

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh sejumlah perubahan signifikan dalam diri seseorang, baik dalam aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Di fase ini, remaja mulai mengembangkan identitas mereka, belajar untuk membuat keputusan secara mandiri, dan mempersiapkan diri untuk menjalani peran-peran dewasa di masa depan. Secara khusus, pada tahap akhir remaja, remaja dihadapkan pada tuntutan untuk lebih serius memikirkan dan merencanakan masa depan mereka, seperti memilih pendidikan yang lebih tinggi, menetapkan arah karier, dan membangun hubungan sosial yang lebih dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, pada fase ini diharapkan mereka dapat menyelesaikan berbagai tugas perkembangan yang menjadi tanggung jawab mereka. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas ini menjadi salah satu tanda kesiapan remaja untuk memasuki kehidupan dewasa.

Hurlock (dalam Ali dan Asrori, 2011) menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja mencakup penerimaan terhadap kondisi fisik diri, pemahaman dan pelaksanaan peran gender dewasa, pembentukan hubungan sehat dengan lawan jenis, pencapaian kemandirian emosional, serta pengembangan keterampilan intelektual dan sosial yang diperlukan dalam masyarakat. Di tahap akhir remaja, tuntutan perkembangan semakin rumit, karena individu tidak hanya perlu mengenali potensi dan kekurangan diri, tetapi juga mulai menentukan arah hidup ke depan. Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tuntutan-tuntutan ini dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan mengenai masa depan.

Kecemasan mengenai masa depan merupakan masalah yang semakin umum dialami oleh remaja, khususnya oleh siswa SMA. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa lebih dari 40% remaja Indonesia yang masih sekolah di tingkat SMA mengaku mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan mereka. Kekhawatiran ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik yang

tinggi, tuntutan sosial dari lingkungan, dan ketidakpastian kondisi ekonomi. Remaja seringkali merasa tertekan oleh tuntutan untuk berprestasi, memilih pendidikan yang lebih tinggi, dan memenuhi harapan orang tua serta masyarakat, yang menyebabkan mereka merasa tidak aman, takut untuk gagal, dan meragukan kemampuan diri.

Fenomena kecemasan terkait masa depan juga terlihat di kalangan siswa di SMAN 44 Jakarta, terutama siswa kelas XI dan XII yang berada pada fase remaja akhir. Pada tingkat ini, siswa dihadapkan pada banyak tuntutan penting, seperti persiapan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, pemilihan jurusan kuliah, dan tekanan untuk menentukan arah karier sejak awal. Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara santai dengan guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa tidak hanya siswa dengan prestasi akademik rendah yang merasakan kecemasan, namun juga sebagian siswa berprestasi tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat signifikan. Hal ini disebabkan oleh adanya tekanan internal yang kuat, seperti dorongan untuk mempertahankan prestasi, ketakutan untuk mengecewakan orang tua, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Beberapa siswa melontarkan kecemasan ketika melihat keberhasilan kakak atau teman dekat yang berhasil masuk ke perguruan tinggi ternama, sehingga muncul pikiran seperti “jika kakak saya bisa, apakah saya juga mampu?” atau bahkan “saya tidak boleh gagal dan dianggap lebih buruk dari mereka.” Tekanan seperti ini memberikan beban psikologis pada siswa berprestasi, meskipun secara akademis mereka terlihat unggul.

Kecemasan mengenai masa depan dapat dijelaskan sebagai perasaan cemas yang muncul karena ketidakpastian tentang kehidupan di masa depan (Barlow, 2002). Remaja yang merasakannya sering merasa tak berdaya, bimbang dalam membuat keputusan, serta melihat masa depan dengan cara yang pesimis. Jika masalah kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, pengaruhnya dapat menyebar ke berbagai hal dalam hidup remaja. Secara psikologis, kecemasan dapat menyebabkan masalah tidur, kelelahan emosional, dan meningkatkan kemungkinan depresi (Suryani dan Hendriani, 2018). Dalam konteks akademis, kecemasan berkaitan dengan berkurangnya fokus, rendahnya motivasi belajar, dan prestasi akademik yang menurun (Wulandari dan Wibowo, 2020). Dalam aspek sosial, kecemasan dapat menghalangi kemampuan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang baik, mengurangi rasa percaya diri, dan mendorong mereka untuk

menjauh dari lingkungan sosial (Rahmawati, 2019). Jika berlanjut dalam waktu lama, kecemasan mengenai masa depan dapat mengganggu pembentukan identitas diri dan menyebabkan kebingungan dalam menentukan arah hidup ketika dewasa (Hurlock, 1999; Desmita, 2017).

Selain faktor akademik dan sosial, aspek spiritual juga sangat penting dalam kehidupan remaja, terutama terkait dengan kesehatan mental. Namun, kenyataannya, perkembangan spiritualitas di kalangan remaja belum sepenuhnya optimal. Di SMAN 44 Jakarta, diketahui bahwa beberapa siswa jarang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan seperti Rohani Islam (Rohis) dan program pembinaan akhlak yang diadakan oleh sekolah. Bahkan, ada siswa yang berpartisipasi hanya untuk memenuhi kewajiban administratif tanpa adanya kesadaran atau kebutuhan pribadi. Dalam kesehariannya, masih terdapat perilaku seperti menunda ibadah, mengurangi rasa hormat kepada guru, serta lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial daripada melakukan refleksi diri atau aktivitas pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual siswa belum berkembang semestinya.

Spiritualitas dianggap sebagai salah satu faktor pelindung yang dapat membantu seseorang menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup. Menurut Sayyed Hossein Nasr (1987), spiritualitas adalah kesadaran individu mengenai kehadiran Tuhan dalam hidupnya, yang mengarahkan mereka untuk hidup sesuai dengan fitrah dan nilai-nilai Ilahi. Ketika seseorang kehilangan hubungan spiritual dengan Tuhan dan makna hidup, mereka menjadi lebih rentan terhadap perasaan kosong dan kecemasan. Dalam konteks remaja, spiritualitas bisa menjadi sumber ketenangan batin, memberikan makna pada pengalaman hidup, dan menjadi kekuatan internal untuk mengatasi tekanan akademik, sosial, dan psikologis.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara spiritualitas dan kecemasan, meskipun hasilnya bervariasi. Penelitian oleh Rico Adinata dan Agustriyani (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara spiritualitas dan kecemasan di kalangan lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Suyatno et al. (2024) pada siswa SMK menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat spiritualitas yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi, meskipun hubungan tersebut termasuk dalam kategori lemah. Di sisi lain, penelitian Hayatun et al. (2020) pada

mahasiswa akhir menunjukkan bahwa religiusitas Islam berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dan kecemasan menghadapi masa depan, meskipun tidak semua aspek menunjukkan hasil yang seragam. Perbedaan karakteristik partisipan, metode yang digunakan, serta faktor-faktor pendukung seperti dukungan sosial diduga menjadi penyebab variasi hasil dalam penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan tentang kebutuhan perkembangan remaja di akhir, tingginya tingkat kecemasan tentang masa depan, fenomena kecemasan di kalangan siswa yang berprestasi, serta belum maksimalnya perkembangan spiritual siswa di SMAN 44 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa kecemasan mengenai masa depan adalah isu yang seharusnya mendapatkan perhatian yang serius. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja memerlukan sumber kekuatan dari dalam diri yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan yang semakin rumit, baik dari segi akademis, sosial, maupun psikologis. Salah satu sumber kekuatan internal yang dianggap memiliki peranan penting dalam menciptakan kedamaian batin serta ketahanan mental bagi remaja adalah spiritualitas.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti apakah terdapat hubungan pada spiritualitas dan kecemasan yang dialami remaja akhir di SMAN 44 Jakarta terkait masa depan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan bukti yang mendukung pentingnya spiritualitas sebagai faktor pelindung dalam membantu remaja mengatasi kecemasan akibat ketidakpastian yang ada di masa depan. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah, terutama bagi guru bimbingan dan konseling, dalam merancang program dukungan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga memperhatikan penguatan spiritual sebagai bagian dari usaha menjaga kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul “Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja Akhir di SMAN 44 Jakarta.”

B. Rumusan Masalah

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

- 1) Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh remaja akhir di SMAN 44 Jakarta?

- 2) Bagaimana tingkat spiritualitas pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta ?
- 3) Bagaimana hubungan spiritualitas dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami oleh remaja akhir di SMAN 44 Jakarta.
- 2) Untuk mengetahui tingkat spiritualitas yang dimiliki oleh remaja usia 16-19 tahun di SMAN 44 Jakarta.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan spiritualitas dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada akhir di SMAN 44 Jakarta.

Sedangkan 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

- a. Memperkaya kajian ilmiah tentang hubungan spiritualitas dan kesehatan mental remaja.
- b. Memberikan dasar teoritis untuk pengembangan model intervensi kesehatan mental yang mengintegrasikan aspek spiritualitas.
- c. Memperkuat bukti empiris tentang korelasi antara spiritualitas dan kecemasan pada remaja Indonesia.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa SMAN 44 Jakarta, penelitian ini dapat membantu mereka meningkatkan kesadaran diri memungkinkan mereka untuk lebih memahami hidup mereka dan tujuan hidup mereka.
- b. Bagi guru dan orang tua, penelitian ini dapat memfasilitasi kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan spiritual dan mental yang positif bagi siswa.

- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan peran spiritualitas dalam mengatasi kecemasan, mendorong diskusi yang lebih terbuka.

D. Kerangka Berpikir

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan yang cukup besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Dalam tahap ini, remaja mulai mengalami perubahan dalam peran dan tanggung jawab yang memerlukan kemampuan berpikir yang lebih dewasa serta merencanakan masa depan. Remaja mulai tidak hanya berfokus pada keadaan saat ini, tetapi juga diarahkan untuk menetapkan tujuan hidup dan masa depan, seperti pencapaian akademis, pilihan karier, dan aspirasi hidup yang mereka inginkan. Tuntutan tersebut sering kali disertai ketidakpastian, apalagi ketika remaja merasa kurang siap, yang dapat menimbulkan kecemasan.

Ketidakpastian tentang masa depan menjadikan kecemasan sebagai fenomena psikologis yang biasa dialami oleh pelajar. Kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap tekanan dan tuntutan yang dialami, terutama saat masa depan terlihat tidak jelas dan menantang. Kecemasan adalah masalah psikologis yang ditandai oleh rasa takut, gelisah, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi atau ancaman yang dianggap tidak stabil. Di kalangan pelajar, kecemasan sering kali terkait dengan kekhawatiran tentang kelanjutan studi, peluang kerja, dan kemampuan untuk memenuhi harapan pribadi serta sosial di masa mendatang.

Sarwono (2006) mengungkapkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, termasuk kepribadian dan pengalaman hidup masing-masing individu. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental, menurunkan motivasi, dan menghalangi perkembangan potensi diri siswa. Pendapat ini sejalan dengan pandangan David H. Barlow (2002) yang mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak nyaman yang bersifat subjektif, ditandai dengan ketegangan dan kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan situasi yang tidak menyenangkan di masa depan. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan keadaan saat ini, tetapi juga dipengaruhi oleh pandangan individu terhadap masa depan.

Dalam pandangan Islam, kecemasan dan berbagai tantangan hidup dianggap sebagai ujian dari Allah SWT sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam alquran :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah [2]: 286).

yang menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap orang pada dasarnya memiliki kapasitas untuk menghadapi ujian hidup, termasuk kecemasan, bila diiringi dengan keyakinan dan iman kepada Allah SWT. Oleh karena itu, aspek spiritual menjadi elemen penting yang dapat mendukung individu dalam mengelola tekanan psikologis dengan lebih sehat dan bermakna.

Spiritualitas merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang yang berkaitan dengan pencarian akan makna dan tujuan hidup, internalisasi nilai-nilai moral, serta hubungan dengan Tuhan. Khususnya di kalangan siswa, spiritualitas berperan sebagai kekuatan internal yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, termasuk tekanan dari pendidikan dan ketidakpastian masa depan. Azwar (2015) menyatakan bahwa spiritualitas memberikan individu suatu arah dalam hidup dan membentuk nilai-nilai dalam diri yang dijadikan pedoman dalam tindakan dan perilaku. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sayyed Hossein Nasr yang menegaskan bahwa spiritualitas adalah dimensi paling dalam dari keberadaan manusia yang menghubungkan

individu dengan Tuhan serta semua ciptaan-Nya. Nasr (1968) menekankan bahwa masalah yang dihadapi manusia modern, seperti kecemasan dan kekosongan batin, muncul akibat hubungan yang terputus antara manusia dengan Tuhannya dan hilangnya kesadaran spiritual.

Bagi para siswa, spiritualitas berfungsi sebagai sumber ketenangan yang membantu mereka memahami setiap peristiwa dalam hidupnya sebagai bagian dari rencana Ilahi yang kaya akan makna. Dengan kesadaran spiritual, individu belajar untuk lebih menerima realitas hidup dan lebih efektif dalam mengelola emosi negatif. Konsep ini diperkuat oleh firman Allah, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

yang mengungkapkan bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati akan merasa tenang. Ayat ini menunjukkan bahwa kedekatan spiritual dengan Allah SWT dapat memberikan ketentraman jiwa, sehingga membantu individu meredakan kecemasan yang muncul akibat tekanan hidup dan ketidakpastian di masa depan.

Pandangan ini juga didukung oleh teori logoterapi yang diperkenalkan oleh Viktor Frankl. Dalam pendekatan ini, makna kehidupan dilihat sebagai faktor utama yang mendukung individu untuk bertahan dalam masa-masa sulit. Frankl (1985) berargumentasi bahwa individu yang memiliki makna hidup yang kuat akan lebih mampu menghadapi kesulitan dan cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah. Spiritualitas yang memberikan makna membantu individu untuk menyadari bahwa setiap pengalaman, termasuk penderitaan dan ketidakpastian, memiliki tujuan tertentu dalam hidup. Temuan Sutarto (2017) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dan dapat mengelola tekanan hidup dengan cara yang lebih positif.

Selain itu, penelitian Rahmawati dan Handayani menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi umumnya memiliki kecemasan yang lebih

rendah karena memiliki pandangan hidup yang optimis dan berpegang pada nilai-nilai yang transenden. Pandangan ini sejalan dengan firman Allah, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya : Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. Al-Baqarah [2]: 155–157).

yang menyatakan bahwa rasa takut dan tantangan adalah bagian dari ujian dalam kehidupan manusia. Ayat tersebut menegaskan bahwa orang yang mampu memaknai ujian dengan sabar akan mendapatkan ketenangan, rahmat, dan petunjuk dari Allah SWT. Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ujian bukanlah hukuman, melainkan cara untuk menumbuhkan kekuatan dalam diri dan meningkatkan keterikatan spiritual kepada Allah SWT.

Melihat penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa spiritualitas memegang peran signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan siswa terhadap masa depan. Tingkat spiritualitas yang tinggi membantu individu menemukan makna hidup yang lebih mendalam, sehingga dapat melihat masa depan dengan sikap tenang dan positif. Makna hidup tersebut menjadi dasar dalam mengelola kecemasan dan memperkuat kesehatan mental. Oleh karena itu, terdapat dugaan bahwa spiritualitas berkaitan dengan kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi masa depan. Untuk memahami hubungan antarvariabel ini, akan disusun kerangka berpikir penelitian yang akan dijelaskan pada bagian berikutnya.



E. Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis kerangka berpikir, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- Hipotesis Alternatif (H_a): Ada hubungan spiritualitas dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta.
- Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan spiritualitas dengan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta.

Dengan mempertimbangkan kedua hipotesis tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang peran spiritualitas dalam membantu remaja akhir menghadapi kecemasan terkait masa depan. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan

kuantitatif untuk mengukur tingkat spiritualitas dan kecemasan, serta menganalisis hubungan antara keduanya dengan teknik statistik yang sesuai.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pengembangan strategi pengelolaan kecemasan pada remaja, khususnya dalam lingkungan sekolah, dengan menekankan pentingnya spiritualitas sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental.

F. Penelitian Terdahulu

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

Skripsi karya Hayuni Arsy pada tahun 2011 di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang berjudul *“Hubungan antara Berpikir Positif dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Semester Akhir”*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional serta teknik korelasi *product moment*. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 8 hingga 14. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai korelasi sebesar -0,409 dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif cara berpikir mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap masa depan. Variabel berpikir positif memberikan sumbangan sebesar 16,7% terhadap kecemasan menghadapi masa depan, sedangkan 83,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti konsep diri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel terikat, yaitu kecemasan menghadapi masa depan. Adapun perbedaannya terletak pada variabel bebas, di mana penelitian ini menggunakan berpikir positif, sedangkan penelitian penulis menggunakan spiritualitas, serta perbedaan pada subjek penelitian.

Artikel jurnal karya Ananda Putri Sherlina pada tahun 2024 yang berjudul *“Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Masa Depan”*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, di mana data diperoleh melalui studi literatur dengan membaca dan mencatat sumber-sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berlebih pada remaja dapat dikurangi dengan

cara berbicara kepada orang yang dipercaya serta pemahaman bahwa bunuh diri bukanlah solusi dari permasalahan yang dihadapi. Kecemasan pada remaja muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan lingkungan, emosi yang terpendam, dan kondisi fisik. Namun, remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi masa depan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus pembahasan mengenai kecemasan menghadapi masa depan pada remaja, sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian dan tidak adanya pengukuran hubungan antar variabel.

Artikel jurnal karya Fera Hayatun, Siti Chotidjah, dan Ariez Musthofa pada tahun 2020 yang berjudul "*Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal yang dimoderasi. Subjek penelitian adalah 300 mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian meliputi alat ukur kecemasan masa depan, kepuasan hidup, emosi positif dan negatif (PANAS), serta berbagai skala religiusitas Islam. Data dianalisis menggunakan regresi sederhana dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas Islam dan kecemasan masa depan, serta peran kesejahteraan subjektif sebagai variabel moderator. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel religiusitas atau spiritualitas dan kecemasan masa depan, sedangkan perbedaannya terletak pada desain penelitian dan karakteristik subjek.

Skripsi karya Rosarina Zebua pada tahun 2017 yang berjudul "*Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Empat dalam Menghadapi Ujian Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 55 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat spiritualitas dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan kecemasan dengan nilai $p = 0,002$, yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak

pada variabel spiritualitas dan kecemasan, sedangkan perbedaannya terdapat pada konteks kecemasan dan subjek penelitian.

Artikel jurnal karya Rico Adinata, Feri Agustriyani, dan tim pada tahun 2024 yang berjudul *“Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Puskesmas Kenali Kabupaten Lampung Barat”*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 107 lansia dari total 146 orang yang tergabung dalam kelompok Prolanis. Data dianalisis menggunakan uji Gamma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat spiritualitas dan kecemasan dalam kategori sedang, serta terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan tingkat kecemasan dengan nilai $p < 0,001$. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel spiritualitas dan kecemasan, sedangkan perbedaannya terdapat pada karakteristik subjek penelitian.

Artikel jurnal karya Suyatno dan tim pada tahun 2024 yang berjudul *“Hubungan antara Spiritualitas dan Kecemasan pada Remaja di SMKN 1 Temanggung”*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS untuk mengukur kecemasan dan kuesioner DSES untuk mengukur spiritualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat spiritualitas rendah dan tingkat kecemasan sangat tinggi. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan kecemasan dengan nilai signifikansi 0,018 dan koefisien korelasi sebesar 0,154 yang menunjukkan hubungan positif namun sangat lemah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel spiritualitas dan kecemasan pada remaja, sedangkan perbedaannya terdapat pada lokasi dan kekuatan hubungan antar variabel.

Artikel jurnal karya Endang Sawitri pada tahun 2018 yang berjudul *“Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan pada Lansia di Desa Paseban Kecamatan Bayat”*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 91 lansia berusia 60–70 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

spiritualitas dan kecemasan dengan nilai $p = 0,000$, di mana semakin tinggi spiritualitas lansia maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Selain itu, tingkat pendidikan dan status pasangan juga berhubungan dengan kecemasan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel spiritualitas dan kecemasan, sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari pada tahun 2021 yang diterbitkan dalam Jurnal *Cognicia* dengan judul “*Hubungan antara Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 150 mahasiswa aktif di Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan masa depan dan sikap terhadap jurusan akademik dengan nilai $r = 0,325$ dan $p < 0,001$. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel kecemasan masa depan, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas dan tujuan penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Muarofah Hanim dan Sa’adatul Ahlas pada tahun 2020 yang dipublikasikan dalam Jurnal Penelitian Psikologi dengan judul “*Hubungan antara Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 332 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel kecemasan masa depan, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel bebas dan konteks penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Gumantan, Imam Mahfud, dan Rizki Yuliandra pada tahun 2020 dengan judul “*Tingkat Kecemasan Masyarakat Provinsi Lampung terhadap Kebijakan New Normal Selama Pandemi COVID-19*”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan 200 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak

pada pembahasan mengenai kecemasan, sedangkan perbedaannya terdapat pada konteks, subjek, dan variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh individu pada berbagai tahap perkembangan, khususnya remaja dan mahasiswa. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian masa depan serta tuntutan perkembangan, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti cara berpikir, orientasi masa depan, konsep diri, dan spiritualitas.

Sejalan dengan hal tersebut, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis positif, terutama spiritualitas dan religiusitas, memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung memiliki ketenangan batin, kemampuan penerimaan diri yang lebih baik, serta strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa depan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada mahasiswa dan lansia, sedangkan kajian yang secara khusus meneliti remaja akhir di lingkungan sekolah menengah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan spiritualitas dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja akhir di SMAN 44 Jakarta perlu dilakukan untuk melengkapi temuan sebelumnya dan memberikan kontribusi yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja akhir.