

IMPLEMENTASI KEGIATAN MEDITASI TERBIMBING SEBAGAI UPAYA PENDIDIKAN KARAKTER ANAK USIA DINI DI TK XAVERIUS 1 KOTA JAMBI

Yetia Elvira Nainggolan¹, Rizki Surya Amanda², Uswatul Hasni³

^{1,2,3} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP, Universitas Jambi

¹yetiaelvira67@gmail.com, ²rizkisurya@unja.ac.id, ³uswatulhasni@unja.ac.id

ABSTRACT

Issues regarding children's attitudes toward responsibility, perseverance, tolerance, and morality remain prevalent in Indonesia. This has become a key focus for educational institutions, particularly teachers, in instilling character education in children. This study examines the implementation of guided meditation at Xaverius 1 Kindergarten in Jambi. Xaverius 1 Kindergarten in Jambi has implemented guided meditation activities as a way for teachers to shape children's character. The researchers opted for a qualitative approach with a phenomenological design. Phenomenology was chosen as the research design because the researcher wished to explore the informant's experiences of implementing guided meditation at Xaverius 1 Kindergarten in Jambi. The informants comprised one headteacher, seven class teachers and children aged between 3-6 years. Research data were collected through observation, interviews, and documentation. Data analysis involves data reduction, data presentation, and drawing conclusions. According to the research findings, there are three phases involved in implementing guided meditation are planning, execution, and assessment. The knowledge and experience that the informants acquired while practicing guided meditation served as the foundation for each of these phases. Children at Xaverius 1 Kindergarten in Jambi have benefited from guided meditation in terms of their character education are they no better able to concentrate and pay attention to their teachers, they have developed empathy for their peers and teachers, they developed a sense of discipline, they are able to express their feelings honestly, the have developed a character that values and is tolerant of other's behavior, and they are able to be thankful for what they have.

Keywords: *guided meditation, character education, early childhood*

ABSTRAK

Permasalahan pada sikap anak dalam tanggung jawab, tekun, toleran, dan bermoral masih kurang di Indonesia. Hal ini menjadi fokus penting bagi lembaga pendidikan khususnya guru untuk menanamkan pendidikan karakter. Penelitian ini mengkaji penerapan meditasi terbimbing di TK Xaverius 1 Kota Jambi. TK Xaverius 1 Kota Jambi telah menerapkan kegiatan meditasi terbimbing sebagai cara guru untuk membentuk karakter anak. Peneliti memilih pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Fenomenologi dipilih sebagai desain penelitian, karena peneliti ingin mendalami pengalaman informan dalam menerapkan meditasi terbimbing di TK Xaverius 1 Kota Jambi. Jumlah informan adalah 1 kepala sekolah, 7 guru kelas, dan anak usia 3 sampai 6 tahun. Informasi penelitian diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, kemudian validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan

meditasi terbimbing dilakukan melalui tiga tahapan yakni perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Semua tahapan ini berasal dari pengetahuan dan pengalaman informan selama mengimplementasikan meditasi terbimbing. Melalui meditasi terbimbing membawa dampak terhadap penanaman pendidikan karakter anak-anak di TK Xaverius 1 Kota Jambi yakni kemampuan anak fokus dan mendengarkan guru meningkat, menumbuhkan karakter empati terhadap teman dan guru, karakter disiplin anak terbentuk, anak mengungkapkan perasaan dengan jujur, karakter menghargai dan toleran terhadap perilaku sesama, dan dapat bersyukur atas apa yang dimiliki.

Kata Kunci: meditasi terbimbing, pendidikan karakter, anak usia dini

A. Pendahuluan

Tahun pertama bagi anak merupakan masa krusial bagi semua aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah periode fundamental dalam membentuk karakter dan kepribadian anak. Pendidikan karakter bagi anak usia dini sangat esensial untuk pembentukan karakter bermutu dan penanaman kebiasaan-kebiasaan baik yang berguna di masa depan (Cahyaningrum dkk., 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Harahap (2021) yang mengemukakan bahwa masa usia dini merupakan tahap paling efektif untuk membentuk karakter anak, karena perkembangan pada periode ini berlangsung sangat cepat dan sangat dipengaruhi oleh stimulus lingkungan. Dengan demikian pendidikan karakter usia dini menjadi pondasi utama dalam

membangun kualitas pribadi anak secara menyeluruh.

Penanaman pendidikan karakter di jenjang sekolah perlu dilakukan sejak dini melalui pembiasaan konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga sebagai lingkungan pertama anak berkembang. Proses ini sesuai dengan anak usia dini yang belajar melalui peniruan dan pengalaman langsung yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Pembentukan karakter anak usia dini berlangsung melalui pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan, sebab anak akan memperoleh pengalaman nyata yang membantu anak memahami dan menginternalisasi nilai-nilai karakter (Purwanti, Haerudin, 2020)

Fase pembentukan ini, anak mulai menyerap berbagai nilai-nilai, membangun kebiasaan, serta membentuk pola perilaku yang akan menjadi dasar kehidupan sosialnya ketika dewasa. Pendidikan karakter

tidak sekedar mengenal konsep benar dan salah, melainkan sebagai proses pembentukan sikap positif seperti disiplin, empati, jujur, tanggung jawab,, serta kemampuan mengendalikan diri (regulasi emosi) di berbagai situasi. Peran aktif orang tua sebagai guru pertama bagi anak dalam keluarga menjadi pondasi esensial dalam membentuk karakter dan kemampuan belajar anak untuk masa depan. Khaironi & Ramdhani (2017) mengungkapkan orang tua dan guru memegang kunci penting dalam mengarahkan dan menstimulasi anak secara langsung mengenai perilaku baik dan norma yang ada di masyarakat.

Sayangnya perilaku baik dan norma yang ada dimasyarakat mengalami penurunan. Fenomena perkembangan karakter anak pada masa sekarang menunjukkan tantangan yang cukup kompleks. Banyak anak menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah marah, kurang mampu mempertahankan fokus selama proses pembelajaran serta perilaku agresif terhadap teman sekelas. Penelitian yang dilakukan Arifah & Maknum (2024) menemukan bahwa anak usia dini yang terlalu sering

menggunakan *gadget* cenderung menunjukkan perilaku agresif seperti menangis secara berlebihan, berteriak, memukul, bahkan melempar barang yang dipicu oleh lemahnya pengawasan orang tua. Guna memperbaiki dan membentuk karakter anak diperlukan program yang berfokus kepada stimulasi terhadap perilaku bertanggung jawab, meregulasi emosi, toleran, bermoral, dan berperilaku sopan terhadap guru dan orang tua.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dedikasi pemerintah Indonesia untuk membentuk karakter pada anak adalah dengan merumuskan Kurikulum Merdeka yang berfokus pada penguatan Profil Pelajar Pancasila yang terdiri atas nilai-nilai berakhlak mulia, gotong royong, dan kemandirian. Solusi yang hadir dalam implementasi pendidikan karakter terutama pada pendekatan pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik anak. Implementasi yang sesuai dengan dunia anak diyakini mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif dalam membangun nilai moral secara bertahap.

Implementasi pembelajaran di dunia PAUD wajib memperhatikan pendekatan yang interaktif, kreatif, menyenangkan, dan bermakna. Penerapan pendidikan karakter pada anak usia dini dapat dilakukan melalui kegiatan yang melibatkan pengalaman langsung, interaksi sosial positif, serta pembiasaan perilaku baik secara berulang (Ningsih dkk., 2021). Salah satu alternatif adalah dengan mengenalkan kegiatan meditasi terbimbing.

Meditasi terbimbing memiliki hubungan erat dengan proses penanaman pendidikan karakter karena kegiatan ini membantu anak belajar mengenali, memahami dan mengelola emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi terbimbing sejalan dengan imajinasi terbimbing (*guided imagery*). *Guided imagery* adalah aktivitas perengangan yang dibimbing dengan mengvisualisasi di dalam pikiran hingga tubuh lega dan nyaman (Wati dkk., 2022). Sedangkan meditasi terbimbing merupakan proses relaksasi sekaligus terfokus dengan membimbing anak-anak mengikuti tahapan meditasi, ketika perhatian anak mulai terganggu, pembimbing

memandu perlahan hingga fokus anak kembali (Lie & Surya, 2025).

Penelitian terdahulu mengenai fokus, temuan dan novelty penelitian yang menjadi acuan peneliti, sebagai berikut.

1. Penelitian Dewi dkk., (2022) berfokus pada implementasi meditasi cahaya berbasis Tri Hita Karana dalam membentuk karakter anak usia dini. Temuan utama penelitian ini adalah meditasi cahaya yang diterapkan membentuk karakter humanis yang tercermin dalam 18 nilai karakter nasional seperti religius, disiplin, tanggung jawab, peduli sosial, dan cinta damai. Namun, penelitian ini belum menjelaskan proses implementasi meditasi sebagai strategi pendidikan karakter yang dapat diterapkan dalam lembaga PAUD.
2. Penelitian Krismayanti (2024) meneliti mengenai model pembelajaran berbasis mindfulness untuk pengembangan etika siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menemukan bahwa mindfulness berpengaruh pada perkembangan etika siswa sekolah dasar yaitu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi,

empati, dan tanggung jawab. Namun, penelitian ini merupakan studi literatur dan berfokus pada siswa sekolah dasar, sehingga belum memberikan gambaran mengenai penerapan meditasi dalam pembelajaran anak usia dini.

3. Penelitian Miftahuljana dkk., (2025) mengenai strategi guru dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui meditasi. Temuan penelitian menjelaskan bahwa strategi guru melalui kegiatan meditasi membantu anak mengenali emosi, menenangkan diri, meningkatkan empati, refleksi diri, serta mengurangi perilaku agresif dan impulsif. Namun, fokus penelitian terletak pada regulasi emosi bukan pendidikan karakter secara komprehensif.

Berdasarkan penjelasan diatas menjelaskan bahwa implementasi meditasi terhadap pendidikan karakter pada lembaga pendidikan anak usia dini masih jarang dilakukan, terkhusus meditasi terbimbing sebagai penanaman pendidikan karakter anak usia 3 sampai 6 tahun. Indonesia sendiri belum banyak penelitian yang mengkaji mengenai penerapan

meditasi pada jenjang PAUD secara komprehensif sebagai upaya sistematis dalam penanaman pendidikan karakter anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti bagaimana implementasi meditasi terbimbing sebagai upaya penanaman pendidikan karakter anak usia dini di TK Xaverius 1 Jambi. Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu pendidikan, dan menjadikan meditasi terbimbing sebagai sarana penanaman karakter anak usia dini.

B. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di TK Xaverius 1 Jambi dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. Kualitatif dipilih sebagai metode penelitian sebab proses pengambilan diperoleh melalui bahasa dan narasi dalam bentuk deskriptif. Penelitian bertujuan untuk memahami secara menyeluruh terkait subjek penelitian, seperti perilaku, tindakan, pandangan, dan pengalaman. Sugiono dalam Fiantika et al., (2022) mendefinisikan pendekatan fenomenologi adalah untuk memahami pengalaman sadar

individu, termasuk persepsi, tindakan kognitif, nilai estetis, serta menjelaskan makna dan intersubjektivitas dalam konteks kehidupan. Melalui desain fenomenologi, peneliti akan mengkaji pengalaman para guru di TK Xaverius 1 Jambi selama menerapkan meditasi terbimbing dalam tiga tahun secara khusus dan kontekstual tanpa melakukan perlakuan terhadap sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sudaryana & Agusiady (2022) mengungkapkan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan kriteria tertentu.

Kriteria sampel sebagai berikut.

1. Mengetahui kebijakan program dan implementasi meditasi terbimbing.
2. Memiliki pengalaman mengajar selama lebih dari 1 tahun
3. Terlibat dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi meditasi.
4. Memahami strategi penerapan meditasi untuk penanaman pendidikan karakter.

Data berasal dari tindakan dan ucapan subjek. Sumber data primer diperoleh langsung dari kepala sekolah, guru kelas yang paling memahami data yang diperlukan oleh peneliti, serta anak-anak di TK Xaverius 1 Jambi yang menunjukkan perubahan karakter setelah penerapan kegiatan meditasi terbimbing. Sedangkan sumber data sekunder berasal dari informasi tidak langsung yaitu dokumen, arsip kegiatan dan bentuk dokumentasi yang mendukung penelitian.

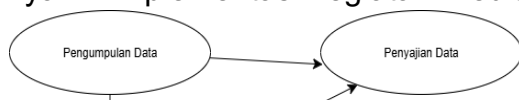
Informasi dikumpulkan melalui tiga tahapan yakni observasi langsung, wawancara ke informan, dan pendokumentasian sebagai bukti informasi yang diamati. Fokus observasi adalah ke implementasi kegiatan meditasi terbimbing, dan observasi karakter anak. Jenis wawancara yang diterapkan adalah wawancara semi terstruktur. Waruwu (2024) mendefinisikan wawancara semi terstruktur merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan terencana namun tetap fleksibel sehingga peneliti dapat menyesuaikan alur percakapan.

Aspek yang diwawancarai terkait implementasi meditasi terbimbing

yang terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta wawancara terhadap karakter anak terdiri atas ketenangan dan fokus, karakteristik disiplin, karakter empati, dan karakter refleksi diri. Setelah semua data diperoleh peneliti menganalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara manual. Kategori hasil penelitian terdiri atas implementasi meditasi terbimbing dan dampak terhadap pendidikan karakter anak di TK Xaverius 1 Jambi. Dalam memvalidasi data yang diperoleh dengan teknik triangulasi data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Data yang diperoleh dikelompokkan berdasarkan kategori yakni implementasi kegiatan meditasi



Gambar 1. Teknik Analisis Data Kualitatif

Miles & Huberman (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024)

terbimbing dan hasilnya terhadap penanaman pendidikan karakter anak di TK Xaverius 1 Kota Jambi dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

1. Implementasi Kegiatan Meditasi Terbimbing di TK Xaverius 1 Kota Jambi

Sebelum melaksanakan kegiatan meditasi terbimbing, pihak sekolah merencanakan kegiatan meditasi sebagai pembiasaan awal sebelum memulai pembelajaran inti. Meditasi terbimbing terlaksana setiap dua kali seminggu di hari selasa dan hari kamis, yang dilakukan setelah kegiatan rutin pagi. Kegiatan rutin sebelum meditasi terdiri dari aktivitas baris bersama dengan kelas lain untuk berdoa, bernyanyi dan senam bersama. Meditasi terbimbing terintegrasi ke dalam modul ajar atau rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang diselaraskan dengan nilai karakter sekolah yakni CHIPS (*Compasion, Humility, Integrity, Peace, Servant Leadership*) dan Pancasila. Selain mencantumkan ke dalam RPP, sekolah juga merencanakan durasi meditasi terbimbing. Guru menjelaskan bahwa penentuan durasi meditasi ditentukan berdasarkan kemampuan fokus dan karakteristik anak, serta didasarkan pada pengalaman guru. Para guru menyepakati bahwa kegiatan meditasi terbimbing dilaksanakan selama 5 hingga 10 menit.

Pelaksanaan meditasi terbimbing dimulai dari persiapan guru yang terdiri atas persiapan medita, materi, dan mengkondisikan lingkungan. Media yang digunakan guru adalah *handphone* ataupun laptop, dan speaker kecil. Kemudian guru juga memilih jenis musik yang tidak memiliki lirik yang sesuai dengan meditasi, seperti instrumen rohani, instrumen aliran air ataupun suara kicauan burung. Pemilihan materi dalam meditasi terbimbing sangat bervariasi, beberapa guru menggunakan tema pembelajaran sebagai materi meditasi, misalnya tema hari itu adalah keluarga, maka guru akan membimbing anak untuk bersyukur memiliki keluarga yang baik, bagaimana menyayangi mama, papa, atau adik, dan selalu mendoakan mereka. Sedangkan guru lain menerapkan materi meditasi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi anak, misalnya di minggu ini anak melakukan perilaku yang kurang baik, suka marah-marah, bertengkar dengan teman, maka guru akan membimbing anak untuk menyayangi teman, mengontrol emosinya, dan menjelaskan resiko dari perilaku yang anak lakukan.



Dalam mengatur lingkungan kelas sebelum meditasi, guru akan mengkondisikan anak tenang terlebih dahulu dengan cara *ice breaking*. Kemudian guru mengatur posisi duduk anak dengan cara memisahkan tempat duduk anak-anak yang beresiko akan saling mengganggu, mendekatkan anak-anak yang perlu perhatian khusus ke jangkauan guru, dan menjaga jarak antara setiap anak.

Setelah itu, guru mencontohkan sikap yang benar dalam meditasi, seperti kaki dilipat, badan tegap, tidak boleh saling bersentuhan, mata terpejam, tidak boleh bersuara, dan mengatur pernapasan anak. Lalu ketika semua anak sudah tenang dan hening, barulah guru memulai kegiatan inti meditasi. Guru akan memutar alunan instrumen yang telah dipersiapkan, sambil seraya menyampaikan materi meditasi.

Penyampaian materi meditasi diberikan dengan harapan untuk menghantar anak meresapi meditasi dan agar anak merefleksikan hal-hal yang ada pada dirinya. Kegiatan ini dilakukan selama 1-2 menit, kemudian guru juga akan ikut hening mendengarkan musik meditasi. Hampir semua anak mengikuti tahapan meditasi dengan baik, bahkan diantara mereka ada yang sampai menangis.

Meskipun masih ada anak yang membuka mata dan melihat sekitar, namun mereka tidak mengganggu temannya. Pada situasi ini, guru kembali membimbing anak dengan cara memanggil nama anak tersebut dengan lembut dan berulang, sehingga anak dapat kembali ke meditasi. Tahapan akhir meditasi terbimbing ditutup dengan sesi tanya jawab.

Guru mengajukan pertanyaan sederhana seperti “apa yang teman-teman rasakan saat meditasi?”, “siapa yang teman-teman doakan?”, “apakah ada yang mengganggu teman-teman?” atau “ada yang mau bercerita sama bunda sesi meditasinya tadi?”.

Pertanyaan ini dilakukan agar guru mengetahui perasaan anak, kendala yang ada pada anak

sehingga guru dapat memberikan penguatan positif dan memperbaiki kendala yang terjadi. Melalui komunikasi terbuka antara guru dan anak, guru menyatakan bahwa anak belajar mengenal emosi, berani mengungkapkan pendapat, memahami dan menghargai perasaan yang dialami temannya, anak belajar mendengarkan, berbicara bergantian dan mengapresiasi teman.

Guru mengungkapkan kendala yang paling sering terjadi adalah musik instrumen yang tiba-tiba berhenti karena gangguan jaringan dan anak-anak bersenandung meniru musik. Untuk mengatasi kendala ini guru akan mengunduh musik meditasi sebelum meditasi, dan menegur anak yang bersenandung.

2. Dampak Terhadap Penanaman Pendidikan Karakter Anak

Hasil meditasi terbimbing terhadap penanaman pendidikan karakter anak terlihat dalam keseharian anak di sekolah dan di rumah. Dampak meditasi ini dicatat oleh guru dalam catatan anekdot dan penilaian ceklis.

Guru menyatakan bahwa tujuan meditasi terbimbing adalah sebagai bentuk pembiasaan yang menuntun anak mau berteman dengan siapa saja, belajar menyukuri apa yang

dimiliki, mengaplikasikan perilaku baik yang sesuai dengan norma, mampu mengucapkan maaf, tolong, terima kasih, mematuhi aturan, membuat anak lebih terkontrol dan siap mengikuti pembelajaran.

Dampak meditasi terbimbing pada karakter anak di TK Xaverius 1 Kota Jambi tidak langsung terlihat, namun seiring berjalannya waktu yakni sekitar 3 hingga 6 bulan penerapan, barulah anak menunjukkan perubahan pada karakternya. Perubahan pada anak setelah rutin mengikuti meditasi terbimbing anak-anak usia dini di TK Xaverius 1 Kota Jambi yakni membuat anak-anak lebih kondusif, menurunkan kecemasan, menumbuhkan kepedulian dan empati anak terhadap teman, guru bahkan orang disekitar, mengembangkan tanggung jawab anak yang terlihat dalam menyelesaikan tugas secara mandiri. Selain itu, fokus dan konsentrasi anak berkembang, anak belajar berdoa dan bersyukur, kemampuan bahasa ekspresif anak meningkat, dan juga keterampilan anak mendengar semakin baik.

Pembahasan

Meditasi terbimbing adalah sebuah program yang dilaksanakan secara terstruktur untuk membantu

individu fokus dan tenang meresapi pengalaman yang telah terjadi dengan proses memejamkan mata, mengatur pernapasan, duduk tegap, kaki disilangkan, dan tidak bersuara. Sejalan dengan pendapat Lie & Surya (2025) yang mendefinisikan meditasi terbimbing sebagai sarana bagi individu untuk merasakan proses relaksasi mental sehingga membentuk pikiran tenang dan jauh dari gangguan, dan meningkatkan kemampuan perkembangan.

Sekolah TK Xaverius 1 Kota Jambi mengimplementasikan meditasi terbimbing melalui tiga proses yang terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Salabi, 2020). Tahap perencanaan yakni menyusun kegiatan meditasi terbimbing dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang tertuang di modul ajar pada kategori pembiasaan awal setiap hari Selasa dan Kamis. Begitu pula penelitian oleh Marheni, et al., (2024) memaparkan bahwa perencanaan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan dengan membentuk panduan, teknik, bahan ajar dan aturan di dalamnya.

Saat guru menentukan durasi, materi, dan teknik dalam meditasi terbimbing didasarkan pada karakter serta kebutuhan anak-anak. Kemampuan anak untuk dapat konsentrasi berkisar 5 sampai 7 menit dan masih bisa berkembang dengan penerapan intervensi terpadu (Dermawa et al., 2026). Sejalan dengan hal tersebut, teori Piaget mengenai perkembangan kognitif anak yakni kemampuan fokus berpusat pada pengalaman langsung, dan kegiatan yang menarik (Sipahutar, Simatupang, & Situmorang, 2023).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kegiatan meditasi terbimbing di TK Xaverius 1 Kota Jambi dilaksanakan selama 5 sampai 10 menit dengan memvariasikan instrumen meditasi, serta menyampaikan materi yang dekat dengan kehidupan anak, serta penerapan berkelanjutan. Penerapan meditasi terbimbing di TK Xaverius 1 Kota Jambi diawali dengan mengatur posisi anak serta menjelaskan apa itu meditasi dan bagaimana aturan meditasi terbimbing kepada anak. Kemudian dilanjutkan dengan memutar instrumen meditasi seraya

guru memberikan prolog pengantar, lalu diakhiri diskusi lalu doa bersama.

Peneliti Dewi et al., (2022) yang memaparkan tahapan awal meditasi adalah mengatur posisi duduk anak, meminta anak diam dan mengelola pernapasan, kemudian inti meditasi adalah dengan menyadarkan anak akan aktivitas yang berlangsung, dan ditutup dengan penguatan. Berdasarkan temuan di lapangan, peneliti menyatakan bahwa guru berperan sebagai pengarah dan fasilitator anak dalam membimbing meditasi. Hal ini sejalan karakteristik anak yang membutuhkan bimbingan serta pengarah dari guru agar anak dapat mendalami dan terlibat langsung dengan optimal mengenai aktivitas belajar (Ali, Fauziah, & Latif, 2023).

Guna mengetahui ketercapaian kegiatan meditasi terbimbing, para guru melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara langsung dengan bertanya kepada anak mengenai perasaan, dan kendala yang anak alami. Tujuan evaluasi adalah untuk melihat dan mengidentifikasi kesulitan yang terjadi pada anak, dan menilai ketercapaian tujuan (Amanda, Hasni, & Indryani, 2024).

Guru menyatakan bahwa penilaian meditasi terbimbing tidak tertuang khusus seperti pembelajaran yang lain, melainkan dinyatakan pada catatan anekdot dan ceklis selaras dengan kegiatan meditasi terbimbing. Hasil meditasi terbimbing terlihat pada perubahan perilaku, dan pada hasil belajar anak. Rahma et al., (2025) menjelaskan bahwa penilaian wajib dilakukan dengan holistik melalui observasi, portofolio, anekdot, dan refleksi guru untuk memperoleh hasil yang mendalam terkait perkembangan anak. Acuan penilaian yang digunakan guru berpusat pada nilai-nilai karakter sekolah yakni *CHIPS (Compassion, Humility, Integrity, Peace, Servant Leadership)*, jati diri dan nilai agama dan budi pekerti.

Penanaman pendidikan karakter melalui implementasi kegiatan meditasi terbimbing terjadi karena pembiasaan rutin oleh sekolah. Pembiasaan merupakan cara efektif dalam membentuk perilaku yang diharapkan sehingga melekat pada karakter anak (Damayanti, Elan, & Gandana, 2025). Pendidikan karakter yang muncul setelah rutinitas meditasi terbimbing adalah anak menjadi lebih tenang dan

dapat dengan mudah diatur, fokus dalam mendengar, patuh mengikuti aturan, dapat meregulasi emosi dan tindakan, serta mampu melakukan refleksi diri.

Temuan ini relevan dengan penerapan pendidikan karakter yang dapat membantu individu mengenali, menghargai, menginternalisasi nilai-nilai karakter yang berlaku di masyarakat (Lickona dalam Sukatin & Al-faruq, 2020). Penelitian Sariyani, Herliawati, & Winangsih (2023) juga menyatakan bahwa dengan meditasi anak menjadi lebih peduli kepada teman, fokus mengikuti pembelajaran, menghormati dan menghargai guru dan orang tua, dapat mengelola emosi, dan menjaga ucapan.

D. Kesimpulan

Penerapan meditasi terbimbing sangatlah berperan penting terhadap karakter anak. Meditasi terbimbing ini merupakan bagian dari treatment ketenangan jiwa di mana terdapat instruktur yang mengatur alur jalannya meditasi agar tujuan diharapkan tercapai. guru berperan dalam perencanaan pelaksanaan dan evaluasi kegiatan meditasi.

Meditasi ini termasuk ke dalam modul ajar pada bagian pembiasaan

pagi. Kemudian dilaksanakan setiap dua kali seminggu, menggunakan media laptop speaker serta instrumen musik dengan materi yang disesuaikan dengan tema ataupun kebutuhan anak.

Guru melakukan evaluasi dengan menggunakan catatan anekdot checklist. Melalui penerapan meditasi terbimbing membentuk karakter anak yang menghargai dan mendengarkan guru serta teman, menunjukkan kepedulian, mengerti dan disiplin mengikuti aturan, jujur dalam perasaan dan pengalaman, serta dapat belajar bersyukur.

Bagi anak-anak yang pendiam meditasi ini mendorong anak untuk mengekspresikan perasaan ataupun keinginannya. Bagi anak super aktif meditasi ini menuntun untuk tenang, sabar, mengontrol emosi dan membantu untuk dapat fokus dan konsentrasi. Dengan demikian, meditasi terbimbing tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas relaksasi, tetapi mendukung pendidikan karakter anak.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, A. M. H., Fauziah, P. Y., & Latif, M. A. (2023). Eksplorasi Lingkungan Dalam Pembelajaran Anak Di Lembaga PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5575-5584.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5181>

Amanda, R. S., Hasni, U., Indriyani. (2024). Analisis Penggunaan Authentic Assesment sebagai Alat Pengukuran Perkembangan Anak Usia Dini. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 31-40. <https://doi.org/10.46963/mash.v7i01.1426>

Arifah, B. R., Maknun, L. (2024). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Mulidisciplinary Indonesian Center Journal(MICJO)*, 1(4), 1870-1875. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.264>

Cahyaningrum, E. S., Sudaryanti, S., Purwanto, N. A. (2017). Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Dan Keteladanan. *JPA: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 203-213. <https://doi.org/10.21831/jpa.v6i2.17707>

Damayanti, M., Elan., Gandana, G. (2025). Metode Pembiasaan Untuk Mengembangkan Karakter Kemandirian Anak Usia Dini. *JECIE: Journal Of Early Childhood And Inclusive Education*, 8(2), 419-425. <https://doi.org/10.31537/jecie.v8i2.1868>

Darmawan, N., Zatu, G., Deswinta, N., Fatmaningsih, A., & Fauziah, S. (2026). Analisis Komprehensif Faktor Perkembangan Kognitif, Psikomotorik, dan Perilaku Sosial Anak di KB-TK Cahya Mentari. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 8. <https://doi.org/10.47134/paud.v3i2.2442>

- Dewi, N. W., Sutajaya, M., Suja, W., & Himawanti, N. K. (2022). Implementasi Meditasi Cahaya Berbasis Tri Hita Karana Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini Di Paud Sai Prema Kumara Denpasar. *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu*, 13(3), 207. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v13i3.529>
- Fiantika, F., Wasil, M., Jumiyantri, S., Honesti, L., Mouw, E., Jonata, . . . Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Harahap, A. Z. (2021). Pentingnya Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Usia Dini*, 7(2), 49-51. <https://doi.org/10.24114/jud.v7i2.30585>
- Krismayanti, Y. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal EDUKARYA*, 4(2), 175-179. <https://doi.org/10.31599/vknhve29>
- Lie, N., & Surya, J. (2025). Implementasi Program Meditasi Untuk Anak-Anak di Sekolah Minggu Buddhis: Evaluasi Di Vihara Metta Karuna Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*, 3(1), 31-39. <https://doi.org/10.56325/jpkmbd.v3i1.125>
- Marheni, W., Lestari, P. W., Sababalat, L., Novalia, L. (2024). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Efektif. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(1), 48-56. <https://doi.org/10.55606/ssci-amik.v3i1.4650>
- Miftahuljana, I., Sukrin, & Anhar, A. (2025). Strategi Guru Dalam Mengembangkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi. *Walada: Journal of Primary Education*, 4(1), 17-24. <https://doi.org/10.61798/wipe.v4i1.277>
- Ningsih, K. A., Prasetyo, I., Hasanah, D. F. (2021). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Melalui Sentra Bahan Alam. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 6(3), 1093-1104. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1172>
- Purwanti, E., Haerudin, D. A. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Terhadap Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan dan Keteladanan. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(20), 260-275. <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v8i2.8429>
- Rahma, N. A., Feliana, M., Musarofah, & Safitri, D. (2025). Menuju Indonesia Emas: Strategi dan Implementasi Assessment Pembelajaran PAUD dengan Kurikulum Merdeka di TK Ukan Hasupa. *ECJ: Early Childhood Journal*, 5(1), 38-47. <https://doi.org/10.30872/ecj.v5i1.4534>
- Salabi, A. S. (2020). Efektivitas Dalam Implementasi Kurikulum Sekolah. *Education Achievment: Journal of Science and Research*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.51178/jsr.v1i1.177>
- Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., Winangsih, R. (2023). Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk

Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Di Sekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24-30.

<https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467>

Sipahutar, R. J., Simatupang. D., Situmorang, S. M. A. (2023). Stimulasi Kognitif Anak Usia Dini Melalui Pemograman Komputer Menggunakan SRATCHJR. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7464-7475.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5763>

Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Deepublish.

Sukatin, & Al-faruq, M. S. (2020). *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta. Deepublish.

Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-210.
<https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>