**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Teknik Meditasi Hening**

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 pada dirinya dalam hal karir atau pendidikan lanjutannya.

1. **Pengertian teknik meditasi hening**

Menurut Cormier dan Cormer (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 356) memberi pengertian bahwa:

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.

Menurut Sukmono (2011: 1) “meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan dan kebahagiaan”. Selanjutnya meditasi menurut Widianto (2011: 8) ialah “upaya untuk mencapai ketenangan dengan memusatkan pikiran pada satu titik”. Setiap manusia akan menghadapi masalah dalam hidup, kecenderungan mereka cara untuk mencapai relaksasi pikiran, supaya apa yang dirasakan dan yang akan dijalankan sinergi dengan alam.

Penjelasan meditasi sebagai psikoterapi Smith, Cormier dan Cormer (Abimanyu & Manrihu, 1996: 357), menyatakan bahwa “meditasi tersebut adalah latihan yang luas variasinya dan dapat meliputi duduk terus dan menghitung nafas, mengulang kembali pikiran, atau memusatkan pada rangsangan internal dan eksternal yang sederhana”.

Selanjutnya menurut Walsh (Subandi, 2002: 182) bahwa “meditasi ialah merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar”. Meditasi dilakukan oleh semua agama bukan hanya untuk satu agama saja, karena meditasi ini berfungsi untuk menenangkan pikiran, pemusatan pikiran, dan pengaturan nafas. Ada juga yang mengatakan bahwa meditasi adalah usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang lebih tinggi dengan tujuan memperluhur jiwa.

Hening adalah yang kita latih dan hening adalah hasil yang kita capai. Hening adalah proses dimana pikiran berhenti berpikir, pikiran berhenti melontarkan ide-ide, pikiran berhenti bercakap-cakap dengan diri sendiri, tetapi dengan kesadaran penuh pikiran tetap siaga, awas dan memantau diri serta lingkungan sekitar dalam keadaan diam.

Keadaan alam hening merupakan alam kehalusan yang tiada batas tepinya. Pada tataran ini seseorang dapat dikatakan telah mampu bersikap pasrah. Dalam arti positif, yaitu telah mampu mengendalikan diri pribadinya sebagai insan ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Dalam meditasi hening, rasa cemas dan ketegangan jiwa akan dinetralkan, sehingga susunan-susunan syaraf akan menjadi semakin teratur dan proses biokimia di dalam tubuh akan menjadi seimbang. Wilson (2003: 13) mengatakan bahwa “teknik meditasi hening akan mengurangi timbunan rasa cemas dan stres, memberi efek positif pada kondisi pikiran dan kesehatan secara umum”. Dengan adanya keseimbangan, maka sel-sel syaraf akan dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah akan menyebar keseluruh jaringan sel tubuh, sehingga badan menjadi segar, pikiran cerah dan batinpun tenang.

Meditasi hening tidaklah memberikan ajaran-ajaran seperti kesaktian, kekebalan, kemukjizatan dan sebagainya. Akan tetapi lebih mengarah pada penjernihan pikiran, sehingga kita dapat senantiasa waspada terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitarnya.

Meditasi hening dimaksudkan adalah suatu bentuk meditasi yang menjalankan proses alamiah berdiam diri dengan menghaluskan pikiran dan mental, sampai kita mampu menghayati kondisi keheningan. Menurut Wilson (2003) mengartikan “meditasi hening adalah meditasi untuk mencapai alam keheningan yaitu alam yang sifatnya diam”.

Prinsip hening tidaklah berhubungan dengan usaha menghapus pemikiran yang normal. Prinsip hening berkaitan dengan pengarahan setiap usaha dengan cara yang lebih baik dan efisien. Memusatkan perhatian hanya pada satu aktivitas adalah latihan pemusatan pikiran dalam teknik hening. Kegiatan tersebut akan membebaskan pikiran dari semua gangguan dan menghasilkan aktivitas yang maksimal pada semua tugas yang dikerjakan.

Lebih lanjut Wilson (2003) mengatakan bahwa “prinsip hening sangatlah sederhana, satu-satunya tuntutan prinsip hening adalah berusaha melakukan apapun yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan semaksimal mungkin”. Saat melakukan satu pekerjaan abaikan semua hal lainnya, konsentrasikan semua perhatian pada satu hal untuk satu saat. Prinsip hening akan membantu kita mengatasi penyesalan masa lampau dan kecemasan akan masa depan. Caranya sederhana saja yaitu pusatkan hidup pada kehidupan yang sekarang ini. Hayati hidup setiap saat sepenuhnya serta curahkan semua perhatian untuk saat ini.

Prinsip hening berlawanan dengan idealisme konservatif. Pandangan konservatif menganggap bahwa hidup untuk saat ini hanyalah sebuah pandangan sempit yang mengikuti kehendak sendiri. Semua orang yang mempersiapkan masa depan sudah sepatutnya dihargai. Sedangkan prinsip hening menuntut untuk memusatkan perhatian hanya pada apa yang sedang dikerjakan saat ini. Bukan berarti harus mengabaikan perencanaan untuk masa depan. Merancang masa depan juga termasuk aktivitas saat ini. Agar dapat mencurahkan perhatian untuk satu pekerjaan pada waktu tertentu, yaitu dengan membuat rancangan, kemudian melanjutkannya dengan melaksanakan kegiatan berikutnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik meditasi hening adalah salah satu teknik yang menekankan pada usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang lebih tinggi dengan tujuan untuk mencapai keadaan hening sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang dan juga berfungsi untuk menenangkan pikiran, pemusatan pikiran, dan pengaturan nafas sehingga siswa dapat mengurangi tingkat kecemasan pada dirinya terutama dalam hal karir atau pendidikan lanjutannya.

1. **Manfaat teknik meditasi hening**

Menurut Wilson (2003), adapun manfaat yang diperoleh setelah melakukan teknik meditasi hening yaitu:

1. Kita akan menjadi lebih santai serta lebih mampu menguasai problem dan kebosanan sehari-hari.
2. Kita akan memiliki kapasitas lebih besar untuk menikmati hidup.
3. Penalaran kita menjadi lebih tajam dan kita akan menjadi lebih kreatif.
4. Kita akan memiliki lebih banyak energi, kesehatan yang lebih baik, dan pengertian terhadap diri sendiri yang lebih dalam tentang hidup kita dan bagaimana kita berhubungan dengan dunia ini.
5. Dan kita akan berkembang sebagai manusia.

Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan teknik meditasi hening dapat berfungsi melatih batin dan menggunakannya secara efektif dan efisien di dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu, teknik meditasi hening juga berfungsi untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri.

1. **Prosedur pelaksanaan teknik meditasi hening**

Wilson (2003: 40) menyatakan bahwa “teknik meditasi hening adalah sebuah disiplin dan juga sebuah kebiasaan”. Oleh sebab itu lebih baik melatihnya di tempat yang sama pada saat pertama kali melakukan meditasi. Gunakanlah ruang yang sama, pojok yang sama dan kursi yang sama walaupun hal ini bukanlah yang utama, tempat yang khusus untuk melakukan teknik hening. Bahkan, pada saat tidak bermeditasi pun, tempat ini akan menjadi tempat yang damai bagi kita. Jika dikaitkan dengan tempat kegiatan yang menimbulkan perasaan damai dan hening maka hidup akan merasa hening dan damai saat berada di sana. Duduklah di atas kursi yang nyaman dengan sandaran yang cukup lurus. Buatlah posisi badan yang khusus saat berlatih teknik meditasi hening, untuk itu pilihlah kursi yang nyaman. Kursi apapun dapat dipakai, tetapi alangkah bagusnya memilih kursi yang kaku dan tegak karena kursi jenis ini menghindari dari rasa kantuk agar aliran energi berjalan dengan baik dan tidak membiasakan tulang punggung menjadi bungkuk atau bergeser (yang biasa menyebabkan penyakit).

Pastikan sudah memakai pakaian yang nyaman, longgar, tidak berikat pinggang kencang, dan tidak pakai sepatu. Sebelum melakukan kegiatan, duduklah satu atau dua menit sampai benar-benar rileks atau santai. Pernapasan akan menjadi pelan dan teratur sehingga terdengar bunyi nafas yang begitu jelas. Lupakan apa yang harus dilakukan dan santai saja. Kalau ternyata untuk santai yang dilakukan membutuhkan waktu lima menit maka lakukan hal itu.

Terkadang untuk melakukan teknik meditasi hening sangat sulit, entah mengapa untuk duduk diam dan rileks juga kadang terasa menyulitkan. Kesulitan yang dialami dalam melakukan teknik meditasi hening dengan perhatian layak didera stres berat, rasa cemas, gembira atau saat mengalami problem kecil yang butuh jawaban segera. Dalam keadaan seperti ini, lebih baik melakukan latihan hening terlebih dahulu. Menurut Wilson (2003: 75) “sebelum memulai latihan hening, maka ada tiga hal yang harus diperhatikan yaitu raut muka, kuda-kuda dan pernapasan”. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. Agar raut muka terlihat santai maka yang harus dilakukan yaitu:
2. Dorong lidah ke langit-langit mulut, persis di lubang gigi depan (untuk merilekskan dan mencegah rahang menjadi tegang).

b). Angkat alis sedikit (untuk merilekskan otot-otot mata dan kening).

c). Sedikit senyum di wajah (untuk merilekskan seluruh otot wajah).

1. Adapun kuda-kuda yang digunakan dalam teknik meditasi hening, yaitu:

a). Kedua kaki menghadap lurus ke depan, direnggangkan dengan jarak selebar bahu.

b). Semua sendi harus lemas atau “tidak mengunci”, lutut sedikit ditekuk, siku sedikit menegang, lengan tidak menyentuh badan, jari-jari tangan terbuka dan tangan menggantung bebas, leher santai, kepala tegak, melihat lurus kedepan dan punggung tegak.

c). Pelan-pelan konsentrasikan semua berat badan melalui kaki ke lantai.

1. Adapun pernapasan yang dilakukan dalam teknik meditasi hening, yaitu:

a). Letakkan jari-jari dengan lembut di perut, kira-kira 4 cm di bawah pusar.

1. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, pelan dan stabil, sampai dapat merasakan perut di bawah jari-jari kita meregang. Jangan tegang, jangan sampai dada mengembang. Yang diinginkan adalah membuat aliran nafas yang dialami tanpa susah payah dapat masuk kebagian perut.
2. Hembuskan nafas dengan perlahan dan teratur sampai merasakan perut mengempis.
3. Ulangilah dengan menarik nafas pelan, dilanjutkan dengan hembusan pelan, tanpa ada jeda di antaranya.
4. Lakukanlah kegiatan menghirup dan menghembuskan nafas, keluar masuk sebanyak lima kali.

Setelah ketiga hal tersebut dilakukan maka dimulailah latihan hening, latihan hening ini terdiri dari empat kali. Latihan hening 1 akan merilekskan setengah badan bagian atas tubuh kita dan sedikit modifikasi juga akan melemaskan bagian bawah tubuh. Latihan hening 2 adalah latihan yang sangat sederhana yang harus dilakukan selambat mungkin. Latihan hening 3 adalah latihan yang sederhana di mana tangan melakukan gerakan membentuk lingkaran besar sementara kita berdiri di atas jari-jari kaki. Tarik nafas sewaktu tangan dan paru-paru mengembang selebar-lebarnya. Tidak ada yang rumit dalam latihan ini. Saat menggerakkan tangan membentuk lingkaran besar, pernapasan akan menyesuaikan diri secara alami. Latihan ini harus dilakukan selambat mungkin. Latihan hening 4 agak lebih rumit, akan tetapi latihan ini merupakan latihan yang paling gemulai dan paling menenangkan dari semua latihan hening. Latihan ini intinya adalah variasi dari latihan hening 3, dimana pernapasan mengalir secara alami.

Setelah melakukan latihan hening, menurut Suratno (Minarni, 2010: 29) selanjutnya masuk pada kegiatan inti dalam teknik hening yaitu:

Pertama-tama kita harus melepaskan segala bentuk beban pikiran dan tidak membiarkan pikiran melanglangbuana, tutup mata perlahan-lahan, pelan-pelan arahkan pikiran untuk berhenti. Mulailah menarik diri dan abaikanlah dunia sekitar. Pelan-pelan arahkan perhatian kedalam diri sendiri. Dengarkanlah pernapasan masing-masing. Biarkanlah suaranya terdengar makin keras dan keras. Perhatikan saja suara pernapasan kita dan udara yang mengalir melalui lubang hidung. Penuhi paru-paru dengan udara lalu hembuskan melalui mulut. Jangan menghirup udara terlalu banyak agar kita tidak tersengal-sengal. Hiruplah udara dengan nyaman. Bayangkan udara yang dingin dan segar mengalir melalui lubang hidung kita. Rasakan udara itu mengalir turun menuju paru-paru. Demikian juga, merasakan udara yang hangat yang mengalir keluar melalui mulut. Kemudian tanpa disadari hanya akan memperhatikan pernapasan tersebut dan kita menjadi pernapasan itu sendiri.

Menurut Wilson (2003) ketika sudah mencapai tingkatan di mana pernapasan adalah yang paling utama dalam pikiran, singkirkan saja. Kita akan menyadarinya tetapi tidak boleh terpaku pada hal itu. Saat memulai meditasi pernapasan, hitunglah setiap kali menghirup dan menghembuskan nafas. Ketika menghirup nafas hitunglah satu dalam hati, kemudian dua saat menghembuskan nafas dan tiga saat menghirup kembali, serta empat saat membuang nafas kembali. Setelah memasuki hitungan ke empat, mulailah dari satu kembali, demikian seterusnya hitunglah di dalam hati. Coba dengarlah diri sendiri menghitung setiap hitungan. Bayangkan tiap hitungan tersebut bergema di kepala (tentu saja kita harus melakukannya tanpa suara). Hitunglah pernapasan: satu..dua..tiga..empat kemudian ulangi satu..dua..tiga..empat. Demikian seterusnya sampai hanya hitungan sendirilah yang disadari. Jangan pikirkan apa yang sedang dikerjakan, relevansinya, ataupun arti dari angka-angka itu. Tidak ada arti khusus di dalamnya, tidak ada tujuan lain kecuali menghitung pernapasan dari satu sampai empat. Lanjutkan latihan tersebut sampai 15 atau 20 menit. Dan setiap elemen dalam tubuh akan terlibat, bekerja dengan sepenuh hati.

Sekali lagi jangan biarkan pikiran melalangbuana. Bila merasa kesulitan mengendalikan pikiran, resapi dan dengarkan saja nafas yang keluar masuk tubuh, sampai pada tahap nafas itu terasa semakin halus dan tidak terdengar lagi desahnya. Lalu rasakan dan dengarkan degup jantung, hingga mencapai tahap tidak lagi mendengar detak jantung. Jangan berpikir tentang masa lalu dan jangan pikirkan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Pikiran hanya berada pada detik ini, sadari detik demi detik, batin dan pikiran hanya diisi dengan rasa terima kasih, rasa syukur kepada Tuhan yang telah memberikan berbagai kenikmatan, seraya berserah diri secara total kepadaNya.

1. **Kelebihan dan kekurangan teknik meditasi hening**

Dari beberapa teknik bimbingan dan konseling, mempunyai kelebihan dan kekurangan. Menurut Widianto (2011: 20) teknik meditasi hening mempunyai kelebihan dan kekurangan, yaitu:

1. Kelebihan teknik meditasi hening, yaitu:
2. Memudahkan seseorang lebih berkonsentrasi
3. Menjadikan seseorang lebih sehat
4. **Lebih mudah mengendalikan emosi atau kemarahan.**
5. Memberikan ketenangan batin
6. Lebih mengenal diri sendiri dan orang lain.
7. Kekurangan teknik meditasi hening, yaitu:
8. Duduk diam dan rileks kadang terasa menyulitkan saat melakukan teknik meditasi hening.
9. Adanya banyak pikiran yang harus dilepaskan ketika melakukan meditasi hening.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa penggunaan teknik meditasi hening memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal ini memberi konsekuensi pada hasilnya dapat sesuai dengan tujuan pemberian teknik meditasi hening, atau pemberian teknik meditasi hening secara efektif.

1. **Kecemasan Karir**
2. **Definisi kecemasan karir**

Menurut Kowalski (Santrock, 2007: 238) mengatakan bahwa “kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu sekaligus tidak menyenangkan”.

Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb (Fitri Fausiah dan Julianti Widury, 2008: 73) mendefinisikan bahwa:

Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Hal senada yang diungkapkan oleh Surya (1995: 39) mendefinisikan bahwa “kecemasan sebagai keadaan atau kondisi ketakutan yang dirasakan berlebihan dan tidak menyadari alasannya”.

Khususnya kecemasan dalam pilihan karirnya di masa mendatang, karena adanya sifat kebingungan, rasa cemas, keragu-raguan dan kurang percaya diri pada siswa yang sedang menekuni studinya dan akan mempersiapkan dirinya untuk meniti karir di masa mendatang, karena diantara para siswa kurang memahami dirinya, memahami dunia pekerjaan, ambisinya dalam dunia kerja dan peningkatan karirnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir sebagai keadaan emosional saat memilih karir atau pendidikan lanjutan yang akan ditempuhnya di masa mendatang, di mana hal ini dirasakan sebagai ketegangan, rasa cemas dan kegelisahan.

1. **Gejala-gejala kecemasan karir**

Kecemasan secara umum pada seseorang dimulai dengan adanya gejala yang muncul. Menurut Chaplin, J. P (2006) menyebutkan bahwa terdapat gejala-gejala kecemasan karir, yaitu :

1. Fisik

Kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan-perubahan pada organ dan sistem tubuh, seperti jantung berdetak lebih cepat, badan gemetaran dan wajah terlihat pucat.

1. Perilaku

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti merasa gugup, kurang percaya diri, perilaku menghindar karena kewaspadaan yang berlebihan.

1. Kognitif

Memikirkan hal-hal yang negatif tentang sesuatu yg akan terjadi, menimbulkan rasa takut yang berlebihan, serta susah berkonsentrasi. yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa kecendrungan diri untuk bertindak baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

1. Emosional

Gejala yang timbul berkaitan dengan emosi. Emosi yang timbul adalah perasaan malu, kehilangan kendali serta perasaan panik.

Menurut Rice ( Safaria dan Saputra, 2009: 30) mengemukakan gejala kecemasan karir, yaitu:

1. Fisik, detak jantung makin meningkat, keringat dingin, sakit kepala, gemetar, selalu ingin buang air kecil, dan perut mengalami gangguan (mual).
2. Emosional, yaitu perasaan tidak puas, tegang, panik, perasaan khawatir, dan gugup.
3. Intelektual, yaitu mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, pikiran tentang takut gagal, sulit untuk berkonsentrasi, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
4. Interpersonal, yaitu kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mengingkari janji pada orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

Dari beberapa gejala-gejala kecemasan karir di atas dapat disimpulkan bahwa adanya kecemasan pada individu seperti sulit berkonsentrasi, keraguan, kegelisahan dan tegang, dapat mengancam diri individu karena adanya ketidakpastian di masa mendatang mengenai tentang karirnya serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya saat menempuh karirnya di masa depan.

1. **Tingkat kecemasan karir**

Kecemasan mempunyai beberapa tingkatan, Jones Nelson (2011: 34) menggolongkan tingkatan tersebut sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan.

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati serta waspada. Individu akan terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Kecemasan ringan diperlukan orang agar dapat mengatasi suatu kejadian.

1. Kecemasan sedang.

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk memuaskan hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain sehinga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

1. Kecemasan berat.

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi. Individu cenderung memikirkan pada hal-hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berpikiran berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan.

1. Tingkat panik.

Pada tingkat ini persepsi individu terganggu, sangat kacau, hilang kontrol, tidak dapat berpikir secara sistematis dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun telah diberi pengarahan. Tingkat ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

Menurut Chomaria (2009: 49) mengemukakan tingkat kecemasan karir, yaitu sebagai berikut:

* 1. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika memikirkan karirnya di masa mendatang. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan diri kita.

* 1. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa merekamengalami emosi ini di bawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

* 1. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Dari beberapa gejala dan definisi di atas, kecemasan ini termasuk dalam jenis kecemasan rasional, karena kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Adanya berbagai macam kecemasan yang dialami individu dapat menyebabkan adanya gangguan-gangguan kecemasan seperti suatu kecemasan atau ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sehingga dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

1. **Pengaruh teknik meditasi hening terhadap kecemasan karir siswa**

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa teknik meditasi hening adalah salah satu teknik yang digunakan dalam proses bimbingan dan konseling. Teknik meditasi hening merupakan metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Sedangkan kecemasan karir adalah gejala emosional negatif yang muncul karena adanya pikiran irasional dari dalam diri individu itu sendiri, karena adanya ketakutan yang berlebihan, kecemasan yang menimbulkan gangguan psikologis dapat menghambat seseorang untuk bisa percaya diri ketika akan menghadapi pendidikan lanjutan atau karirnya. Kecemasan karir merupakan gejala umum yang banyak dialami oleh siswa di sekolah dan tentu saja dengan munculnya kecemasan yang berlebihan serta tidak adanya kepercayaan diri untuk menghadapi karirnya di masa mendatang dan dapat menghambat kesuksesan siswa.

Semuanya merupakan gejala-gejala yang menandakan tingginya kecemasan karir siswa, sehingga salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan memberikan teknik meditasi hening yang merupakan salah satu teknik dari proses bimbingan dan konseling. Sebelum melakukan teknik meditasi hening, siswa terlebih dahulu diberikan keempat latihan hening. Dan setelah itu masuklah pada teknik meditasi hening. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa teknik meditasi hening dapat mengatasi tingginya tingkat kecemasan karir siswa dan mampu untuk tampil lebih percaya diri.

1. **Kerangka Pikir**

Kecemasan karir dapat diartikan sebagai keadaan emosional saat memilih karir atau pendidikan lanjutan yang akan ditempuhnya di masa mendatang. Di mana hal ini dirasakan sebagai ketegangan, rasa cemas dan kegelisahan. Keadaan rasa cemas dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi karirnya nanti perlu diatasi dan siswa perlu diberikan solusi.

Gejala kecemasan yang terjadi pada siswa di sekolah dalam menghadapi karirnya merupakan hal yang sering terjadi, akan tetapi jika kecemasan karir siswa terlalu tinggi akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Gejala kecemasan karir ini sering ditandai seperti sulit berkonsentrasi, ketakutan, keragu-raguan dan tegang. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut mengalami kecemasan ketika akan menghadapi karirnya nanti di masa mendatang. Gejala kecemasan karir tersebut dinilai sangat berlebihan sehingga harus ditangani secara intensif. Oleh karena itu, perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan karir yang dialami oleh siswa tersebut.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan teknik meditasi hening sehingga siswa yang mengalami kecemasan karir akan tenang pikirannya dan dapat lebih percaya diri untuk menghadapi karirnya di masa mendatang.

Kerangka Pikir dalam Penelitian ini digambarkan dalam bentuk Skema berikut:

Gejala Kecemasan Karir Siswa Meningkat

Pemberian Teknik Meditasi Hening

* Latihan Hening 1
* Latihan Hening 2
* Latihan Hening 3
* Latihan Hening 4
* Teknik Meditasi Hening

Gejala Kecemasan Karir Siswa Menurun

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir**

**C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: Teknik meditasi hening dapat berpengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan karir siswa di SMA Negeri 1 Mattirosompe Kabupaten Pinrang.