

ABSTRAK

Syifa Nafa Fauziah : *“Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja Akhir di SMAN 44 Jakarta.”*

Remaja akhir merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan untuk merencanakan masa depan, seperti penentuan pendidikan lanjutan dan arah karier. Kondisi tersebut sering kali memunculkan kecemasan akibat ketidakpastian, tekanan akademik, serta tuntutan sosial yang dihadapi remaja. Kecemasan menghadapi masa depan dapat berdampak pada kesiapan psikologis remaja dalam menjalani transisi menuju kehidupan dewasa. Oleh karena itu, diperlukan faktor internal yang mampu membantu remaja mengelola kecemasan tersebut secara adaptif, salah satunya melalui penguatan spiritualitas.

Spiritualitas dipahami sebagai dimensi batin yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, nilai-nilai transendental, serta hubungan individu dengan Tuhan. Dalam perspektif psikologi dan tasawuf, spiritualitas berperan sebagai sumber ketenangan batin dan kekuatan internal yang membantu individu menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, kecemasan menghadapi masa depan dipahami sebagai perasaan takut, gelisah, dan khawatir terhadap hal-hal yang belum pasti. Teori kecemasan menyatakan bahwa kecemasan berorientasi pada ketidakpastian masa depan, sehingga spiritualitas dipandang mampu memberikan makna hidup dan sikap penerimaan terhadap situasi yang tidak pasti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan, tingkat spiritualitas, serta hubungan antara spiritualitas dan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 71 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner spiritualitas dan kecemasan menghadapi masa depan, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada remaja akhir berada pada kategori sedang dengan nilai 0,898, sementara tingkat spiritualitas berada pada kategori tinggi dengan nilai 0,920. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara spiritualitas dan kecemasan menghadapi masa depan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,816 dan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu remaja akhir mengelola kecemasan menghadapi masa depan. Penguatan aspek spiritual dapat menjadi salah satu upaya preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar pihak sekolah dan pendidik memperhatikan pengembangan spiritualitas sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: spiritualitas, kecemasan menghadapi masa depan, remaja akhir, siswa SMA.