

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan yang sangat signifikan di mana berbagai perubahan terjadi serta hal ini mempengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menurut Peraturan Kementerian Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah fase perkembangan dengan rentang usia 10-18 tahun. Pada fase ini, individu diharapkan mampu menyelesaikan berbagai tugas perkembangan yang menjadi tanggung jawabnya. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Helmaliah et.al (2024) seorang dapat dikatakan berhasil melewati fase remaja ketika ia mampu menyelesaikan tugas perkembangannya. Oleh karena itu, menurut Hurlock (dalam Ali dan Asrori, 2011) menjelaskan lebih detail mengenai tugas-tugas perkembangan tersebut. Ia menyatakan bahwa remaja perlu menerima kondisi fisik mereka, memahami dan menerima peran gender dewasa, serta membangun hubungan yang sehat dengan lawan jenis. Selain itu, mereka juga diharapkan mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, serta mengembangkan kemampuan intelektual dan keterampilan sosial yang dibutuhkan dalam berperan sebagai anggota masyarakat. Penjelasan ini menunjukkan bahwa masa remaja tidak hanya ditandai oleh perubahan usia, tetapi juga oleh tanggung jawab perkembangan yang kompleks yang harus dihadapi individu.

Dalam menghadapi berbagai perubahan fisik, sosial dan emosional, remaja sangat memerlukan keberadaan orang tua yang dapat memahami dan menangani kebutuhan mereka dengan tepat (Tricahyani dan Widiasavitri, 2014). Sehingga menurut Wini et.al (2020) Peran orang tua bagi remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan sangatlah penting. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua merupakan salah satu aspek penting yang membantu remaja melewati masa perkembangan yang penuh tantangan. Ketika seorang remaja merasa dipahami dan diperhatikan oleh orang tua, mereka cenderung mengalami kestabilan emosional yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk saat merencanakan masa depan mereka. Sebagai figur terdekat dalam kehidupan anak, orang tua memiliki ikatan emosional yang mendalam dan keyakinan bahwa anak mereka adalah segalanya. Kasih sayang yang tulus ini menciptakan rasa aman, yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis remaja.

Sejalan dengan itu, pendapat Febriana et.al (2014) semakin menjelaskan bahwa anak yang dibesarkan langsung oleh orang tua biasanya akan menerima kasih sayang yang tulus, kehadiran orang tua yang mampu memenuhi kebutuhan dasar anak serta memberikan

penerimaan yang tulus dapat membuat anak merasa diinginkan, dicintai, dihargai, dan diterima. Ini semua berkontribusi pada pengembangan penghargaan diri anak, yang sangat penting untuk membangun rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu dalam penelitian Wiguna (2012) didapatkan hasil bahwa anak yang tinggal dan diasuh oleh orangtua cenderung menunjukkan tidak terjadi gangguan perilaku dan emosi. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa peran orang tua dalam kehidupan remaja sangat krusial, terutama dalam membantu mereka menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dan membangun kesiapan emosional untuk menghadapi masa depan.

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja dapat mengalami masa perkembangan yang baik seperti mendapat dukungan serta perhatian dari orang tua dan keluarga hingga ekonomi yang memadai. Menurut Hidayati (2014) Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kehilangan orang tua, baik karena kematian maupun sebab-sebab tertentu serta kemiskinan, yang mengharuskan remaja tersebut tidak dapat di asuh oleh orang tua atau keluarganya dan akhirnya dibawa ke lembaga sosial seperti panti asuhan untuk diasuh dan dirawat agar ia dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan layak. Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang sangat populer untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama dengan keluarga agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali dan dapat berkembang dengan wajar (Kemenkes RI, 2010). Penempatan ini memiliki tujuan yaitu untuk memberikan pelayanan kepada mereka untuk menggantikan peran orang tua ataupun keluarga, sehingga panti asuhan bertanggung jawab akan pemenuhan kebutuhan mereka dari segala aspek baik fisik, sosial maupun mental (Armis, 2016).

Menurut Utami et.al (2017, dalam Salmah, 2019) menyatakan bahwa sebagai bagian dari upaya pemenuhan kebutuhan pendidikan anak, panti asuhan tidak hanya menyediakan pendidikan formal di sekolah, tetapi juga menawarkan kursus keterampilan dan bimbingan belajar di dalam lingkungan panti. Hal ini menunjukkan bahwa panti asuhan lebih dari sekedar tempat tinggal sementara, panti asuhan juga berfungsi sebagai institusi yang berupaya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan intelektual anak. Lebih lanjut, panti asuhan juga memenuhi kebutuhan dasar anak, seperti sandang, pangan, dan papan, dengan harapan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara layak (Khoirunnisa et.al, 2016). Kedua aspek ini saling melengkapi, di mana pemenuhan kebutuhan pendidikan dan kebutuhan dasar merupakan dua elemen utama dalam pengasuhan anak yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa pemenuhan kebutuhan dasar yang memadai, anak akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan berkembang secara optimal dalam aspek

pendidikan. Oleh karena itu, keberadaan panti asuhan sangatlah vital dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan anak secara holistik, baik dari segi fisik, emosional, maupun intelektual.

Namun berdasarkan data yang ditemukan, tidak semua panti asuhan mampu memberikan pelayanan, pengasuhan dan lingkungan yang mendukung remaja secara menyeluruh dalam masa perkembangannya. Hasil penelitian dari Depsos RI dan UNICEF menunjukkan bahwa fokus utama mayoritas panti asuhan di Indonesia bukan pada pengasuhan, melainkan lebih pada pelayanan dan akses pendidikan untuk anak-anak asuhnya (Kemensos, 2008). Temuan ini dikuatkan oleh UNICEF (2009) yang mengungkapkan bahwa banyak lembaga, termasuk panti asuhan, memberikan stimulasi yang minim, perhatian individu yang terbatas, serta peluang untuk pengembangan sosial dan emosional yang kurang memadai. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Riyadi (2014) menyoroti bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk menghadapi masalah perkembangan mental dan emosional dibandingkan anak-anak yang diasuh oleh orang tua kandung mereka.

Masalah perkembangan mental dan emosional remaja di panti asuhan menjadi salah satu hal yang disoroti. Karena hidup dan tinggal di panti asuhan bukanlah hal yang mudah bagi para remaja. Sehingga menurut Groark, McCall, dan Fish (dalam Andrean dan Akmal, 2019) anak-anak yang tinggal di lembaga atau panti asuhan sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam proses perkembangan mereka. Hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik, mental, serta sosial-emosional mereka. Perkembangan mental dan emosional remaja panti asuhan yang tidak sehat ditandai dengan kecenderungan seperti kesepian, merasa khawatir terhadap banyak hal, sering merasa tidak bahagia, sulit berkonsentrasi, merasa takut, stress, dan bahkan cemas (Haryanti et.al, 2019). Sehingga dari berbagai gangguan yang terjadi, penelitian ini akan menyoroti lebih jauh mengenai kecemasan yang terjadi pada remaja di panti asuhan.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan yang dapat terjadi pada remaja di panti asuhan. Sebagaimana hasil temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari et.al (2022) teridentifikasi bahwa tingkat kecemasan sosial remaja di panti asuhan berada pada kategori rata-rata tinggi. Hal ini terlihat dari gejala yang muncul, seperti masih adanya remaja atau anak panti yang cenderung menghindar saat diajak berkomunikasi, menundukkan kepala, dan terlihat gemetar saat berbicara. Menurut Frigate (2022, dalam Wahid, 2018) Ada banyak hal yang menjadi sebab kecemasan seperti kesehatan, pendidikan, pekerjaan, keluarga dan perubahan aktivitas. Hal ini menyebabkan para remaja seringkali disertai rasa khawatir, cemas

dan berbagai macam emosi seperti sedih, bersalah dan marah terhadap kondisi maupun diri sendiri.

Menurut Durand dan David (dalam Andrean dan Akmal, 2019) kecemasan adalah suatu kondisi terlalu memikirkan masa depan, ditandai dengan perasaan khawatir dan kesulitan memperkirakan atau memprediksi masa depan. Orientasi masa depan dapat menjadi faktor protektif bagi seorang remaja, terutama bagi remaja yang tinggal di panti asuhan yang mana kurang mampu secara ekonomi dan merupakan anggota kelompok minoritas. Pada masa remaja, fokus utama orientasi masa depan adalah pendidikan dan pekerjaan. Harapan yang ditakutkan tidak terwujud di masa depan menimbulkan permasalahan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan (Wahid, 2018).

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Tya Qurrota A'yun (2024) mengenai gambaran kecemasan menghadapi masa depan remaja di panti asuhan Yabappenatim Jember mengungkapkan bahwa remaja sering kali merasakan kecemasan terkait masa depan. Hal ini terlihat dari respon emosional yang muncul, seperti rasa takut dan khawatir, serta gejala kognitif, perilaku, dan fisik, termasuk pikiran negatif, perasaan jantung berdebar, dan ketegangan tubuh. Faktor-faktor lingkungan, pengalaman hidup yang penuh tantangan, dan kurangnya dukungan dalam proses pembelajaran turut memengaruhi tingkat kecemasan ini.

Ketidakpastian mengenai masa depan seringkali memunculkan permasalahan dalam bentuk kecemasan. Masa depan dapat dipandang sebagai harapan atau ancaman. Ketika dianggap sebagai ancaman, hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, ketakutan, dan tekanan. Kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian tersebut sering kali berakar pada pemikiran negatif mengenai kemungkinan hasil di masa depan (Chaplin, 2002). Pandangan ini menegaskan bahwa cara individu memandang masa depan memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis mereka.

Sejalan dengan itu, keterbatasan dalam kondisi sosial ekonomi dan kurangnya dukungan dari keluarga dapat memperburuk kecemasan ini. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan yang akan datang. Ditambah lagi, ketidakadaan figur orang tua dapat menimbulkan kekhawatiran dan rasa tidak aman mengenai masa depan mereka (Andrean dan Akmal, 2019). Dari berbagai data di atas memperjelas bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung merasakan kecemasan yang mana salah satunya dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap masa depan.

Permasalahan mengenai kecemasan menghadapi masa depan sudah menjadi permasalahan yang kompleks yang terjadi pada remaja di panti asuhan sehingga mempengaruhi perkembangan serta psikologisnya. Karena itu, kiranya permasalahan ini perlu adanya usaha

yang dilakukan untuk dapat mengatasinya. Usaha yang utama perlu dilakukan ialah yakin dan percaya akan ketetapan Tuhan, sehingga kembali mempasrahkan segala takdir yang terjadi baik di masa lalu, masa sekarang ataupun masa depan, karena takdir tersebut merupakan jalan yang terbaik yang sudah ditetapkan Tuhan kepada setiap makhluknya.

Dalam agama Islam, Allah Ta'ala menyatakan bahwa Allah akan memberikan sesuatu sesuai dengan prasangka hamba-Nya. Jika seseorang berpikir positif dan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari kebaikan Allah, maka kebaikan tersebut akan menjadi miliknya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki prasangka buruk, dia akan menerima sesuai dengan pikirannya. Sebagaimana Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Hurairah, bahwasanya Allah SWT berfirman dalam hadits Qudsi:

قال الله تعالى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنْ ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ

“Allah Ta’ala berfirman, ‘Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Jika ia bersangka baik kepadaku, maka (kebaikan) itu untuknya dan jika ia bersangka buruk, maka itu untuknya.” (HR. Ahmad dalam *Musnad*-nya no. 9076 dan Al-Albani menyatakan sah dalam *Shahih Al-Jami’*, no. 4315.) Sehingga dalam konteks kecemasan, hadits ini memberikan panduan agar seseorang tidak terjebak dalam ketakutan atau prasangka buruk terhadap takdir yang telah ditetapkan Allah. Kecemasan sering kali muncul karena kekhawatiran terhadap hal-hal di luar kendali, yang dapat menimbulkan prasangka buruk kepada Allah.

Oleh karena itu, agar remaja terhindar dari rasa cemas dalam menghadapi masa depan, sikap religius dalam islam perlu ditanam kuat. Menurut Astuti (2018) Adapun sikap religius yang harus dimiliki oleh seseorang ialah ikhtiar, tawakkal dan qanaah. Tawakkal menjadi salah satu sikap religius yang harus dimiliki dan ditanamkan dalam diri seseorang. Dalam ajaran tasawuf terdapat berbagai maqam atau tingkatan yang mana ditempuh oleh seorang hamba guna mendekatkan diri kepada Allah. Salah satu maqam tasawuf yang merupakan sikap yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya ketika mengalami suatu gangguan seperti kecemasan akan masa depan, yakni dengan tawakkal. Memegang erat sikap tawakkal kepada Allah dapat membuat seorang hamba mempunyai pegangan yang kuat karena Allah akan selalu mencukupi dan memudahkan segala urusannya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Quran:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah telah mencukupi segala urusannya” (Q.S At-Thalaq: 3).

Tawakkal secara umum memiliki arti rasa pasrah seorang hamba kepada Allah SWT yang mana tidak dipasrahkan secara bulat-bulat namun diiringi dengan segala usaha dan upaya serta

mengikuti dan menaati segala perintah dan menjauhi larangan-Nya (Nurdin, 2020). Tawakkal menjadi gambaran akan keteguhan hati manusia dalam menggantungkan segala perkara hanya kepada Allah. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Haidarotul Milla (2015) yang mana mengkaji hubungan tawakkal dengan kecemasan dan hasil penelitian menunjukkan dengan menumbuhkan sikap tawakkal dalam diri, setiap orang akan merasa penting karena ia mengetahui bahwa segala sesuatu yang baik maupun yang buruk sudah ditentukan. Dengan demikian, tidak akan ada rasa cemas melainkan hanya kebahagiaan atas ketetapan Tuhan. Selain itu, Iskandar et.al (2018) pun mengungkapkan dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sikap tawakkal dengan kecemasan, sehingga semakin tinggi sikap tawakkal yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan yang terjadi, begitu juga sebaliknya.

Seseorang yang bertawakkal akan selalu bersyukur atas segala keberhasilan yang ia dapatkan, karena ia mengetahui bahwa Allah yang memberikan segalanya, sebaliknya ketika seseorang mengalami kesusahan ataupun kegagalan ia akan membentengi dirinya dengan sikap tawakkal sehingga tidak ada rasa sedih ataupun cemas, melainkan tumbuh rasa ikhlas menerima keadaan, karena sadar akan keputusan Allah merupakan yang terbaik. Menurut Abu Hatim Ra. tawakkal adalah melepaskan segala bentuk ketergantungan hati kepada makhluk dan menyandarkan segala harapan secara total (menyeluruh) kepada penguasa alam semesta yang sanggup membolak-balikkan apa yang diinginkan-Nya, yakni Allah SWT (Nurdin, 2020). Sikap tawakkal yang muncul pada diri seorang hamba berasal dari keimanan, yakni kepercayaan bahwa Allah dapat mengatasi segala urusan yang dijalaninya.

Terdapat kesalahpahaman dalam memahami arti tawakkal, seperti pendapat bahwa tawakkal ialah menyerahkan segala hal secara keseluruhan tanpa adanya usaha untuk meraih keinginannya. sehingga mereka berpendapat bahwa seseorang dapat pintar tanpa belajar, seseorang akan kaya tanpa bekerja dan contoh lainnya, pemikiran tersebut jika terus di biarkan maka akan menyengsarakan diri nya sendiri. Karena makna tawakkal yang diperintahkan oleh agama ialah menyerahkan diri kepada-Nya sesudah berupaya dan berusaha serta bekerja sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, dengan beriman kepada-Nya seorang muslim tidak lagi merasa cemas, khawatir atau takut terhadap hasil yang akan dicapai dari permasalahan atau kesulitan yang dihadapi, karena Allah SWT lebih mengetahui apa yang terbaik bagi umatnya (Mulyana, 2015).

Berdasarkan hasil observasi pada beberapa remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung (15 November 2024), disimpulkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali merasakan kecemasan mengenai masa depan mereka. Kecemasan ini sering kali muncul akibat

latar belakang ekonomi keluarga yang kurang mampu dan kehilangan sosok orang tua. Ketidakpastian terkait pendidikan dan kehidupan yang akan datang menimbulkan kekhawatiran serta keraguan akan kemampuan diri mereka. Meskipun ada beberapa remaja yang mampu beradaptasi dengan lingkungan panti asuhan dan memiliki motivasi untuk belajar, rasa cemas tetap menghinggapi, terutama ketika mereka membayangkan kemungkinan gagal mencapai cita-cita atau menghadapi berbagai tantangan hidup. Kecemasan ini sering kali berdampak pada kondisi emosional mereka, seperti menangis atau merasa gelisah tanpa penyebab yang jelas. Secara keseluruhan, keterbatasan sosial ekonomi, ketiadaan orang tua, dan kurangnya rasa percaya diri menjadi faktor-faktor utama yang memberikan beban psikologis bagi remaja di panti asuhan saat memikirkan masa depan mereka.

Sebagaimana diketahui kecemasan merupakan salah satu gangguan yang menyerang kejiwaan seseorang yang mana jika dibiarkan akan menjadi semakin parah sehingga mengganggu kehidupan individu yang menjalaninya, oleh karena itu tawakkal menjadi sikap yang berpengaruh pada jiwa dan karakter seseorang (Kuswono, 2024). Sikap tawakal memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan menjadi aspek penting dalam kehidupan seseorang. Dengan berserah diri, individu dapat menemukan sumber ketenangan yang akan memengaruhi kondisi mentalnya serta memperkuat keimanannya.

Mental yang sehat memungkinkan seseorang untuk beraktivitas secara optimal, baik dalam pekerjaan, menjalin hubungan sosial, maupun dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terlebih sebagaimana yang terjadi di masa remaja, karena masa remaja menjadi masa yang penuh dengan dinamika dari berbagai aspek sehingga perlu adanya landasan yang kuat untuk dapat mengelola kesehatan mentalnya. Menurut Sukmawijaya (2024) Tawakal dapat membantu remaja untuk menghindari kecemasan berlebihan yang biasanya muncul terkait dengan hasil yang mereka harapkan. Dengan menyadari bahwa hasil dari setiap usaha merupakan bagian dari takdir Tuhan yang terbaik untuk mereka, mereka dapat mengelola rasa takut dan kecemasan dengan lebih baik. Hal ini membuat para remaja menjadi lebih tenang saat menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian.

Sehingga dari pembahasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah sikap tawakkal berhubungan dengan tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya sikap tawakkal, sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan akan masa depan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja Panti Asuhan di Kabupaten Bandung”**

B. Rumusan Masalah

Dari konteks di atas, kita dapat memperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung?
2. Bagaimana tingkat tawakkal pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung?
3. Bagaimana hubungan tawakkal dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja di panti asuhan di Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung
2. Untuk mengetahui tingkat tawakkal pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tawakkal terhadap kecemasan akan masa depan pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung

D. Manfaat Hasil Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kemudahan bagi para pembaca, diri sendiri maupun pihak-pihak yang berkepentingan. Terkait dengan manfaat penelitian ini terdapat manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dapat memberikan gambaran bagi para remaja dan pengurus di panti asuhan mengenai penanaman sikap tawakkal yang mana berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa depan yang di rasakan oleh para remaja di panti asuhan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja panti asuhan, diharapkan penelitian ini dapat membantu mereka untuk selalu menanamkan sikap tawakkal dalam mengendalikan kecemasan akan masa depan
- b. Bagi pengelola panti asuhan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pengelola panti asuhan tentang tingkat kecemasan dan tingkat tawakkal remaja di panti asuhan serta hubungan keduanya
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dan juga menambah informasi baru mengenai penerapan tawakkal untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan remaja di panti asuhan.

E. Kerangka Berpikir

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga pada masa ini remaja mengalami perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek baik fisik maupun mental. Begitu pula pada masa remaja, ketidakstabilan tidak dapat dihindari salah satunya aspek emosional dan psikis. Masa remaja tentunya melibatkan tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan tahap-tahap lainnya. Peran keluarga memiliki arti yang sangat penting dalam mendukung perkembangan remaja agar dapat melewati berbagai fase kehidupannya. Sayangnya, tidak semua remaja beruntung mendapatkan dukungan dari keluarga, sebagaimana menurut Hidayati (2014) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti berpisah dengan orang tua disebabkan karena kematian ataupun keterbatasan ekonomi sehingga para remaja perlu dititipkan untuk tinggal di panti asuhan. Kondisi ini membuat remaja tersebut sangat rentan mengalami kecemasan (Sari et.al, 2020).

Menurut Sherlina (2024) kecemasan diartikan dalam psikologi sebagai suatu perasaan campur aduk yang meliputi rasa takut terhadap sesuatu yang mungkin tidak terjadi dan kekhawatiran akan masa depan. Nevid et.al (2018) menyatakan bahwa kecemasan memiliki keterkaitan yang kuat dengan orientasi masa depan, hal ini disebabkan oleh kompleksitas keadaan emosional yang mencakup rasa takut, kekhawatiran, serta keprihatinan terhadap peristiwa atau keadaan yang belum terjadi. sejalan dengan itu, Zaleski et.al (2019) berpendapat bahwa kecemasan terhadap masa depan adalah ketakutan, kekhawatiran dan ketidakpastian karena apa yang akan terjadi di masa depan tidak diinginkan dan tidak sesuai harapan. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya menurut Tobergte & Curtis (dalam Alifika, 2023) bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik. Dari ketiga faktor yang mempengaruhi kecemasan, lingkungan menjadi salah satunya karena lingkungan yang baik akan membentuk masa depan yang baik pula.

Remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan mungkin mendapatkan perawatan dan penjagaan yang baik, namun tentunya terdapat perbedaan kondisi antara remaja yang tinggal bersama orang tua dan keluarga. Hal ini dikarenakan para remaja tersebut tidak mendapatkan hak nya atas perlindungan dan kasih sayang dari orang tua maupun keluarga karena perpisahan yang dilatarbelakangi berbagai alasan. Harapannya mengenai masa depan nya pun belum pasti dapat diraih sesuai dengan keinginannya, hal inilah yang dapat menjadi penyebab kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan.

Dengan berbagai dinamika kehidupan yang terjadi pada para remaja di panti asuhan, perlu adanya sikap optimis yang dapat mempengaruhi hatinya sehingga dapat menjadi penguat serta

keyakinan bagi diri mereka dalam menjalani kehidupan. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَاهٍ

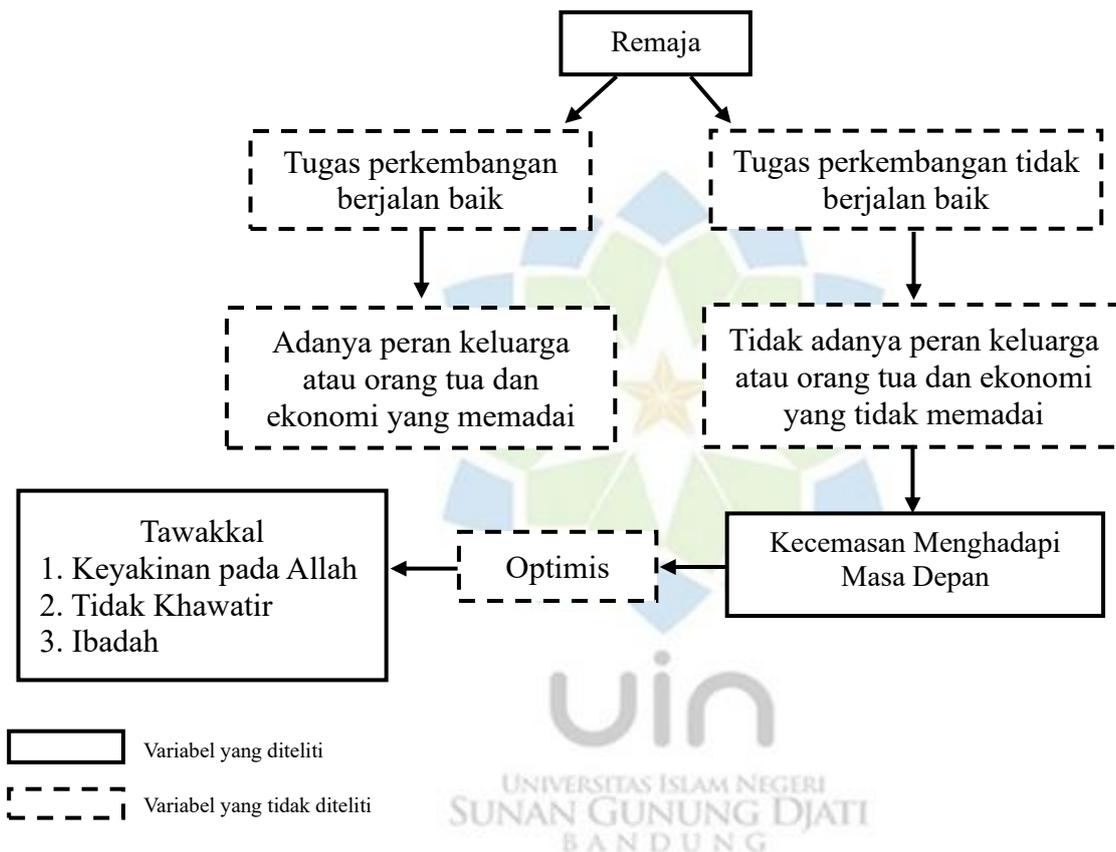
“Berdoalah kalian kepada Allah dengan penuh keyakinan akan dikabulkan, dan ketahuilah bahwa Allah tidak mengabulkan doa dari hati yang lalai.” (HR. Tirmidzi no. 3488 dan Al-Hakim dalam *Al-Mustadrak*, 1: 493)

Sebagaimana hadits berikut, tawakkal menjadi salah satu aspek spiritual yang berperan sebagai solusi dan pendukung dalam memperkuat hati dan mental remaja di panti asuhan. Tawakkal merupakan bentuk penyerahan diri atas segala sesuatu kepada Allah SWT. lebih lanjut, menurut At-Tuwajiri (2014) tawakkal secara istilah berarti penyerahan diri kepada ketentuan dan keputusan Allah Ta’ala. Ini dilakukan dengan tetap melaksanakan semua perintah-Nya dan pasrah kepada-Nya dalam setiap keadaan, sambil berusaha menghindari segala bentuk ketergantungan hati kepada selain Allah Ta’ala. Menumbuhkan sikap tawakkal menjadi penting karena sesuai dengan keadaan para remaja di panti asuhan, agar mereka selalu berpandangan positif terhadap segala hal dan takdir yang sudah ditentukan dan menyerahkan segalanya kepada Allah SWT.

Sebagaimana pada penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2022) bahwa jika seseorang memiliki iman yang kuat, meyakini dan menjalankan segala perintah Tuhan, maka ia tidak akan terkena gangguan jiwa seperti merasa takut atau cemas. Sebaliknya, orang yang imannya tidak kuat dan tidak bertawakkal bisa saja mengalami gangguan jiwa seperti merasa cemas, takut, dan selalu khawatir. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et.al (2024) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tawakkal dengan kecemasan sehingga tawakkal dikatakan mempunyai pengaruh yang besar terhadap cara berpikir seseorang terhadap situasi kehidupan. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa individu yang percaya diri akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hidup serta memperoleh kekuatan moral dan spiritual sehingga akan terhindar dari rasa cemas.

Selanjutnya Menurut al-Ghazali, tawakkal adalah sikap mengandalkan Allah dalam berbagai situasi dengan pikiran dan hati yang tenang, sehingga jika seseorang menganut sikap tawakkal maka ia tidak perlu lagi khawatir terhadap apapun karena ia menyerahkan takdirnya pada Allah. Dengan berlandaskan tawakkal, seseorang pasrah pada keputusan Allah namun tetap menjalankan segala perintah Allah. Dalam Islam, selain menerapkan aspek *Rububiyah* yakni memasrahkan hati pada segala ketentuan Allah, aspek *Ubudiyah* juga diperlukan seperti ibadah dan berusaha. Dengan beribadah, seorang hamba dapat selalu mendekatkan diri kepada Allah dan melangitkan segala doa dan harapan yang tidak dapat dicapai seseorang tanpa

pertolongan Allah. Karena itu, dengan bertawakkal dan selalu beribadah kepada Allah rasa cemas akan masa depan akan berkurang karena semakin tinggi tingkat tawakkal maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan seseorang karena ia memasrahkan takdirnya kepada Allah dengan hati yang tenang. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap tawakkal diduga memiliki hubungan dengan kecemasan terhadap masa depan remaja di panti asuhan. Untuk memudahkan pemahaman, disusun lah gambaran kerangka berpikir sebagaimana di bawah ini.



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut ini merupakan bentuk hipotesis penelitian yang belum terbukti kebenarannya dan belum dapat diperjelas dengan data yang dikumpulkan. Peneliti menggunakan dua variabel, yaitu:

Tawakkal (Variabel X)

Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Variabel Y)

Berkaitan dengan ini, peneliti menggunakan hipotesis alternatif (kerja) dan hipotesis nol sebagai kesimpulan sementara, yaitu dengan rumusan sebagai berikut:

H_a : Ada hubungan antara tawakkal dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan

H_0 : Tidak ada hubungan antara tawakkal dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan

Dari pernyataan di atas, salah satu pernyataan dapat diterima setelah dilakukan penelitian. Jika hipotesis satu terbukti benar, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika sebaliknya, maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima.

Sehingga dugaan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan antara tawakkal dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja panti asuhan di Kabupaten Bandung.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini berangkat dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mana relevan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

Artikel Jurnal karya Anri Saputra, Kadar, dan Vivik Shofiah pada tahun 2022 yang berjudul "*Pengaruh Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa.*" penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakkal dan stres secara langsung, sementara sabar tidak berhubungan secara langsung terhadap stres, karena sabar berhubungan terhadap stres melalui tawakkal. Kontribusi sabar terhadap tawakkal secara langsung adalah sebesar 63%, dan kontribusi tawakkal terhadap stres secara langsung sebesar 53%. Persamaan dengan penelitian ialah salah satu variabel yakni tawakkal. Perbedaan nya pada variabel terikat pada artikel ini ialah stress sedangkan penelitian yang dibuat penulis ialah kecemasan menghadapi masa depan, begitu juga berbeda pada objek penelitiannya.

Skripsi karya Nur'aini Indrawati Mukminin pada tahun 2021 yang berjudul "*Pengaruh Sikap Tawakkal terhadap Kecemasan Ibu Hamil: Penelitian Terhadap Ibu Hamil di Kp. Pandanwangi RW. 14. Desa Cinunuk.*" Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan melakukan analisis data menggunakan uji regresi. menunjukkan bahwa sikap tawakkal berpengaruh sebesar 37,8% terhadap kecemasan ibu hamil, sehingga terdapat pengaruh signifikan antara sikap tawakkal dan kecemasan pada ibu hamil. Persamaan dengan penelitian ini ialah kedua variabel yaitu tawakkal dan kecemasan. Perbedaan nya pada objek penelitian yakni pada skripsi ini kepada Ibu hamil sedangkan penelitian yang dibuat penulis kepada remaja di panti asuhan.

Artikel karya Devy Dwi Lestari pada tahun 2020 yang berjudul "*Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja Di Panti Asuhan Al Ikhlas Brongkal.*" Penelitian ini menggunakan metode Survey Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan Al Ikhlas Brongkal,

dengan nilai $p < 0,010$. Sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki harga diri yang rendah dan berada dalam kategori kecemasan sedang. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada salah satu variabel yakni kecemasan menghadapi masa depan dan objek penelitian yakni remaja di panti asuhan. Perbedaannya, skripsi ini berfokus pada hubungan harga diri dengan kecemasan menghadapi masa depan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis berfokus pada hubungan sikap tawakkal dengan kecemasan menghadapi masa depan.

Skripsi karya Nabila Alifika pada tahun 2023 yang berjudul "*Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.*" Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara cluster random sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan, Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami terkait masa depan. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada salah satu variabel yakni kecemasan menghadapi masa depan. Perbedaannya, skripsi ini berfokus pada hubungan Penerimaan diri dengan kecemasan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penyusun berfokus pada hubungan sikap tawakkal dengan kecemasan dan juga berbeda dalam objek yang diteliti, pada skripsi ini objeknya merupakan mahasiswa sedangkan objek penelitian yang disusun penulis ialah remaja.

Artikel karya Zulfa Saleh dan Yeni Karneli pada tahun 2020 yang berjudul "*Peran Bimbingan Konseling dalam Menangani Masalah Kecemasan Pada Anak di Panti Asuhan.*" Penelitian ini menggunakan metode instrumen *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)* versi Indonesia untuk mengukur kondisi psikologis anak-anak panti asuhan, terkait stres, kecemasan, dan depresi. Peneliti juga memberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dan konseling perorangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak panti merasa bahagia, meskipun beberapa masih membutuhkan pengelolaan lebih lanjut untuk stres dan kecemasan mereka. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada salah satu variabel yakni kecemasan dan tempat penelitian yakni di panti asuhan. Perbedaannya, artikel ini mengukur masalah kecemasan dengan bimbingan konseling sedangkan penelitian yang dilakukan penulis mengukur kecemasan dengan sikap tawakkal.

Skripsi karya Nur Hani'a Fajriah pada tahun 2023 yang berjudul "*Pengaruh Tawakkal Dalam Mengatasi Kecemasan di Dunia Kerja (Penelitian terhadap Pegawai Baitul Munzalan Indonesia (BMI) Bandung).*" Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Tawakkal dan Kecemasan dalam Dunia Kerja, artinya semakin tinggi tawakkal seorang subjek akan semakin rendah tingkat

kecemasannya dalam dunia kerja. Persamaan dengan penelitian ini ialah kedua variabel yaitu tawakkal dan kecemasan. Perbedaannya, pada skripsi ini membahas kecemasan di dunia kerja dan objek penelitiannya ialah pegawai sedangkan penelitian yang dilakukan penulis membahas kecemasan menghadapi masa depan dan objek penelitiannya remaja di panti asuhan.

Artikel karya Mutia Hazlinda dan Agus Salim pada tahun 2023 yang berjudul "*Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa.*" Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *stratified random sampling* untuk pengambilan sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada salah satu variabel yaitu kecemasan masa depan sedangkan perbedaannya pada artikel ini meneliti hubungan tekanan akademik dengan kecemasan masa depan sedangkan penelitian yang dilakukan penyusun meneliti hubungan tawakkal dengan kecemasan masa depan. Serta perbedaan lain terdapat pada objek penelitian, artikel ini pada mahasiswa sedangkan penelitian penulis pada remaja.

Skripsi karya M. Naimul Masykuri pada tahun 2022 yang berjudul "*Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang.*" Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang mana hasil dari penelitian ini ialah diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang artinya hipotesis menyatakan adanya pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier sehingga variabel kecemasan masa depan berpengaruh terhadap perencanaan karier sebesar 11,1% serta terdapat pengaruh negatif antara kecemasan masa depan dengan perencanaan karier. Persamaan dengan penelitian ini ialah pada variabel kecemasan masa depan, namun perbedaannya terletak pada variabel terikat serta lokasi penelitian.

Artikel karya Widya Kartika Sari, Nurul Jannah dan Vira Afriyanti pada tahun 2022 yang berjudul "*Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penangannya Pada Remaja di Panti Asuhan.*" Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini teridentifikasi bahwa tingkat kecemasan sosial remaja di panti asuhan berada pada kategori rata-rata tinggi. Hal ini terlihat dari gejala yang muncul, seperti masih adanya remaja atau anak panti yang cenderung menghindari saat diajak berkomunikasi, menundukkan kepala, dan terlihat gemetar saat berbicara. Tindakan yang diambil oleh pihak panti masih dianggap kurang efektif, sehingga diperlukan keterampilan khusus bagi para pembina panti dalam menangani permasalahan ini. Oleh karena itu, kerjasama dengan konselor dalam pelayanan konseling sangat penting untuk membantu menyelesaikan isu-isu tersebut.

persamaan penelitian ini ialah objek yang diteliti yakni remaja di panti asuhan. Sedangkan perbedaannya pada variabel yang diteliti, pada penelitian ini meneliti kecemasan sosial, jika variabel penelitian penulis membahas kecemasan menghadapi masa depan.

Skripsi karya Tya Qurrota A'yun pada tahun 2024 yang berjudul "*Gambaran Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.*" Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja sering kali merasakan kecemasan terkait masa depan. Hal ini terlihat dari respon emosional yang muncul, seperti rasa takut dan khawatir, serta gejala kognitif, fisiologis, dan fisik, termasuk pikiran negatif, perasaan jantung berdebar, dan ketegangan tubuh. Faktor-faktor lingkungan, pengalaman hidup yang penuh tantangan, dan kurangnya dukungan dalam proses pembelajaran turut memengaruhi tingkat kecemasan ini. Meski demikian, para remaja berusaha untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan cara meningkatkan motivasi diri, merencanakan, dan melakukan evaluasi terhadap masa depan mereka. Persamaan dengan penelitian ini ialah variabel yang diteliti yakni kecemasan menghadapi masa depan. perbedaannya terletak pada metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan pada penelitian penulis menggunakan metode kuantitatif.

