**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dengan semakin berkembangnya kemajuan teknologi saat ini, semakin menempatkan pendidikan pada tempat teratas kebutuhan hidup manusia. Salah satu lembaga pendidikan yang dikenal adalah sekolah. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal memiliki tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan nasional yang tertuang dalam UU Sisdiknas (2003: 4) yaitu “untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Keberhasilan dalam pendidikan pada umumnya diraih oleh orang-orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mudah bergaul dengan siapa saja. Berbeda halnya dengan orang yang selalu diliputi perasaan cemas dan takut apabila akan menempuh yang namanya karir atau pendidikan lanjutan, perasaan emosional seperti itulah yang terkadang menjadi faktor utama penghambat kesuksesan dalam karirnya.

Kecemasan biasanya terjadi karena adanya reaksi terhadap suatu pengalaman yang bagi individu dirasakan sebagai ancaman sehingga timbul perasaan tidak menentu, tidak percaya diri, takut (tanpa mengetahui apa yang ditakutkan) dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan rasa cemas terhadap karir yang akan ditempuh di masa mendatang. Menurut Surya (1995: 39) mendefinisikan “kecemasan sebagai kondisi dan keadaan dimana penderitanya mengalami ketakutan yang berlebih-lebihan dan tidak menyadari alasannya”.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyekif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan hasil observasi dengan guru pembimbing dan para siswa serta ada laporan wali kelas kepada guru pembimbing pada observasi awal peneliti di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang pada hari senin tanggal 21 Januari 2013, diperoleh informasi bahwa adanya siswa dari kelas yang berbeda mengaku merasa cemas dan memiliki keraguan untuk memilih jurusan apa nantinya ketika sudah tamat sekolah. Ada juga siswa yang mengatakan bahwa dirinya ragu-ragu dan tidak yakin karena dia sangat ingin ketika lulus nanti mengambil jurusan keperawatan namun disisi lain dia juga sangat ingin menjadi guru seperti kakaknya maka dari itu dia kebingungan harus memilih jurusan apa. Di samping itu, guru pembimbing mengatakan bahwa banyak siswa di sekolah tersebut merasa cemas dan kebingungan jika lulus nanti mesti memilih jurusan apa, karena orang tuanya sangat menginginkan dia jadi polisi sedangkan dia sendiri sangat ingin mengambil jurusan teknik. Dari informasi yang peneliti dapat di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang merasa cemas, kurang percaya diri dan memiliki keraguan dalam menentukan pilihan pendidikan lanjutan yang akan dia pilih.

Dalam membantu kecemasan yang dialami oleh siswa terutama dalam hal karir atau pendidikan lanjutannya maka upaya yang ditempuh untuk mengatasi hal tersebut antara lain adalah memberikan teknik meditasi. Menurut Abimanyu dan Manrihu (1996) “meditasi itu adalah kelompok teknik yang merupakan usaha sadar untuk memusatkan perhatian pada suatu cara yang tidak analitis dan usaha yang tidak memikirkan pada renungan pikiran yang tidak bersambungan satu sama lain”. Hal senada yang diungkapkan oleh Alisha (2008) mengatakan bahwa “meditasi juga dapat membantu mengurangi rasa cemas, depresi, dan sakit hati”.

Meditasi adalah salah satu teknik yang menekankan pada usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang lebih tinggi dengan tujuan memperluhur jiwa. Meditasi juga berfungsi untuk menenangkan pikiran, pemusatan pikiran, dan pengaturan nafas sehingga siswa tidak mengalami kecemasan dalam pilihan karirnya. Oleh karena itu penggunaan teknik meditasi hening ini akan memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan siswa dalam menentukan karir atau pilihan pendidikan lanjutan yang akan dia pilih.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhayyar (2012) di SMA Negeri 3 Makassar menyatakan bahwa teknik meditasi hening sangat efisien dalam membantu siswa mengurangi tingkat stres dalam menghadapi ujian akhir semester. Kemudian didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Minarni (2010) di SMA Negeri 2 Makassar mengatakan bahwa teknik meditasi hening sangat efektif dan efisien dalam membantu siswa mengurangi tingkat stres belajar.

Berkaitan uraian di atas, dapat dicapai sebuah kesimpulan bahwa betapa pentingnya pemberian teknik meditasi hening terhadap kecemasan karir siswa, karena pola orientasi program pendidikan di sekolah menengah tingkat atas diarahkan ke persiapan karier (*career preparation*). Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik sehingga dapat menjadi dasar yang kuat dalam upaya-upaya pemahaman maupun upaya pencegahan berkaitan dengan masalah tersebut.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengkajinya dengan judul “Pengaruh Teknik Meditasi Hening Terhadap Kecemasan Karir Siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

* + - 1. Bagaimana pelaksanaan teknik meditasi hening terhadap kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang?
      2. Bagaimana tingkat kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang sebelum dan setelah diberikan teknik meditasi hening?
      3. Apakah teknik meditasi heningberpengaruh terhadap kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang?

1. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pelaksanaan teknik meditasi hening terhadap kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang.
2. Tingkat kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang sebelum dan setelah diberikan teknik meditasi hening.
3. Pengaruh teknik meditasi hening terhadap kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi UNM, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon guru pembimbing.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi guru pembimbing (konselor), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama untuk mengurangi tingkat kecemasan karir siswa.
6. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika terjun ke lapangan sebagai seorang guru pembimbing (konselor).