadi kompak. Kalau di sekolah bisa bermeditasi teratur tapi saat liburan meditasi di rumah jadi tidak teratur. *Transcendental meditation* sangat

bermanfaat sekali karena saya menjadi sabar tidak cepat marah-marah, emosi, bisa mengendalikan diri, berpikir positif tidak emosional lagi, dan setelah mengikuti meditasi ini saya merasa menjadi lebih baik. Kendala yang dialami selama latihan meditasi di sekolah karena ada beberapa teman ribut tidak bermeditasi. Penerapan TM di sekolah tidak mengganggu malah sebaliknya saya merasa senang diadakan meditasi setiap pagi dan sore, dan dengan penerapan TM ini konsentrasi belajar meningkat, merasa lebih cepat memahami atau mengerti pelajaran, dan saya merasa kesehatan lebih baik tapi agak sedikit sakit kepala.

Persepsi menurut Ni Made Jeny Lestari Dewi, kelas XI Kep III, *Transcendental meditation* adalah memejamkan mata selama 15 menit, yang dibarengi dengan *mantra*. Penerapan *transcendental meditation* di sekolah sangat baik karena para siswa dapat melepas sebagian beban pikirannya, sehingga merasa lebih tenang, tidak khawatir, cemas dan takut. Manfaat *transcendental meditation* banyak sekali saya merasa lebih tenang, rileks, terhindar dari pikiran-pikiran negatif walaupun kita sering merasa lelah kecapean karena begitu banyaknya tugas kegiatan yang dilakukan di sekolah setiap harinya tetapi rasa lelah itu tidak begitu terasa karena kita melakukan meditasi secara rutin dua kali sehari selama 15 menit. Perubahan yang terjadi pada pikiran dan perasaan setelah melatih TM, contohnya antara lain: (a) dulu saya sering berpikiran negatif sama seseorang namun setelah melatih TM pikiran tidak negatif lagi, atau sudah bisa berpikir positif dengan seseorang, (b) sebelum mengikuti meditasi ini selalu merasa cemas dan takut menghadapi segala masalah dan segala cobaan, tapi sekarang setelah mengikuti TM saya

lebih sabar dan tabah menghadapi segala masalah dan cobaan, dan (c) dulu saya tidak konsisten menentukan pilihan, namun sekarang sejak mengikuti meditasi ini saya lebih bisa memilih mana pilihan yang tepat dan tidak tepat. Satu kendala dalam melatih TM karena lingkungan yang kurang tenang. Tentang penerapan TM di sekolah tidak mengganggu kenyamanan belajar, bahkan penerapan TM ini membawa banyak manfaat bagi para siswa, setelah meditasi konsentrasi belajar juga lebih meningkat, kemampuan belajar juga meningkat, dan kesehatan lebih baik dan jarang sakit.

## 5. Persepsi Orang Tua Siswa

Nama informan : J. Mangku Nyoman Latra  
Tempat/ tanggal lahir : Pejeng, 31 Januari 1968  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Orang tua dari : Ni Luh Sugiantari

Bapak Mangku tidak tau tentang meditasi, saya hanya pernah melihat ketika sore hari di kamarnya sendiri dan kadang-kadang di kamar suci yang saya miliki. Prilakunya sama saja seperti biasanya karena dia tidak pernah menentang saya, jadi menurut saya biasa saja. Kalau belajar dia setiap hari karena saya setiap hari mengawasinya, tetapi kalau ada kesibukan kadang-kadang tidak belajar. Saya puas karena selama jadi siswa hasil rapornya tidak mengecewakan. Persepsi Persepsi tentang penerapan meditasi *transcendental* di SMK Kesehatan Maharishi saya sangat mendukung kegiatan seperti ini karena semenjak anak saya mendapat ajaran *transcendental meditation* ini saya merasakan tingkah laku anak saya berbeda dari sebelumnya dan dia juga disarankan untuk terus mengikuti ini karena dulu anak saya sering sakit ketika dia SMP tetapi sekarang perkembangan kesehatannya sangat bagus.



Nama Informan : I Wayan Suweca, S.Sos  
Tempat/tanggal lahir : Gianyar, 22 September 1966  
Pekerjaan : Wirausaha  
Orang tua dari : Putu Gede Palguna Saputra

*Transcendental Meditation* adalah suatu meditasi yang dilakukan dengan memejamkan mata dan mengosongkan pikiran agar istirahat/ relaksasi tubuh kita betul-betul res. Meditasi ini bisa dilakukan di mana saja lebih baik di tempat-tempat suci/ di tempat sepi, dan dapat menyembuhkan segala macam penyakit. Putu Gede Palguna Saputra meditasi pagi-pagi jam 5.00 s/d 06.00 di kamarnya, sedangkan sore harinya jam 18.00 s/d 19.00 di tempat suci merajan. Banyak perubahan perilaku yang terjadi pada anaknya, contohnya seperti: biasanya dulu sering dibangunkan pada pagi hari sekarang tidak lagi, sembahyang pagi dan sore rutin dulu tidak pernah, perhatian terhadap orang tua, rasa kasih sayangnya meningkat terhadap adik dan orang tuanya, dapat mendengar keluhan orang tua, tidak berpantangan, rajin belajar, tapi belum puas dengan nilai rapornya.

Persepsi tentang penerapan meditasi *transcendental* di sekolah SMK Kesehatan Maharishi sangat baik dan mendukung, penerapan meditasi itu perlu untuk menghindari anak-anak dari pergaulan bebas, dan pengaruh negatif lingkungan, menambah daya ingat anak-anak dalam proses belajar.

Nama informan : I Wayan Indrajaya  
Tempat/ tanggal lahir : 5 Januari 1970  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Orang tua dari : Ni Ketut Suryani

Yang saya tau tentang meditasi adalah suatu kegiatan melatih diri dalam bentuk menenangkan pikiran dan perbuatan dengan cara mengosongkan pikiran

dalam jiwa yang tenang. Ni Ketut Suryani untuk sehari-hari tidak terlalu sering saya lihat, cuma sekali-sekali setiap malam saya perhatikan dia seperti melakukan ritual tetapi saya kurang tau apa itu mungkin seperti meditasi duduk dengan berdoa. Bapak I Wayan Indrajaya melihat anaknya meditasi di kamar tidur dan di tempat sembahyang. Perubahan prilaku yang tampak menurut beliau adalah anaknya lebih bijaksana dalam menyelesaikan masalah dengan saudara-saudaranya, sedikit lebih pendiam dan lebih banyak mengurung diri di kamar. Anaknya Tidak berpantangan, lumayan rajin belajar, dan cukup puas dengan nilai rapornya karena dia sudah berusaha.

Persepsi Pak Wayan Indrajaya tentang penerapan meditasi *transcendental* di sekolah adalah; Saya sangat senang dengan adanya kegiatan meditasi di SMK Maharishi, itu membuat sikap, mental, dan prilaku anak saya sedikit berubah lebih baik, saya harap bisa di tingkatkan lagi, terima kasih.

Nama informan : I Wayan Sukerta  
Tempat/ tanggal lahir : Belega, 4 Desember 1968  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Orang tua dari : Ni Made Dwi Kayanti

Bapak I Wayan Sukerta tidak tau tentang meditasi *transcendental*, tapi melihat anaknya meditasi pada malam hari di dalam kamar. Perubahan sikap mental jelas ada, anaknya tidak berpantangan, dia rajin belajar, tapi pak Sukerta menyatakan belum puas dengan hasil rapornya, karena dia ingin sekali anak saya berprestasi untuk meniti karier masa depannya. Persepsi tentang penerapan meditasi *transcendental* menurut beliau sangat bagus, karena dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan jati diri si anak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman , Mulyono 2009. *Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta, Rineka Cipta
- AS Hornby. 1987. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Britain:Oxford University Press
- Atkinson, Rita, L. Dkk. tt. *Pengantar Psikologi edisi kesebelas*. Batam. Interaksara.
- Atkinson, Rita, L. Dkk. 1983. *Pengantar Psikologi edisi kedelapan*. Jakarta. Erlangga
- Brannen, Julia. 1997. *Memadu Metode penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.Pustaka Pelajar offset, Yogyakarta.
- Burhan, Bungin. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Erlangga University Press.
- Buzen, Tony. 2003. *Use Both Sides of Your Brain*.Yogyakarta: Ikon Teralitera
- Calvin, dan Gardner. 1993. *Teori-teori Holistik (organismik-fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius
- Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey. 1994. *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*.Yogyakarta: Kanisius.
- Copra, Deepak. 1997. *Tujuh Kaidah Spiritual dari Sukses*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Dangun, Save M. 1990. *Filsafat Ekstensialisme*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deans, Ashley, Ph.D. 2005. *A Record of Excellence Maharishi School*.Fairfield, IOWA: MUM press
- Denise, Brian. 1971. *Relativity and The Expanding Universe*. New York: Princeton University Press.

- Djarwanto, Djamarah. 1984. *Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Liberty
- Dimiyati, Muhammad. 2002. *Penelitian Kualitatif: Paradigma Epistemologi, Pendekatan, Metode, dan Terapan*. Malang: Sejarus.
- Domash, L. H. 1997. *Quantum Physics Pure Consciousness is Macroscopic Quantum State in The Brain*. Germany. MERU Press.
- Effendy, Onong Uchjana, Prof. Drs. 2001. *Komunikasi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Farouk, Muhammad. 2003. *Metodologi Penelitian Sosial (bunga Rampai)*. Jakarta: Restu Agung.
- Gunadi, Maramis, W.F, Soetarji, dkk. 1997. *Pengaruh Transendental Meditasi Terhadap Fungsi Faal dan psikologi*, Surabaya: Lab/SMF ilmu kedokteran Jiwa FK UNAIR/ RSUD Dr. Soetomo.
- Hagelin, John S. 1998. *Modern Science dan Vedic Science*. IOWA Amerika: MIU
- Hasan, Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Meteri Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Inten Sri Made. 2003. *Pengaruh Meditasi Terhadap Kreativitas*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata: Semarang
- James A. Black dan Dean J Champion. 1999. *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Jendra, I Wayan. 1995. *Samadhi Hening Tanpa Kata*. Denpasar: Manik Geni
- Lembaga Alkitab Indonesia. 1999. *Perjanjian Baru/ New Testament*. Jakarta.
- Maheshyogi, Maharishi. tt.”*Science Creatif Intelligence Lecture 17*.Holland
- Maheshyogi, Maharishi.tt. *A Six Month Course in Yoga Asanas. Maharishi Ved Vigyan Vidyapeeth*. India: Maharishi Nagar
- Maheshyogi, Maharishi. 1971. *Full Potensial of Mind*. Holland, 12 Pebruari. Maharishi Chanel

- Maheshyogi, Maharishi. 1983. *Science Creative of Intelligence*. IOWA USA: MIU
- Maheshyogi, Maharishi. 1990. *Bhagavad Gita*. Jabalpur: Age of Enlightenment Publications
- Maheshyogi, Maharishi. 1990. *Science of Being and Art of Living*. Jabalpur: Age of Enlightenment Publications
- Maheshyogi, Maharishi. 1994. *Vedic Knowledge For Everyone*. Vlodrop, Holland: Maharishi Vedic University Press.
- Maheshyogi, Maharishi. 1995. *Maharishi forum of Natural Law MIU and National Law for Doctors*. India: Maharishi Vedic University.
- Maheshyogi, Maharishi. 1996. *Maharishi's absolute theory of defence*. India: Age of Enlightenment Publications
- Maheshyogi, Maharishi. 1997. *Constitution of India Fulfilled Through Maharishi's Transcendental Meditation*. India: Age of Enlightenment Publications.
- Maheshyogi, Maharishi. 2009. *Introductory Lecture*. Netherlands. Maharishi Vedic University
- Maswinara, I Wayan. 1999. *Panggilan Veda*. Surabaya: Paramita
- Max Ten Dam. 1985. *Counsiousness and matter*. IOWA: MUM Press.
- Mintareja, Abbas Hamami. 2003. *Teori-teori Epistemologi Common Sense*. Yogyakarta: Paradigma.
- Moleong, Lexy, Dr. M.A. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Morris, Bevan, Dr, 2010, *Seminar International Tehnology of Consciousness to Develop Brain Functioning, Academic Performance, and Create Dynamic Learning Environment*. IHDN Denpasar, 12 Maret
- Mulyana, Deddy. 2007. *Ilmu Komunikasi Sebagai Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Nader, Tony. 2000. *Human Physiologi*. The Netherlands: Maharishi Vedic University.
- Nala, I Gusti Ngurah. Dan Adia Wiratmaja. 1993. *Murddha Agama Hindu*. Denpasar: Upada sastra.
- Nawawi, Hadiri. 2001. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University press.
- Nazir. Moh. 1985. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Orme-Johnson, Ph.D. 1976. *Scientific Research on The Transcendental Meditation Program (Collected paper vol.1)*. Germany: MERU.
- Palmquis, Stephen. 2002. *Pohon Filsafat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Patty, Okh. 1982. *Pengantar Psikologi Umum*. Usaha Nasional, Surabaya.
- Pearson, Craig. 2008. *The Complete Book of Yogic Flying Maharishi Mahesh Yogi's Program for Enlightenment and Invincibility*. China: MUM Press:
- Pudja, I Gede. 1999. *Bhagavadgita*. Surabaya: Paramita.
- Pradiansyah, Arvan, 2004, *You Are A Leader !*, Jakarta, Gramedia
- Rachma dewi, Nurvidya. 2003. *Pengaruh Teknik Transcendental Meditation Terhadap Perubahan Tingkat Kecenderungan Cemas Pada Peserta Program Pelatihan Transcendental Meditation*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Rachmat, Jalaluddin, M.Sc. 1997. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Rachmat, jalaludin, M.S.c. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Rawi Gede Bambang. 2012. *Kalender Bali*. Denpasar. Bali Post

- Redana, 2006. *Metodologi Penelitian*. Denpasar. Institut Hindu Dharma Negeri. Denpasar.
- Redana, Made. 2006. *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah dan Proposal Riset*. Denpasar. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
- Scientific Research on Maharishi Transcendental Meditation*. 1994. IOWA USA.
- Scientific Research on Consciousness Based Education*. tt. Vlodrop, Holland.: Meru Press
- Singarimbun Masri dan Sofyan Efendi. 1982. *Metodologi Penelitian Survey*. Penerbit LP3S, Matahrai Bhakti, Jakarta.
- Siwananda, Sri Swami, 2005, *Pikiran Misteri dan Penaklukannya*, Surabaya, Paramita
- Subagya, P.Joko. 1999. *Metode Penelitian Dalam Teori dan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subandi. 2002. *Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*. Yogyakarta
- Sudarsana, I ketut, S, Ag. 2007. *Upanisad*. Denpasar. IHDN Denpasar
- Sugiarto, R, Drs. 1984. *Rg. Weda*. Jakarta: Departemen Agama RI
- Sugiyono. 2007. *Metodelogi Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sujarwo.2001. *Metodologi penelitian Sosial*. Bandung : Bandar Maju
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Dasar dan Teknik Research Pengantar Metodologi Ilmiah*. Tarsito, Bandung.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Suryabrata, sumadi. 2001. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Susan Dillbeck and Michael Dillbeck. tt. *The Maharishi Technology of Unified Field in Education, Principle, Practice, and Research*. Iowa: MUM
- Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss. 2001. *Human Communication*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tim Penyusun Kamus Pusat Penelitian dan Pengembangan Bahasa. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI
- Tim Penyusun. 2007. *Imu Komunikasi*. Denpasar: IHDN Denpasar.
- Tohaputra, Ahmad, Drs.H.1999. *Al-Quran*. Semarang: CV. Asy Syifa.
- Universitas Terbuka. 1985. *Metodelogi Penelitian*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Wahyuningrum, Sista Dewi. 2007."Peranan Lagu Dolanan Jawa Dalam Pembinaan Pendidikan Budi Pekerti Pada Anak Hindu di Desa Sembulung Kecamatan Clureng Kabupaten Banyuwangi Jawa Timur". Denpasar: IHDN Denpasar (Skripsi)
- Warsito, Hermawan. 1992. *Metodologi penelitian panduan Mahasiswa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wasito W, Tito. 1991. *Kamus Lengkap Inggris –Indonesia*. Bandung: Hasta Bandung.
- Wikipedia encyclopedia. 2005. <http://www.paradigm-sys.com/cttart/sci-docs/ctt93-capta.html>.di unduh pada tanggal 05/20/2010
- .....<http://cafepojok.com/forum/archive/index.php/t-30540.html>, di unduh pada tanggal 05/20/2010
- .....<http://www.fupei.com/IDForum-viewthread-tid-17759>,



- .....[http://www.priangan20.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=777:gelombang-beta-alpha-theta-dan-delta-dalam-aktivitas-otak-manusia&catid=40:motivation&Itemid=90](http://www.priangan20.com/index.php?option=com_content&view=article&id=777:gelombang-beta-alpha-theta-dan-delta-dalam-aktivitas-otak-manusia&catid=40:motivation&Itemid=90),di unduh pada tanggal 02/02/2010
- .....<http://strategimanajemen.net/2008/03/31/positive-mindset-dalam-empat-level-gelombang-otak/>di unduh pada tanggal 05/04/2010
- .....<http://www.nanampeknagari.or.id/c36.html> di unduh pada tanggal 05/20/2010
- .....<http://en.wikipedia.org/wiki/Ojas> di unduh pada tanggal 05/20/2010
- .....[http://www.ihdnbali.ac.id/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22&Itemid=42&lang=id\\_ID](http://www.ihdnbali.ac.id/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=42&lang=id_ID),di unduh pada tanggal 05/20/2010
- .....http: [www.doktorsontm.org](http://www.doktorsontm.org) di unduh pada tanggal 06/03/2010
- .....<http://www.AmericanTMProfessionals.org>. tanggal di unduh pada tanggal 06/01/2010
- .....<http://www.youtube.com>. Dr. Fred Travis-Brain.com di unduh pada tanggal 06/04/2010
- .....<http://www.jawapalace.org>.2005 di unduh pada tanggal 03/02/2010.