

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN
MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN
FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh:

LULU FADILLA

NIM. 30522071

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN
MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN
FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



LULU FADILLA

NIM. 30522071

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lulu Fadilla

NIM : 30522071

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 27 Februari 2026

Yang Menyatakan,



LULU FADILLA
NIM. 30522071

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi.

Jln Sadewa, Duwet, Bojong Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Lulu Fadilla

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Lulu Fadilla
NIM : 30522071
Judul : **PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN
MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN
FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN**

Naskah tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk dapat dimunaqasahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 27 Februari 2026

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi.
NIP. 199106022023212033



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Lulu Fadilla**
NIM : **30522071**
Judul Skripsi : **Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa
Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul
Pekalongan**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 11 Maret 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Ahmad Khotim Muzakka, M.A.
NIP. 198805102023211018

Aris Priyanto, M.Ag.
NIP. 198804062025211006



31 Maret 2026

Oleh

an

Rusli Haryati, M.Ag.
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	B	b	-
ت	T	t	-
ث		s	s (dengan titik di atasnya)
ج	J m	j	-
ح	H	h	h (dengan titik di
خ	Kh	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	al	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	R	r	-
ز	Zai	z	-
س	S n	s	-
ش	Sy n	sy	-
ص	d		s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	D d	d	d (dengan titik di
ط		t	t (dengan titik di
ظ	Z	z	z (dengan titik di
ع	'Ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	F	f	-
ق	Q f	q	-
ك	K f	k	-
ل	L m	l	-
م	M m	m	-
ن	N n	n	-
و	W wu	w	-
هـ	H	h	-
ء	Hamzah		apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Y	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أَأَنْتُمْ ditulis *a antum*

مُؤَنَّثٌ ditulis *mu anna*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: الْقُرْآنُ ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf *l* diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشَّيْخَةُ ditulis *asy-Sy ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شَيْخُ الْإِسْلَامِ ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari sepenuhnya atas segala keterbatasan dan banyaknya kekurangan-kekurangan yang harus diperbaiki dalam penulisan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi setiap orang yang membacanya, khususnya bagi dunia pendidikan.

Dalam pembuatan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:

1. Kedua orangtua, Bapak Sobirin bin Tahwid (Alm) dan Ibu Mutola'ah binti H. Syamsudin yang senantiasa selalu memanjatkan do'a. Terimakasih banyak untuk segala pengorbanan jerih payah dan segala hal baiknya, kalian alasan sehingga saya mampu berjuang sampai waktu sekarang ini. Terimakasih sudah mendoakan bahkan mendukung, baik dalam dukungan moral maupun materiil selama saya berada dalam dunia kampus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga, kakakku Naelul Amalia dan adikku M. Azka Arysad yang selalu memberikan dukungan, semangat dan warna disetiap perjalanan penulis, sehingga penulis tidak merasakan keheningan.
3. Almamater saya Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Dosen Pembimbing, Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi., Terimakasih telah bersedia meluangkan waktu dan pikiranya untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

5. Dosen Wali Studi ibu Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd., terimakasih telah memberikan dukungan serta arahan selama masa perkuliahan.
6. Pengasuh Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, Abi Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I. dan Umi Riska Roikhana, M.Pd., yang senantiasa selalu mendoakan untuk kebaikan santrinya dan juga terimakasih sudah memberi dalam berbagai hal, semoga keberkahan selalu berpihak dalam kehidupan Abah dan Umi beserta keluarga.
7. Pengasuh dan seluruh santri Graha Cendekia Al-Karomah yang telah memberikan kesempatan penulis melakukan ujicoba di tempatnya.
8. Kepada Bank BSI dan BSI Maslahat, terimakasih sebanyak-banyaknya atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat menjadi bagian dari keluarga besar penerima beasiswa BSI Scholarship Inspiratif selama kurun waktu 3 tahun. Dukungan moral, wawasan keilmuan, serta program pembinaan yang telah diberikan mejadi pengalaman berharga dalam perjalanan akademik dan pengambang karakter peneliti. Semoga program ini dan seluruh program yang ada di BSI ini melahirkan generasi muda yang unggul dan selalu memberikan manfaat bagi kemaslahatan umat.
9. Untuk semua teman seperjuangan yang terlibat dalam perjalanan peneliti. Terima kasih telah menjadi pelangi setelah badai, menjadi bahu saat lelah, dan menjadi tawa di sela air mata. Kalian adalah saudara yang kupilih sendiri.
10. Teruntuk diri sendiri, sebagai anak kedua yang tumbuh laksana ilalang di celah beton, kau adalah penenun sabar yang tetap tegak meski suaramu seringkali terbentur dinding sunyi dan usahamu dalam pendidikan hanya dipandang sebelah mata sebagai debu tak berharga. Di tengah lingkungan yang layaknyanya rawa beracun, kau memilih menjadi teratai yang mengubah lumpur penghinaan menjadi kelopak kekuatan, membuktikan bahwa sebuah pohon tetap bisa rimbun meski ditanam di tanah yang penuh garam. Terima kasih telah tetap menjadi manusia dan tidak menyerah pada dirimu sendiri, kau adalah kitab ketabahan yang tak sanggup mereka baca, dan detak jantungmu adalah satu-satunya melodi kemenangan yang paling murni.

MOTTO

"Doa yang kamu langitkan tidak akan pulang dengan tangan kosong, jika langkah semut saja Allah dengar, lalu bagaimana dengan doa yang selalu kamu ulang, Allah tidak akan menyalahi janjinya."

(Q.S. Ar-Rum : 6)

“Berserah pada Allah, berjuang untuk masa depan”



ABSTRAK

Fadilla, Lulu. 2026. Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. Skripsi Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Annisa Mutohharoh, M.Psi.

Kata Kunci: Religiusitas, Kecemasan Masa Depan, Santri

Di zaman modern yang terus berkembang cepat, rasa khawatir tentang masa depan semakin meningkat di kalangan santri. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang kompleks dari masa remaja ke awal dewasa, ditambah tuntutan dalam hal akademik, sosial, spiritual, serta ketidakpastian soal pekerjaan dan harapan orang tua. Hasil dari pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa 24% dari hal ini terkait dengan karier, sedangkan 20% terkait dengan akademik dan keluarga. Dampaknya mencakup gangguan tidur seperti insomnia, risiko depresi, jantung yang berdebar-debar, dan siklus negatif yang menghalangi pencapaian tujuan utama pesantren, yaitu peningkatan akhlak. Meskipun para santri menunjukkan tingkat religiusitas yang tinggi dengan melakukan aktivitas seperti shalat berjamaah, dzikir, dan membaca sholawat, rasa cemas masih ada, sehingga perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut tentang seberapa efektif religiusitas mereka dalam mengurangi rasa cemas di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat religiusitas di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, tingkat kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan dan Pengaruh religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Uji validitas isi dengan melibatkan 3 *professional judgement* dan uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Populasi mengambil seluruh santri dan sampel menggunakan *total sampling* dengan melibatkan 47 responden. Uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* (*Spearman's Rank*).

Hasil penelitian menunjukkan religiusitas di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan berada pada presentase 85,1% kategori tinggi, 14,9% kategori sedang dan 0% kategori rendah. Kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan berada pada presentase 97,9% kategori sedang, 2,1% kategori rendah dan 0% kategori tinggi. Hasil uji analisis *Spearman's Rho* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar -0,432 yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti, artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, pengaruh sebesar 18,66%, sedangkan 81,34% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti karir, akademik, keluarga, sosial dan interpersonal.

ABSTRACT

Fadilla, Lulu. 2026. The Influence of Religiosity on Future Anxiety Among Students at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan. Thesis for the Islamic Guidance Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah. K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University, Pekalongan. Supervisor Annisa Mutohharoh, M.Psi.

Keywords: Religiosity, Future Anxiety, Santri

In this rapidly developing modern era, concerns about the future are increasing among santri. This is due to the complex transition from adolescence to early adulthood, coupled with academic, social, and spiritual demands, as well as uncertainty about employment and parental expectations. The results of open-ended questions show that 24% of these concerns are related to careers, while 20% are related to academics and family. The effects include sleep disorders such as insomnia, risk of depression, heart palpitations, and a negative cycle that hinders the achievement of the main goal of Islamic boarding schools, namely the improvement of morals. Although the santri showed a high level of religiosity by performing activities such as congregational prayers, zikr, and reading sholawat, anxiety still existed, so further evaluation was needed on how effective their religiosity was in reducing anxiety in the future.

This study aims to identify the level of religiosity at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan, the level of anxiety about the future among santri at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan, and the influence of religiosity on anxiety about the future among santri at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan.

This study uses field research with a correlational quantitative approach. Data collection techniques use psychological scales. Content validity testing involves 3 *Professional Judgments* and reliability testing is conducted using *Cronbach's Alpha*. The population consists of all students and the sample uses total sampling involving 47 respondents. Hypothesis testing uses *Spearman's Rho (Spearman's Rank)*.

The results of the study show that religiosity at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan is at 85.1% in the high category, 14.9% in the medium category, and 0% in the low category. The anxiety about the future of santri at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan is at 97.9% in the medium category, 2.1% in the low category, and 0% in the high category. The results of *Spearman's Rho* analysis show a significance value (*p-value*) of 0.002 ($p < 0.05$) and a correlation value of -0.432, indicating that the proposed hypothesis is proven, meaning that there is a significant negative effect of religiosity on the future anxiety of santri at the Fathimah Albatul Islamic Boarding School in Pekalongan, with an effect of 18.66%, while the other 81.34% is influenced by other factors such as career, academics, family, social, and interpersonal factors.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah ilahi rabbil ‘alam n, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., sang pembawa risalah kebenaran, teladan umat, dan cahaya kehidupan bagi seluruh manusia, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

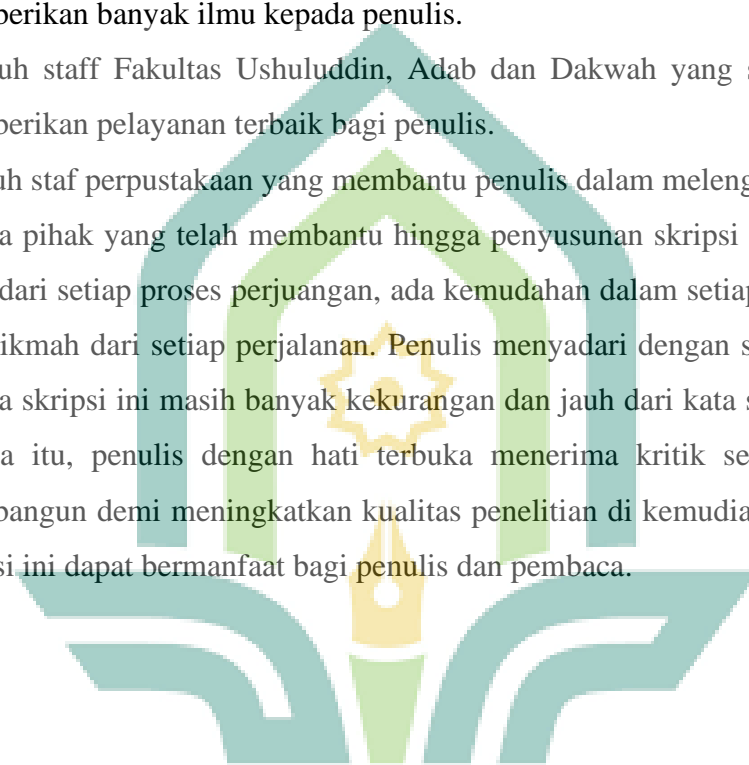
Penyusunan skripsi ini juga merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata 1 (S-1) serta bentuk ikhtiar penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai peran bimbingan dan penyuluhan Islam dalam kehidupan masyarakat, khususnya mereka yang tinggal di wilayah pesisir. Penelitian ini lahir dari keprihatinan sekaligus ketertarikan penulis terhadap dinamika keagamaan, sosial, dan budaya masyarakat pesisir yang kerap dihadapkan pada beragam tantangan hidup, namun tetap menyimpan semangat religiusitas yang khas.

Perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan dengan mudah. Ada banyak hambatan, kendala, bahkan keraguan yang penulis alami. Namun berkat doa, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati tahap demi tahap hingga akhirnya sampai pada titik ini. Oleh sebab itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil jerih payah pribadi, melainkan juga buah dari kerjasama, bantuan, dan doa banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.
3. Dr. Muhamad Rifa’i Subhi, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.

4. Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd., selaku Dosen Wali Studi yang telah memberikan dukungan serta arahan selama masa perkuliahan.
5. Annisa Mutohharoh, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiranya untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu kepada penulis.
7. Seluruh staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang selalu berusaha memberikan pelayanan terbaik bagi penulis.
8. Seluruh staf perpustakaan yang membantu penulis dalam melengkapi referensi.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini selesai. Ada hasil dari setiap proses perjuangan, ada kemudahan dalam setiap kesulitan, dan ada hikmah dari setiap perjalanan. Penulis menyadari dengan setulus tulusnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan hati terbuka menerima kritik serta saran yang membangun demi meningkatkan kualitas penelitian di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Metode Penelitian	23
G. Sistematika Kepenulisan	36
BAB II RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN MASA DEPAN	38
A. Religiusitas	38
1. Definisi Religiusitas	38
2. Indikator Religiusitas	40
3. Pengukuran Religiusitas	45
4. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas	46
5. Dampak Religiusitas	47

B. Kecemasan Masa Depan.....	48
1. Definisi Kecemasan Masa Depan.....	48
2. Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Kecemasan Lain....	49
3. Karakteristik atau Ciri-ciri Kecemasan Masa Depan	52
4. Faktor Kecemasan Masa Depan Santri.....	54
BAB III PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN	57
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Fathimah Albatul	57
B. Tingkat Religiusitas Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan	61
C. Tingkat Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul	72
D. Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.....	82
BAB IV ANALISIS PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN FATHIMAH ALBATUL PEKALONGAN	87
A. Analisis Tingkat Religiusitas di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan	87
B. Analisis Tingkat Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan	89
C. Analisis Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan	93
BAB V PENUTUP	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kategori Respon Religiusitas	29
Tabel 1.2	Kategori Respon Kecemasan Masa Depan	29
Tabel 1.3	Blueprint Skala Religiusitas	29
Tabel 1.4	Blueprint Skala Kecemasan Masa Depan	30
Tabel 3.1	Struktur Kepengurusan Pondok	59
Tabel 3.2	Dewan Asatidz dan Asatidzah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan	60
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Isi Skala Religiusitas	62
Tabel 3.4	Blueprint Skala Religiusitas Uji Coba (Try Out)	64
Tabel 3.5	Hasil Uji Coba Skala Religiusitas (Try Out)	65
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas (Setelah Try Out)	67
Tabel 3.7	Blueprint Skala Religiusitas Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	69
Tabel 3.8	Kategorisasi	70
Tabel 3.9	Hasil Kategorisasi Skala Religiusitas	71
Tabel 3.10	Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Masa Depan	73
Tabel 3.11	Blueprint Skala Kecemasan Masa Depan Uji Coba (Try Out).....	74
Tabel 3.12	Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Masa Depan (Try Out)	76
Tabel 3.13	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Masa Depan (Setelah Try Out).....	78
Tabel 3.14	Blueprint Skala Kecemasan Masa Depan Setelah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	79
Tabel 3.15	Kategorisasi	81
Tabel 3.16	Hasil Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan	81
Tabel 3.17	Hasil Uji Normalitas Data	82
Tabel 3.18	Hasil Uji Linearitas Data	83
Tabel 3.19	Hasil Uji Hipotesis Spearman's Rho	84
Tabel 3.20	Interpretasi Kekuatan Hubungan.....	85

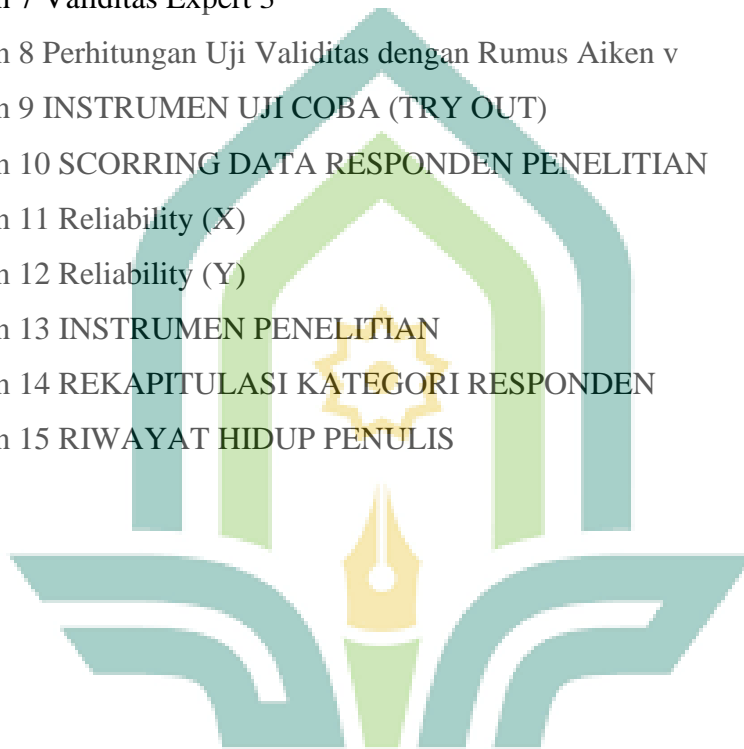
DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.1 Kategorisasi Skala Penelitian Religiusitas	71
Diagram 3.2 Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan	81



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Penelitian (Try Out)
- Lampiran 2 Surat Penerimaan Try Out
- Lampiran 3 Surat Penelitian Lapangan
- Lampiran 4 Surat Penerimaan Penelitian Lapangan
- Lampiran 5 Validitas Expert 1
- Lampiran 6 Validitas Expert 2
- Lampiran 7 Validitas Expert 3
- Lampiran 8 Perhitungan Uji Validitas dengan Rumus Aiken v
- Lampiran 9 INSTRUMEN UJI COBA (TRY OUT)
- Lampiran 10 SCORRING DATA RESPONDEN PENELITIAN
- Lampiran 11 Reliability (X)
- Lampiran 12 Reliability (Y)
- Lampiran 13 INSTRUMEN PENELITIAN
- Lampiran 14 REKAPITULASI KATEGORI RESPONDEN
- Lampiran 15 RIWAYAT HIDUP PENULIS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berjalannya perkembangan zaman yang semakin maju, kompleksitas yang dihadapi individu turut mengalami peningkatan sehingga masalah psikologis seperti kecemasan menjadi isu umum dikalangan transisi remaja menuju dewasa awal. Di Indonesia, data nasional terbaru Riskesdas 2024 menunjukkan kecemasan pada kelompok usia ini mencapai 15-20%, kondisi ini sering dipicu oleh ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, dan tuntutan akademik yang tinggi tidak hanya mengganggu kesehatan mental tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan kronis.¹

Di lingkungan pendidikan berbasis agama, seperti Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, tingkat kecemasan santri ditemukan berada pada level sedang hingga tinggi, yakni sekitar 60-80%. Data kecemasan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan menunjukkan indikator dan bentuk kecemasan spesifik, seperti kecemasan ekonomi, pendidikan dan lingkungan. Santri yang sekaligus berstatus mahasiswa sering kali menunjukkan gejala future anxiety berupa gelisah kronis, sulit fokus belajar, hingga perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Permasalahan utamanya adalah ketidakmampuan santri dalam mengelola ketakutan ini meskipun berada dalam lingkungan yang sangat religius. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat

¹ Nadhifa Aurellia Wirawan, "15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental," GoodStats, n.d., <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.

menghambat tujuan utama pesantren, yaitu proses pembelajaran dan penguatan akhlak secara holistik. Oleh karena itu, perlu memahami tanda-tanda kecemasan yang muncul pada santri dan memberikan dukungan spiritual yang cukup agar santri bisa mengatasi perasaan cemas dan berkembang dengan baik.²

Berdasarkan hasil open question, ditemukan bahwa faktor karier (24%) menjadi penyebab utama kecemasan, yang mencakup ketakutan akan pengangguran atau merasa belum memiliki keterampilan yang memadai. Faktor akademik dan keluarga (masing-masing 20%) juga memberikan pengaruh besar melalui tekanan untuk berprestasi dan tuntutan memenuhi harapan orang tua. Selain itu, faktor sosial (14%) terkait urusan interpersonal dan jodoh, serta faktor keuangan (6%) turut memberikan kontribusi. Interaksi antara rendahnya kepercayaan diri (internal) dan sulitnya adaptasi (eksternal) memperkuat siklus kecemasan ini, menunjukkan bahwa kecemasan masa depan tetap tinggi meski praktik religiusitas telah dijalankan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan memiliki banyak dimensi dan melibatkan interaksi antara berbagai aspek seperti personal, akademik, sosial, serta keluarga.³

Kecemasan terhadap masa depan dapat memberikan dampak yaitu menciptakan siklus negatif yang merugikan kesejahteraan santri secara menyeluruh. Dari sisi mental, kecemasan yang berkepanjangan dapat memicu insomnia hingga potensi depresi yang membuat santri kehilangan semangat

² Nazwa Maharani, Umi Nur Kholifah, and Konto Iskandar Dinata, "Kecemasan Akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal," *Journal of Lifespan Development* 2, no. 5 (2025). 281.

³ Santri, "Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, Open Question" (Pekalongan, 2025).

hidup. Secara fisik, respon tubuh seperti jantung berdebar cepat dan ketegangan otot menjadi keluhan yang sering muncul. Oleh karena itu, deteksi dini dan strategi penanganan yang efektif melalui bantuan spiritual maupun psikologis menjadi sangat esensial agar stabilitas fisik dan mental santri tetap terjaga selama menempuh pendidikan.⁴

Merujuk teori Zaleski yang mendefinisikan kecemasan masa depan (*future anxiety*) sebagai kondisi takut dan tidak yakin terhadap perubahan atau situasi tidak diinginkan di masa depan. Indikatornya mencakup aspek kognitif berupa dominasi pikiran negatif, aspek afektif berupa kekhawatiran, aspek perilaku seperti pasivitas atau menarik diri, serta gejala somatik berupa ketegangan fisik. Kecemasan ini cenderung membuat harapan seseorang terhadap hasil baik di masa depan menjadi berkurang, sehingga mereka hanya terfokus pada kondisi sulit yang dihadapi saat ini tanpa mampu merencanakan langkah proaktif. Zaleski juga menekankan bahwa kecemasan masa depan sangat memengaruhi cara berpikir, yaitu dengan munculnya rasa takut yang lebih besar daripada harapan serta kesulitan mengendalikan pikiran negatif yang terus muncul.⁵

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan tentang masa depan dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam dan luar diri seseorang. Faktor internal seperti keyakinan diri sangat berpengaruh, karena semakin percaya diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, jika

⁴ Wina Lova Riza et al., "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum," *Jurnal Psychopedia* 1, no. 1 (2016). 22-25.

⁵ Zbigniew Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research," *Personality and Individual Differences* 21, no. 2 (1996). 165

seseorang kurang percaya diri, mereka lebih rentan merasa khawatir menghadapi hal-hal yang belum terjadi. Faktor eksternal, seperti tekanan akademik, juga meningkatkan kecemasan.⁶ Menurut Mutia Hazlinda, tekanan akademik dan harapan sosial yang tinggi sering kali meningkatkan risiko penurunan kesehatan mental. Namun, faktor pelindung seperti keyakinan diri yang kuat, dukungan sosial, dan aspek spiritual dapat meredakan tingkat kecemasan tersebut. Praktik spiritual seperti zikir diyakini mampu memberikan ketenangan batin melalui mekanisme relaksasi, yang membantu individu merasa lebih aman dan memiliki pandangan positif.⁷ Selain itu, aspek spiritual dan sosial juga memengaruhi tingkat kecemasan. Misalnya, terapi dzikir membantu memberikan ketenangan melalui relaksasi batin, sementara dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan memberikan rasa aman, rasa dihargai, dan keyakinan positif terhadap masa depan.⁸

Religiusitas memainkan peran penting dalam kehidupan seorang santri di pondok pesantren yang tidak hanya melaksanakan kewajiban beribadah, tetapi juga mencerminkan tingkat religiusitas. Religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan yang konsisten, seperti shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, rotiban, berzanji, mujahaddah dan doa bersama serta mengikuti kegiatan keagamaan lainnya, menunjukkan bahwa seseorang

⁶ Fernanda Aurellia, "Hubungan Kecemasan Masa Depan Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Di Universitas 'X'" (*Skripsi* : Universitas Islam Indonesia, 2022). 54.

⁷ Mutia Hazlinda and Agus Salim, "Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa," *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran* 3, no. 3 (2023). 1244.

⁸ Johari Akhmad, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Santri (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)" (*Skripsi* : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2025). 12.

memiliki keimanan yang kuat. Karena religiusitas mencerminkan cara seseorang menjalani keyakinan, pemahaman, dan komitmen spiritualnya, maka tingkat religiusitas seseorang bisa dilihat dari seberapa intens ia melaksanakan ritual tersebut. Dengan demikian, partisipasi santri dalam kegiatan religiusitas tidak hanya menjadi kewajiban beribadah, tetapi juga membantu dalam menciptakan ketenangan batin dan stabilitas psikologis, serta menjadi indikator yang penting dalam menilai tingkat religiusitas mereka. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa santri yang melakukan religiusitas masih mengalami kecemasan terutama kecemasan akan masa depan, 4 orang karena ekonomi, 12 orang karena ketakutan akan ekspektasi orang tua, 14 orang karena kelanjutan studi, 10 orang karena pekerjaan, 7 orang karena jodoh dan kurangnya kepercayaan diri atau tanggung jawab sosial setelah keluar dari pesantren. Hal ini bisa terjadi karena tekanan batin untuk memenuhi harapan tertentu, ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya keyakinan terhadap rencana Allah SWT. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk melihat bagaimana pengaruh religiusitas yang lebih mendalam dalam mengurangi beban psikologis tersebut.⁹ Namun sebagian besar penelitian hanya fokus pada kecemasan secara umum dan belum banyak meneliti tentang kecemasan yang lebih spesifik dalam kecemasan masa depan. Sehingga penelitian ini memberikan perspektif baru tentang bagaimana pengaruh religiusitas yang diterapkan dapat mengurangi kecemasan akan masa depan santri.

⁹ Yunita Rahmasari, "Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas" (*Skripsi*: UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023). 5.

Untuk mengukur kualitas religiusitas secara komprehensif, penelitian ini menggunakan lima dimensi dari Glock dan Stark. Pertama, dimensi ideologi terkait keyakinan tauhid; kedua, praktik keagamaan seperti shalat jamaah dan rotiban; ketiga, pengalaman yang menyangkut ketenangan batin saat berinteraksi dengan Tuhan; keempat, pengetahuan mengenai doktrin agama; dan kelima, konsekuensi yang mencerminkan akhlak harian. Kelima dimensi ini saling terkait dan menjadi dasar dalam membentuk kepribadian santri, di mana religiusitas tidak hanya dinilai dari intensitas ibadah, tetapi juga melalui sikap dan pemahaman yang mendalam. Dalam konteks santri di pondok pesantren, kelima dimensi ini saling terkait dan menjadi dasar penting dalam membentuk kepribadian religius santri. Oleh karena itu, religiusitas tidak hanya diukur berdasarkan intensitas kegiatan keagamaan, tetapi juga melalui sikap, pemahaman, dan perilaku santri dalam menerapkan nilai-nilai agama.¹⁰

Berdasarkan data lapangan, responden mengatasi kecemasan melalui serangkaian kegiatan keagamaan yang berfokus pada pendekatan diri kepada Allah (spiritual coping). Kegiatan utama yang paling sering disebutkan adalah shalat wajib lima waktu, shalat tahajud, dan shalat sunnah lainnya yang dirasakan mampu menenangkan jiwa dan raga. Selain shalat, aktivitas zikir, berdoa, istighfar, membaca sholawat, dan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (nderes) diakui melegakan hati, mengurangi beban pikiran, dan meningkatkan tawakal (berpasrah diri). Lebih lanjut, responden juga melakukan

¹⁰ Rodney Stark and Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (Berkeley & Los Angeles: University of California Press, 1986). 14-16.

refleksi diri seperti merenung, menanamkan nilai optimis, *husnudzon billah* (berbaik sangka kepada Allah), serta meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah. Kegiatan sosial keagamaan di lingkungan yang positif, seperti berkumpul dengan orang alim, mengikuti khitobahan (pidato keagamaan) untuk meningkatkan percaya diri, serta rotiban dan barjanzinan, juga disebutkan sebagai sarana pendukung yang efektif. Meskipun demikian, terdapat temuan bahwa kecemasan yang berlebihan terkadang justru menghambat responden untuk membaca Al-Qur'an (nderes) selama beberapa waktu. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa integrasi amaliyah ibadah (sholat, zikir, membaca Quran) merupakan metode dominan dalam mengatasi kecemasan dan mengelola kesehatan mental.¹¹

Sebagai penguat, penelitian dari Febrilia Kurnia Putri membuktikan bahwa religiusitas melalui pembacaan Sholawat Nariyah secara signifikan menurunkan kecemasan santri di Asshodiqiyah Semarang karena meningkatkan kedekatan spiritual.¹² Selain itu, religiusitas berupa sholawat sebagai bagian dari aktivitas keagamaan juga mampu menjadikan seseorang merasa lebih tenang, dekat dengan Allah dan Rasul-Nya. Dengan demikian, religiusitas yang terkandung dalam sholawat berfungsi sebagai pedoman moral serta sebagai bentuk terapi psikologis yang efektif.¹³ Pendekatan spiritual dan agama juga terbukti mampu

¹¹ Santri, "Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, Open Question." (Pekalongan, 2025)

¹² Putri Febrilia Kurnia, "Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang" (*Skripsi* : Universitas Sultan Agung Semarang, 2023). 54.

¹³ Rifani Ranasati, "Bimbingan Keagamaan Dengan Pendekatan Shalawat Sebagai Media Relaksasi Di Majelis Taklim Ar-Rahman," *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 2 (2024). 74.

mengurangi rasa cemas dan meningkatkan ketahanan mental salah satunya dengan praktik dzikir. Praktik zikir yang konsisten terbukti efektif dalam mengalihkan pikiran negatif dan meningkatkan resiliensi mental, sebagaimana diterapkan di pesantren Darut Tauhid.¹⁴ Berdasarkan rujukan tersebut, penelitian ini fokus pada bagaimana kualitas religiusitas multidimensional dapat menjadi solusi efektif bagi santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul untuk mengatasi kecemasan masa depan.

Berdasarkan kondisi tersebut perlu dikenali secara dini agar dapat diberikan bantuan yang tepat. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana kualitas religiusitas yang diterapkan di pondok pesantren dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan masa depan santri. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan masalah utama berupa: bagaimana tingkat religiusitas di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, bagaimana tingkat kecemasan santri menghadapi masa depan, dan bagaimana pengaruh religiusitas terhadap kecemasan masa depan di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. Berangkat dari pemaparan di atas, peneliti mengadakan penelitian dengan judul *"Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan"*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan?

¹⁴ Latifatur Ocktavia et al., "Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Hasan Genggong," *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 103, no. 1 (2025). 114-115.

2. Bagaimana tingkat kecemasan santri menghadapi masa depan di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan?
3. Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengidentifikasi tingkat religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan santri menghadapi masa depan di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan
3. Untuk menganalisis pengaruh religiusitas terhadap kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi islam, khususnya pada bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Dengan menggabungkan nilai-nilai ajaran Islam khususnya religiusitas yang terdapat dalam Al-qur`an dan Hadits dalam pengurangan kecemasan secara empiris, khususnya kecemasan menghadapi masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri, diharapkan dapat memberikan strategi bimbingan berdasarkan nilai religiusitas yang bisa mengurangi rasa cemas terhadap masa depan, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan kesiapan dalam

berdalih di masyarakat luas serta menerapkan bimbingan islam secara mandiri.

- b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, dapat dijadikan evaluasi dalam pemberian pendampingan dan bimbingan kepada santri.
- c. Bagi Penyuluh Agama Islam, dapat memberikan arahan nyata dalam mengintegrasikan nilai religiusitas dalam bimbingan melalui materi tambahan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian untuk megembangkan penelitian selanjutnya.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Religiusitas

Glock dan Stark menjelaskan bahwa religiusitas merupakan tingkat ikut serta seseorang dalam kehidupan, yang terlihat dari keyakinan, tindakan, pengetahuan, pengalaman, serta penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Menurut mereka, religiusitas tidak hanya tentang ibadah yang formal, tetapi juga mencakup aspek psikologis, moral, dan sosial yang saling terkait.¹⁵

Menurut Glock dan Stark, religiusitas adalah konsep yang mencakup lima dimensi utama, yaitu ideologi (*Belief*), praktik kegamaan (*Religious*

¹⁵ Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. 3-4.

Practice), pengalaman (*Experience*), pengetahuan (*Knowledge*), dan konsekuensi (*Consequences*). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

i. Dimensi Ideologi (*Belief*)

Keyakinan dasar seseorang terhadap ajaran agama.

ii. Dimensi Praktik keagamaan (*Religious Practice*)

Praktik keagamaan yang dilakukan secara rutin seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berbagai kegiatan keagamaan lainnya.

iii. Dimensi Pengalaman (*Experience*)

Keintiman spiritual dan keadaan ketenangan batin yang dirasakan seseorang ketika berhubungan dengan Tuhan.

iv. Dimensi Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan seseorang tentang ajaran, hukum, dan doktrin agama.

v. Dimensi Konsekuensi (*Consequences*)

Tindakan nyata yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks santri di pondok pesantren, kelima dimensi ini saling terkait dan menjadi dasar penting dalam membentuk kepribadian religius santri. Oleh karena itu, religiusitas tidak hanya diukur berdasarkan intensitas kegiatan keagamaan, tetapi juga melalui sikap, pemahaman, dan perilaku santri dalam menerapkan nilai-nilai agama.¹⁶

¹⁶ Stark and Glock. *American Piety: The Nature of Religious Commitment*, 14-16.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan religiusitas yang dapat memberi struktur, tujuan, dan dukungan emosional. Dengan berpartisipasi dalam religiusitas, kita bisa mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang terkait urusan dunia ke hal-hal yang lebih besar, yakni keyakinan dan kepercayaan. Hal ini bisa membantu memulihkan ketenangan dalam diri.

Berikut beberapa cara untuk mengatasi kecemasan melalui religiusitas, terutama dalam konteks Islam:

Pertama, meningkatkan ibadah utama seperti shalat wajib (doa resmi) dengan melakukan shalat lima kali sehari secara teratur bisa menciptakan rutinitas yang memberi rasa tenang dan membuat hari lebih terarah. Saat melaksanakan shalat dengan khushyuk, kita bisa mengalihkan pikiran dari kesibukan dunia dan mencurahkan masalah kepada Tuhan. Selain menjadi kewajiban, puasa juga mengajarkan kesabaran, pengendalian diri, dan empati, yang secara tidak langsung membantu melatih mental agar lebih bisa menghadapi tekanan dan kecemasan.¹⁷

Kedua, berdoa dan mengingat Tuhan merupakan cara langsung untuk berkomunikasi dengan Tuhan, meminta pertolongan, dan menyerahkan segala kekhawatiran. Berdoa dengan tulus akan membuat kita merasa didengar dan didukung, sehingga secara nyata meredakan rasa cemas. Kemudian zikir (meditasi spiritual) dengan mengucapkan kalimat

¹⁷ Rahmadani Nasution et al., "Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7 (2024). 14558-14559.

suci bisa mengubah perasaan negatif menjadi tenang. Zikir membangun ruang batin agar kita bisa menerima situasi yang terjadi dan melepas hasilnya kepada kehendak Tuhan.¹⁸

b. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan adalah perasaan emosional yang sering dirasakan oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang tidak pasti, termasuk saat merencanakan masa depan.¹⁹ Zaleski menjelaskan kecemasan masa depan atau *future anxiety* sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, cemas, dan tidak yakin mengenai kemungkinan terjadinya hal kurang baik di masa depan. Seseorang merasa tidak bisa mengendalikan atau memperkirakan apa yang akan terjadi, sehingga merasa tertekan secara psikologis dan kesulitan dalam membuat keputusan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²⁰

Kecemasan masa depan merupakan respon emosional dan pikiran terhadap gambaran mental tentang masa depan yang dianggap mengancam. Dengan kata lain, seseorang membayangkan masa depan yang tidak menyenangkan atau perubahan yang tidak terduga, dan hal ini menyebabkan perasaan takut yang terus-menerus. Zaleski menekankan bahwa kecemasan masa depan bukan hanya ketakutan terhadap hal-hal

¹⁸ Muhammad Ichlasul Amal and Ike Utia Ningsih, "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025). 113.

¹⁹ Firanda Putri Maharani and Diah Karmiyati, "Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik," *Jurnal Cognicia* 9, no. 1 (2021): 11–16, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>. 12.

²⁰ Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." 165.

yang sudah jelas, tetapi lebih pada kekhawatiran yang muncul sebelum kejadian itu terjadi, terutama bila hal tersebut dianggap mengganggu tujuan atau harapan dalam hidup seseorang.²¹

Aspek kecemasan terbagi menjadi empat aspek bagian utama, yaitu:

i. Aspek Kognitif

Terlibat dengan pikiran dan keyakinan negatif tentang masa depan, seperti: pikiran yang berlebihan terhadap hal-hal buruk yang mungkin terjadi, pemikiran pesimis tentang kemampuan diri sendiri dalam menghadapi masa depan, ketidakpastian mengenai hasil atau nasib. Komponen ini menjadi yang paling dominan menurut Zaleski.²²

ii. Aspek Perilaku

Aspek perilaku mencakup penarikan diri, sikap terlalu hati-hati, serta cara berpikir yang tidak konstruktif saat menghadapi situasi tertentu.²³

iii. Afektif (Emosional)

Meliputi perasaan takut, khawatir, tegang, dan merasa tidak aman terhadap masa depan. Seseorang merasa cemas dan kurang mampu mengendalikan hal-hal yang belum terjadi. Perasaan ini sering muncul tanpa ada alasan yang jelas, karena fokusnya berada pada hal-hal yang belum terjadi.²⁴

²¹ Marsella Aprilola Dwi Putri, Andik Matulesy, and Nindia Pratitis, "Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, no. 2 (2024). 395.

²² Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." 166.

²³ Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". 169.

²⁴ Zbigniew Zaleski, *Psychology Of Future Orientation (Publications of the Faculty of Social Sciences)* (Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 1994). 30.

iv. Aspek Somatik (fisiologis)

Mengacu pada reaksi fisik tubuh akibat kecemasan, seperti: jantung berdebar, tangan gemetar, badan berkeringat, sulit tidur atau kesulitan berfokus.²⁵

Secara umum, kecemasan terhadap masa depan sering muncul karena ketidakpastian. Kebiasaan berpikir yang penuh khawatir bisa membuat seseorang merasa tidak siap menghadapi masa depan yang tidak jelas. Beberapa hal yang memperparah kecemasan adalah ketakutan akan kondisi kesehatan yang semakin memburuk, tekanan dalam hubungan sosial, dan ketidakjelasan atau tantangan di jenjang karier. Karena ini, seseorang merasa takut menghadapi perubahan, sehingga timbul rasa cemas yang sangat kuat. Tekanan dari segala aspek kehidupan bisa memperparah rasa takut terhadap masa depan yang tidak pasti.²⁶

Adapun faktor penyebab kecemasan masa depan di antaranya:

pertama, pikiran negatif yang berlebihan terhadap masa depan, akan menciptakan gambaran yang buruk dan memperkuat kecemasan. Seseorang cenderung fokus pada kemungkinan kegagalan, kesulitan, sehingga mengurangi harapan akan hasil yang positif. Hal ini membuat seseorang merasa tidak mampu mengubah keadaannya, yang bisa menyebabkan sikap pasif dan putus asa.²⁷

²⁵ Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." 169.

²⁶ Siwi Rahmawati Nugroho, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Pengguna Narkoba Yang Direhabilitasi" (*Skripsi* : UIN Raden Intan Lampung, 2022). 11.

²⁷ M Naimul Masykuri, "Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Malang" (*Skripsi* : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022). 11.

Kedua, dukungan sosial yang kurang memadai bisa memperparah kecemasan masa depan. Seseorang yang tidak memiliki lingkaran pendukung yang kuat, misalnya keluarga atau teman, cenderung merasa terisolasi dan kewalahan menghadapi tekanan hidup. Hal ini memperparah rasa takut dan khawatir terhadap masa depan.

Ketiga, traumatis di masa lalu atau stres yang berat bisa meninggalkan bekas psikologis yang mendalam. Ini membuat seseorang rentan menimbulkan kecemasan terhadap masa depan karena masa depan terasa penuh ancaman yang mirip dengan pengalaman negatif sebelumnya.

Keempat, faktor genetik dan psikologis yang membuat mereka lebih rentan mengalami kecemasan. Selain itu, faktor psikologis seperti konflik internal yang belum terselesaikan juga bisa memperparah kecemasan masa depan. Faktor-faktor ini berinteraksi dengan kondisi lingkungan untuk memperkuat intensitas kecemasan yang terjadi.²⁸

2. Penelitian yang Relevan

Sebagai abahan acuan dan pembanding dalam penelitian yang membahas tentang nilai bimbingan islam, maka peneliti menyertakan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya:

Pertama, dalam *Jurnal Psychomutiara* Vol. 6, No. 2 pada tahun 2023 hal. 74-81 yang ditulis oleh Putri Melanda dan Siska Dwi Ningsih dengan

²⁸ Binti Faridatul Awalia, Siti Mahmudah, and Umdatul Khoirot, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Depan Di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur," *Jurnal Psikologi* 19, no. 2 (2023), 40–44.

judul "*Pengaruh Tingkat Religiusitas terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi di Universitas Sari Mutiara*" menunjukkan hasil terdapat pengaruh religiusitas dalam menghadapi kecemasan di lingkungan kerja dengan kategorisasi korelasi tinggi, besarnya nilai korelasi/hubungan (R) sebesar 0,986, dan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel tersebut adalah koefisien determinasi yang merupakan hasil kuadrat R.T.²⁹ Persamaannya yaitu pada variabel bebas di mana sama-sama meneliti tentang religiusitas. Perbedaannya pada variabel terikat.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Yunita Rahmasari tahun 2023 yang berjudul "*Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas*". Hasil dari penelitian diketahui bahwa religiusitas dengan dimensi peribadatan dan praktik solat fardhu, sholat Sunnah, dan tertib mengaji bisa menjadi salah satu metode dalam meghadapi quarter life crisis. Penelitian didapatkan tidak selalu memberikan perubahan, namun dapat dijadikan penguat dan sandaran dalam menghadapi quarter life crisis.³⁰ Adapun persamaan dan perbedaan antara skripsi tersebut dengan penelitian ini adalah : persamaan, sama-sama meneliti topik kecemasan menghadapi masa depan. Perbedaannya, pada analisis data

²⁹ Putri Melanda and Siska Dwi Ningsih, "Pengaruh Tingkat Riligiuisitas Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi Di Universitas Sari Mutiara," *Journal PPsychomutiara* 2 (2023). 79.

³⁰ Rahmasari, "Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas." (*Skripsi*: UIN Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023), 60.

dimana penelitian sebelumnya menggunakan penelitian kualitatif studi kasus sedangkan peneliti menggunakan uji regresi sederhana dengan SPSS 16.0.

Ketiga, pada Kabilah: Journal of Social Community Vol. 9 No. 1 Juni 2024 karya Nur Irfani Kurnia dan Damajanti Kusuma Dewi dengan judul "*Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan terhadap Kematian pada Dewasa Madya*" menghasilkan bahwa religiusitas dapat mengurangi rasa cemas akan kematian di usia dewasa madya. Individu dewasa madya yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memandang religiusitas merupakan sebuah bekal untuk kehidupan selanjutnya. Perilaku dan kepercayaan dalam beragama memiliki efek positif yang dapat meningkatkan rasa arti pada kehidupan seseorang.³¹ Persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang religiusitas. Perbedaannya pada subjek penelitian yaitu dewasa madya dan santri.

Keempat, Journal Procceding Conference on Psychology and Behavioral Sciences, Vol. 3, No. 1 tahun 2024 : 461-469, yang di tulis oleh Rika Rahmadani, Abdul Hakim Farhan, Rani Nihayatul Rizkia, Christara Cicelia Naomi, Siti Aliyyah Mawaddah Rahmah, dan Zhang Jun yang berjudul "*Peran Psikoterapi Dzikir Tauhid terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Pengguna Instagram*" menghasilkan bahwa pemberian terapi dzikir dapat menjadi salah satu terapi yang efektif dalam memberikan pengaruh dalam mengurangi kecemasan,

³¹ Nur Irfani Kurnia and Damajanti Kusuma Dewi, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Dewasa Madya," *Kabilah: Journal of Social Community* 9, no. 14 (2024): 247–58.

selain itu juga dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang dan berpikir positif.³² Persamaannya yaitu pada topik penelitian dimana sama-sama membahas tentang kecemasan menghadapi masa depan. Perbedaannya pada subjek dan metode penelitian.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Akhmad Johari tahun 2025 dengan judul "*Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Santri (di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)*" menunjukkan hasil bahwa kecemasan para santri berkurang nyata setelah menjalani terapi dzikir. Hasil uji pretest menunjukkan bahwa 46,9% santri mengalami kecemasan tinggi, namun pada posttest jumlah tersebut menurun menjadi 37,5% yang mengalami kecemasan sedang. Uji Wilcoxon memberikan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima, yaitu terapi dzikir memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan.³³ Persamaan dan perbedaan antara skripsi tersebut dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: persamaannya, kedua penelitian sama-sama menggunakan aspek religius Islam sebagai pendekatan utama dalam mengatasi kecemasan. Perbedaannya, penelitian sebelumnya menggunakan intervensi langsung berupa praktik dzikir, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan religiusitas yang cenderung lebih luas.

³² Rika Rahmandani et al., "Peran Psikoterapi Dzikir Tauhid Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 461–69, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.168>.

³³ Johari Akhmad, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Santri (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)." (Skripsi: Instituit Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2025).

Keenam, dalam *Jurnal Psikologi Islam* Jilid 16, Nomor 2, September tahun 2025, yang ditulis oleh Muty Risky Fitriani dan Wirza Feny Rahayu dengan judul "*Pengaruh Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate Minangkabau di Universitas Negeri Padang*" menghasilkan bahwa religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis*, dengan kontribusi sebesar 3,5%. Sementara itu, 96,5% variasi *quarter life crisis* dijelaskan oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, Efikasi diri, *psychological well being*, kecerdasan emosional, *self awareness*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa religiusitas berperan sebagai mekanisme *coping* yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan selama transisi menuju dewasa.³⁴ Persamaannya pada metode penelitian dimana sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisa data teknik regresi linear sederhana. Perbedaannya pada teknik pengambilan sampel.

3. Kerangka Berpikir

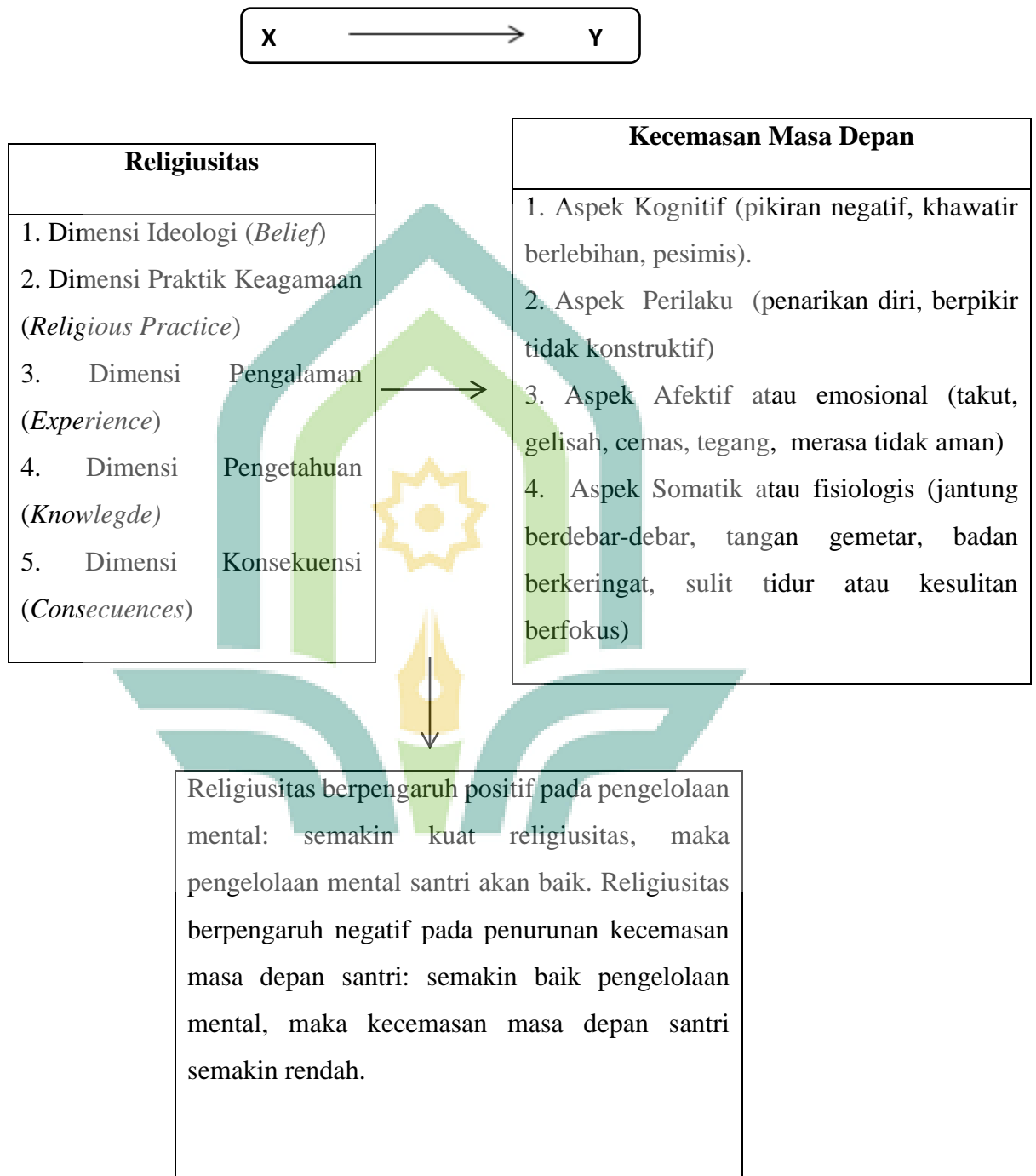
Religiusitas yang melekat pada santri dapat membantu menumbuhkan pengelolaan emosi dan mental yang lebih baik dalam menghadapi masa depan. Dengan bimbingan yang mendorong kesabaran, tawakal, dan keimanan, santri menjadi lebih tenang dan siap sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang.

³⁴ Muty Risky Fitriani and Wirza Feny Rahayu, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Minangkabau Di Universitas Negeri Padang," *Jurnal Psikologi Islam*, no. September (2025).

Religiusitas terdiri dari lima dimensi utama yaitu ideologi, ritual, pengalaman, intelektual, serta konsekuensi perilaku yang memainkan peran penting dalam membentuk cara seseorang memandang dan merespons tantangan kehidupan, termasuk kecemasan terhadap masa depan. Dimensi ideologi dan pengalaman spiritual dapat memperkuat keyakinan santri bahwa masa depan berada dalam rencana dan ketentuan Tuhan, sehingga mengurangi pikiran negatif dan pesimis yang termasuk dalam aspek kognitif kecemasan masa depan. Dimensi praktik keagamaan, seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berbagai kegiatan keagamaan lainnya, bertindak sebagai cara untuk mengatur emosi yang membantu menenangkan diri dan mengurangi rasa khawatir, sehingga memengaruhi aspek afektif kecemasan. Dimensi intelektual yang mencakup pengetahuan tentang agama juga mampu memberikan pemahaman yang lebih positif mengenai cara menghadapi ketidakpastian, sehingga mengurangi perilaku menghindar dan sikap terlalu waspada yang merupakan bagian dari aspek perilaku kecemasan. Terakhir, dimensi konsekuensi perilaku yang terlihat dari penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu santri memiliki kontrol atas diri sendiri dan sikap positif yang berdampak pada penurunan reaksi fisik seperti rasa tegang, sulit tidur, atau jantung berdebar. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh santri, semakin rendah pula kemungkinan munculnya kecemasan masa depan, baik dalam aspek kognitif, afektif, perilaku, maupun somatik.³⁵

³⁵ Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. 14-16.

Untuk memudahkan pemahaman dalam penelitian, kerangka berpikir akan disajikan dalam bagan sebagai berikut:



Bagan Kerangka Berfikir 1.1

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan tentang jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya.³⁶ Pada penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

Hipotesis yang ditetapkan berpengaruh negatif, artinya semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah kecemasan masa depan yang dialami santri, begitupula sebaliknya semakin rendah religiusitas, maka kecemasan masa depan yang dialami santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan semakin tinggi.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yang mana melakukan kontak langsung maupun tidak langsung dengan responden. Dalam penelitiannya, peneliti juga menggunakan pendekatan dengan metode kuantitatif. Penelitian yang menekankan hasil dan analisisnya menggunakan

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2023). 58.

berbagai data angka (*numerikal*) yang dianalisis menggunakan statistika. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tingkat antara dua variabel atau lebih.

2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu objek atau fenomena pengamatan yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Sugiyono menjelaskan variabel penelitian adalah suatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami sehingga mendapatkan informasi tentang suatu hal tersebut untuk ditarik kesimpulannya.³⁷ Adapun variabel yang dimaksud dalam sebuah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas atau *independent*, adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menjadi suatu penyebab perubahan pada variabel terikat (dinyatakan dalam bentuk tanda X). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah religiusitas. Religiusitas dalam penelitian ini merujuk pada teori Glock dan Stark, menurutnya, religiusitas merupakan tingkat ikut serta seseorang dalam kehidupan, yang terlihat dari keyakinan, tindakan, pengetahuan, pengalaman, serta penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas tidak hanya tentang ibadah yang formal, tetapi juga mencakup aspek psikologis, moral, dan sosial yang saling terkait. Religiusitas diukur melalui kegiatan keagamaan yang dilakukan santri di

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2020), www.cvalfabeta.com. 67.

Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan seperti shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, rotiban, berzanji, mujahaddah dan doa bersama. Dalam penelitian ini, religiusitas dibatasi pada lima dimensi utama, yaitu dimensi ideologi yaitu keyakinan dasar seseorang terhadap ajaran agama, dimensi praktik keagamaan yaitu praktik ibadah yang dilakukan secara rutin seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berbagai kegiatan keagamaan lainnya, dimensi pengalaman yaitu keintiman spiritual dan keadaan ketenangan batin yang dirasakan seseorang ketika berhubungan dengan Tuhan, dimensi intelektual yaitu pengetahuan seseorang tentang ajaran, hukum, dan doktrin agama dan dimensi konsekuensi yaitu tindakan nyata yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.³⁸

- b. Variabel terikat atau *dependent*, adalah variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas (dinyatakan dalam bentuk Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan masa depan. Kecemasan masa depan berdasarkan teori Zaleski, yang mendefinisikan *future anxiety* sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan tidak yakin terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan ini muncul karena adanya ketidakpastian, tekanan sosial, dan rasa pesimis terhadap kemampuan diri. Dalam penelitian ini, kecemasan masa depan dibatasi pada empat aspek utama yang disusun berdasarkan kerangka kecemasan secara umum dan konsep *future anxiety*, yaitu aspek kognitif

³⁸ Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. 14-16.

(pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan), aspek afektif (perasaan takut, tegang, dan tidak aman), aspek perilaku (penarikan diri dan sikap terlalu berhati-hati dalam bertindak), serta aspek somatik atau fisiologis (gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan kelelahan). Semakin tinggi gejala-gejala pada keempat aspek ini, semakin tinggi pula tingkat kecemasan masa depan yang dialami santri.³⁹

3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Populasi adalah semua yang menjadi subjek dalam sebuah penelitian. Maka populasi di sini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Fathimah Albatul Bojong Pekalongan yang berjumlah 47 Santri.

Sampel merupakan sebagian kecil dan karakteristik dari populasi penelitian.⁴¹ Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau *total sampling* dimana seluruh anggota populasi yaitu 47 santri dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk menggali dan mengungkapkan data.⁴² Untuk mendapatkan data dalam sebuah

³⁹ Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." 165.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2023. 126.

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2023.. 127.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2023.. 194.

penelitian, dibutuhkan beberapa teknik dalam pengumpulan data, diantaranya sebagai berikut:

a. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan dalam penelitian untuk menelusuri data histori, arsip-arsip yang ada dan semua hal yang berkaitan dengan masalah penelitian. Metode ini digunakan sebagai sarana pengumpulan data yang bersifat dokumenter berbagai hal yang dibutuhkan dalam mencari data tentang gambaran umum Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan yang meliputi profil dan sejarah berdirinya pondok, data guru, data absensi santri, data kepadatan sarana dan prasarana, serta dokumentasi lainnya guna kelengkapan data.

b. Skala Psikologi

Skala adalah alat yang berupa pernyataan yang digunakan untuk mengukur dan mengidentifikasi berbagai aspek psikologis dari responden. Menurut Saifuddin Azwar, skala psikologi merupakan alat yang digunakan untuk mengukur hal-hal non-kognitif seperti kepribadian atau sikap. Alat ini berupa sejumlah pernyataan atau stimulus yang diberikan kepada responden. Responden diminta memberikan jawaban terhadap setiap pernyataan tersebut, dan jawaban yang diberikan kemudian diubah menjadi skor. Skor ini digunakan untuk memperkirakan tingkat atribut psikologis yang diukur pada diri responden.⁴³

⁴³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Dalam A. Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi, Pustaka Pelajar* (KENCANA, 2020), <https://books.google.co.id>. 7.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara mengukur. Menurut Sugiyono, instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Dengan melakukan pengukuran, peneliti bisa mendapatkan data yang objektif, yang diperlukan untuk membuat kesimpulan penelitian yang objektif pula.⁴⁴ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu pengaruh nilai bimbingan islam (X) sebagai variabel bebas dan kecemasan masa depan (Y) sebagai variabel terikat. Pada analisis data ini peneliti menggunakan rumus *skala likert*. Sugiyono mendefinisikan *skala likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang ataupun sekelompok orang terhadap objek penelitian yang biasanya berupa sebuah fenomena yang sedang terjadi.⁴⁵ Pada skala likert yang digunakan dengan rentang jawaban responden antara sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai dengan memberi skor pada jawaban yang telah disediakan sesuai dengan kuatitas jawabannya. Misalnya jika pernyataan yang bersifat positif maka diberi skor dengan nilai mulai dari angka 4-1 dan sebaliknya jika pernyataan bersifat negatif maka diberi skor nilai dari angka 1- 4.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2018). 102.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2020. 146.

Berikut penjelasan dari skor setiap jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kategori Respon Religiusitas

Respon	Skor Skala Positif	Skor Skala Negatif
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 1.2
Kategori Respon Kecemasan Masa Depan

Respon	Skor Skala Positif	Skor Skala Negatif
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 1.3
Blueprint Skala Religiusitas

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Dimensi Ideologi	a. Keyakinan terhadap ajaran agama	1, 3.	2, 4.
		b. Keyakinan terhadap ketentuan Allah	5, 7.	6, 8.
2.	Dimensi Praktik Keagamaan	a. Konsistensi Ibadah	9, 11.	10, 12.
		b. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan pondok	13, 15.	14, 16.
3.	Dimensi Pengalaman	a. Pengalaman spiritual yang mendalam dengan Allah	17, 19.	18, 20.
		b. Ketenangan dalam beribadah	21, 23.	22, 24.
4.	Dimensi Pengetahuan	a. Pemahaman terhadap ajaran agama	25, 27.	26, 28.
		b. Pengetahuan tentang aturan dan adab santri	29, 31.	30, 32.
5.		a. Perilaku sesuai ajaran agama	33, 35.	34, 36.

	Dimensi Konsekuensi	b. Interaksi sosial dan akhlak terhadap sesama	37, 39.	38, 40.
Jumlah			20	20

Tabel 1.4
Blueprint Skala Kecemasan Masa Depan

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Kognitif	a. Pikiran negatif dan kekhawatiran terhadap masa depan	2,4.	1,3.
		b. Pandangan pesimis terhadap kemampuan diri	6,8.	5,7.
2.	Perilaku	a. Sikap penarikan diri dan menghindar dari kegiatan pondok	10,12.	9,11.
		b. Perilaku tidak konstruktif (ragu-ragu, menunda)	14,16.	13,15.
3.	Afektif (Emosional)	a. Perasaan cemas dan rasa takut, tidak aman terhadap masa depan	18,20.	17,19.
		b. Tegang dan gelisah memikirkan masa depan	22,24.	21,23.
4.	Somatis (fisiologis)	a. Gejala fisik akibat kecemasan (jantung berdebar, gemetar, berkeringat)	26,28.	25,27.
		b. Gangguan tidur dan konsentrasi	30,32.	29,31.
Jumlah			16	16

6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

a. Uji Validitas

Syarat lain dari alat ukur psikologis yang baik adalah memiliki validitas yang tinggi. Validitas artinya seberapa baik alat ukur psikologis mampu mengukur variabel yang ingin diukur. Dengan kata lain, alat ukur psikologis itu bisa mengukur dengan tepat atau tidak tepat. Untuk mencapai validitas tinggi, alat ukur psikologis bisa dibuat dengan beberapa cara, misalnya dengan mendasarkan alat ukur pada teori yang benar dan mampu menggambarkan fenomena atau masalah yang ingin dikaji. Selanjutnya, dibuat blue print alat ukur yang menghasilkan butir-butir pernyataan yang mewakili aspek-aspek dari teori variabel tersebut. Lalu, alat ukur itu dinilai oleh para ahli atau profesional (*professional judgment*). Dengan kata lain, alat ukur psikologis harus dibuat berdasarkan konsep yang jelas.⁴⁶ Hasil penilaian dari para ahli digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki dan menyempurnakan instrumen hingga akhirnya dianggap valid dan siap digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Para ahli yang memberikan penilaian tersebut memahami variabel-variabel yang akan diukur dalam penelitian ini:

- i. Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I. ahli dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam;
- ii. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi. ahli dalam bidang Psikologi; dan
- iii. Ibu Ningsih Fadhilah, M.Pd. ahli dalam bidang Bimbingan Konseling.

⁴⁶ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Dalam A. Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*. 5.

Dari hasil validitas yang dilakukan bersama *professional judgment*, berikutnya akan dianalisis menggunakan rumus Aiken V. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

V = Indeks validitas Aiken

s = Skor penilaian validator dikurangi skor terendah dalam skala

$(r - l_0)$

n = Jumlah validator

c = Jumlah kategori dalam skala penilaian (misalnya, 4)

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan suatu alat ukur psikologi untuk konsisten dalam memberikan hasil. Salah satu hal penting dalam alat ukur psikologi yang baik adalah memiliki reliabilitas yang tinggi. Untuk mengetahui sejauh mana reliabilitas alat ukur tersebut, perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada Santri yang menunjukkan kesamaan karakteristik berupa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan namun di sisi lain mengalami permasalahan kecemasan. Uji coba di Pondok Pesantren Graha Cendekia Al-Karomah Gejlig Pekalongan pada tanggal 17 Januari 2026. Hasil uji coba tersebut kemudian diproses dan dianalisis agar bisa diketahui tingkat reliabilitasnya.⁴⁷

5. ⁴⁷ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Dalam A. Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*..

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha* dengan kriteria yang digunakan sebagai berikut:

- i. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > dari 0,60, maka butir pernyataan dalam instrumen dianggap reliabel atau dapat dipercaya.
- ii. Jika nilai *Cronbach's Alpha* < dari 0,60, maka butir pernyataan dianggap tidak reliabel atau kurang dipercaya.

Selain melakukan uji reliabilitas, penelitian ini juga melakukan proses seleksi pertanyaan untuk menilai karakteristik masing-masing pertanyaan dalam instrumen. Tujuan dari proses ini adalah memastikan hanya pertanyaan yang memenuhi standar kualitas yang tetap digunakan dalam penelitian. Pertanyaan yang tidak memenuhi kriteria kelayakan harus dihilangkan agar tidak memengaruhi validitas hasil pengukuran. Aspek yang diperhatikan dalam seleksi pertanyaan adalah kemampuan pertanyaan dalam membedakan jawaban dari setiap responden, yaitu daya diskriminasi.

Dengan demikian, pertanyaan yang memiliki daya diskriminasi baik dapat menunjukkan perbedaan yang jelas antara individu dengan tingkat karakteristik tinggi dan rendah terhadap variabel yang diukur. Dasar untuk memutuskan apakah sebuah pertanyaan layak digunakan adalah dengan melihat koefisien korelasi antara pertanyaan dan total skor, jika koefisiennya $\leq 0,30$ untuk skala religiusitas, $\leq 0,25$ untuk skala kecemasan masa depan, maka pertanyaan tersebut dianggap memiliki daya diskriminasi yang memadai. Sebaliknya, jika koefisiennya $< 0,30$ untuk

skala religiusitas dan $< 0,25$ untuk skala kecemasan masa depan, maka daya diskriminasinya dianggap rendah.⁴⁸

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas data.

i. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian tersebut memiliki bentuk distribusi yang normal atau tidak. Distribusi normal menunjukkan bahwa semua nilai data tersebar secara merata di sekitar nilai rata-ratanya, sehingga bisa digunakan dalam analisis statistik yang menggunakan asumsi parametrik. Ddalam penelitian ini metode yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu uji *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 responden.

Berikut kriteria dalam menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) $>$ dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.
- b) Jika nilai signifikansi (Sig.) $<$ dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

⁴⁸ Imam Ghazali, *Statistik Parametrik: Untuk Penelitian Kuantitatif, Eksperimen, Dan Komparatif*, Jakarta: Bumi Aksara, vol. 537 (Bumi Aksara, 2021). 17.

ii. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen, artinya hubungan tersebut membentuk garis lurus dalam rentang nilai tertentu dari variabel independen.⁴⁹ Uji ini merupakan syarat sebelum melakukan pengujian korelasi atau regresi linier, karena kedua analisis tersebut membutuhkan adanya hubungan antar variabel yang linier. Dalam uji linearitas ini menggunakan SPSS versi 16.0.

Berikut adalah kriteria untuk menilai apakah hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak:

- a) Jika nilai probabilitas (Sig.) linearity $< 0,05$ dan deviation from linearity $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linear secara signifikan.
- b) Jika nilai probabilitas (Sig.) linearity $>$ dari $0,05$ dan deviation from linearity $< 0,05$ maka hubungan antar variabel dianggap tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah cara mengambil keputusan dengan menganalisis data. Penelitian ini menggunakan hipotesis korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik *Spearman's Rho*. Analisis *Spearman's Rho* digunakan untuk mengukur keeratan sudah arah hubungan antara variabel yang tidak memenuhi asumsi normalitas (tidak

⁴⁹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: CV Alfabeta, 2017). 265.

berdistribusi normal). Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel. Arah dan kekuatan hubungan (p) yaitu koefisien ($-1 \leq p \leq 1$) menunjukkan arah dan keeratan. Kemudian nilai positif menandakan hubungan searah, sedangkan negatif menandakan hubungan berlawanan.⁵⁰

Keputusan dalam *Spearman's Rho* diambil berdasarkan nilai signifikansi (p -value) dan kekuatan korelasi. Berikut kriteria untuk mengambil keputusan:

- i. Jika $p < 0,05$ (atau alpha yang ditentukan), maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada hubungan signifikan).
- ii. Jika $p > 0,05$, maka H_0 diterima (tidak ada hubungan signifikan).

G. Sistematika Kepenulisan

Dalam sebuah penelitian, agar hasil pembahasan terlihat sistematis dan konsisten, maka harus disusun dengan cara yang tepat. Penelitian yang baik juga harus menunjukkan keseluruhan yang sesuai. Dalam penelitian ini, sistematika penulisan terdiri dari beberapa bab, dan setiap bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, sub bab dari pendahuluan yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

⁵⁰ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012). 135-138.

Bab II Religiusitas dan Kecemasan Masa Depan meliputi: definisi, indikator, pengukuran, faktor yang mempengaruhi, dampak; dan definisi, indikator, hubungan kecemasan masa depan dengan kecemasan lain, karakteristik atau ciri-ciri, dan faktor kecemasan masa depan santri.

Bab III Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. meliputi *pertama*, gambaran umum Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan; *kedua*, tingkat religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan; *ketiga*, tingkat kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan; dan *keempat*, Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

Bab IV Analisis Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan meliputi: Analisis Tingkat Religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, Analisis Tingkat Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, dan Analisis Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan.

Bab V : Pada bab ini membahas penutup yang berisi kesimpulan dan saran penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Religiusitas Santri Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan termasuk pada kategori tinggi dengan presentase 85,1% dari total sampel 47 Santri. Artinya, sebanyak 40 Santri berada pada tingkat religiusitas tinggi, sementara 7 Santri berada pada tingkat religiusitas sedang, dan tidak terdapat Santri yang berada pada tingkat religiusitas rendah.
2. Kecemasan masa depan Santri Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan mayoritas pada kategori sedang dengan presentase 97,9% dari total sampel 47 Santri. Artinya sebanyak 46 Santri berada pada tingkat kecemasan masa depan sedang, sementara 1 Santri berada pada tingkat kecemasan masa depan rendah dan tidak terdapat Santri berada pada tingkat kecemasan masa depan tinggi.
3. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian terbukti dimana $p\text{-value } 0,002 < 0,05$, bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. Nilai koefisien korelasi $-0,432$ dan memiliki hubungan yang cukup. Nilai negatif mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas santri, maka semakin rendah tingkat kecemasan masa depan santri. Bigitupula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas santri, maka tingkat kecemasan masa depan akan semakin tinggi. Adapun presentase pengaruh religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri Pondok Pesantren

Fathimah Albatul Pekalongan sebesar 18,66% sedangkan sisanya 81,34% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti : faktor karir, akademik, keluarga, sosial dan interpersonal.

B. Saran

1. Bagi Pondok Pesantren

a. Bagi Santri

Dapat mempertahankan religiusitas dengan terus melakukan manajemen diri atau emosi agar mampu mengontrol kecemasan dan meningkatkan kegiatan keagamaan secara rutin dan dilakukan dengan keadaan yang tenang. Hal ini dapat mengurangi tekanan dalam memikirkan masa depan.

b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Dapat mengevaluasi setiap kegiatan keagamaan yang sudah berjalan berupa pendampingan dan bimbingan individu atau kelompok untuk santri yang mengalami kecemasan difasilitasi untuk pengurus.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mengambil lebih banyak jumlah responden dan berasal dari berbagai pesantren dan dengan latar belakang yang berbeda.
- b. Menambahkan variabel pendukung seperti yang memiliki peran dalam religiusitas dan kecemasan masa depan.
- c. Melakukan penelitian eksperimen dengan model pelatihan meditasi, muhasabah dan kegiatan lainnya untuk mengurangi tingkat kecemasan santri yang dilakukan dalam jangka panjang untuk hasil yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jumal. *Religiusitas, Refleksi Dan Subjektivitas Keagamaan*. Deepublish Budi Utama, 2020.
- Amal, Muhammad Ichlasul, and Ike Utia Ningsih. "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025): 112–18.
- Amalina, Aurellia Nur, and Maria Prima Novita. "Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jawa Tengah." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 3 (2025): 1864–74. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7638>.
- Arsip. "Profil Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan." Pekalongan, 2022.
- Aurellia, Fernanda. "Hubungan Kecemasan Masa Depan Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Di Universitas 'X.'" Skripsi : Universitas Islam Indonesia, 2022.
- Awalia, Binti Faridatul, Siti Mahmudah, and Umdatul Khoirot. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Depan Di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur." *Jurnal Psikologi* 19, no. 2 (2023): 40–44.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Dalam A. Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. KENCANA, 2020. <https://books.google.co.id>.
- . *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Brosur. "Program Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan." Pekalongan, 2022.
- . "Visi Dan Misi Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan." Pekalongan, 2022.
- Dokumen. "Asatidz Dan Asatidzah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan." Pekalongan, 2025.
- . "Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan." Pekalongan, 2025.
- Fitriani, Muty Risky, and Wirza Feny Rahayu. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Minangkabau Di Universitas Negeri Padang." *Jurnal Psikologi Islam*, no. September (2025).

- Ghozali, Imam. *Statistik Parametrik: Untuk Penelitian Kuantitatif, Eksperimen, Dan Komparatif*. Jakarta: Bumi Aksara. Vol. 537. Bumi Aksara, 2021.
- Hazlinda, Mutia, and Agus Salim. "Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa." *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran* 3, no. 3 (2023): 265–73. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1244>.
- Johari Akhmad. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Santri (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)." Skripsi : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2025.
- Kurnia, Nur Irfani, and Damajanti Kusuma Dewi. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Dewasa Madya." *Kabilah: Journal of Social Community* 9, no. 14 (2024): 247–58.
- Kurnia, Putri Febrilia. "Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang." Skripsi : Universitas Sultan Agung Semarang, 2023.
- Maharani, Firanda Putri, and Diah Karmiyati. "Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik." *Jurnal Cognicia* 9, no. 1 (2021): 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>.
- Maharani, Nazwa, Umi Nur Kholifah, and Konto Iskandar Dinata. "Kecemasan Akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal." *Journal of Lifespan Development* 2, no. 5 (2025): 280–86.
- Masykuri, M Naimul. "Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Malang." Skripsi : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- Melanda, Putri, and Siska Dwi Ningsih. "Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi Di Universitas Sari Mutiara." *Journal PPsychomutiara* 2 (2023): 74–81.
- Nasution, Rahmadani, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, Wan Adelia Adella, Gen Z Muslim, and Kesehatan Mental. "Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7 (2024): 14556–61.

- Ocktavia, Latifatur, Abu Yazid, Adnan Qudni, Puput Lestari, Universitas Islam, Zainul Hasan, Genngong Sudirman, No 360 Semampir, and Kraksaan Probolonngo. "Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Hasan Genggong." *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 103, no. 1 (2025): 2025.
- Putri, Marsella Aprilola Dwi, Andik Matulesy, and Nindia Pratitis. "Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, no. 2 (2024): 394–402.
- Rahmasari, Yunita. "Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran Banyumas." Skripsi: UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Raniasati, Rifani. "Bimbingan Keagamaan Dengan Pendekatan Shalawat Sebagai Media Relaksasi Di Majelis Taklim Ar-Rahman." *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 2 (2024): 70–75. <https://doi.org/10.32764/abdimasagama.v5i2.4006>.
- Rika Rahmandani, Abdul Hakim Farhan, Rani Nihayatul Rizkia, Christara Cicelia Naomi, Siti Aliyyah Mawaddah Rahmah, and Zhang Jun. "Peran Psikoterapi Dzikir Tauhid Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Pengguna Instagram." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 461–69. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.168>.
- Riza, Wina Lova, Fakultas Psikologi, Universitas Buana, and Perjuangan Karawang. "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum." *Jurnal Psychopedia* 1, no. 1 (2016).
- Romadhon, Fajar, Isnaeni, Rafik Abdilah, M. Taufid Hidayat, Achmad Faqihuddin, and Sulaeman Haryanto. "Peran Kecerdasan Spiritual Dan Emosional Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Generasi Z Yang Terpapar Covid-19 Di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu." *Jurnal Mudabbir* 5 (2025): 3445–57.
- Santri. "Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, Open Question." Pekalongan, 2025.
- Siwi Rahmawati Nugroho. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Pengguna Narkoba Yang Direhabilitasi." Skripsi : UIN Raden Intan Lampung, 2022.
- Stark, Rodney, and Charles Y. Glock. *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. Berkeley & Los Angeles: University of California Press, 1986.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2018.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2023.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2020. www.cvalfabeta.com.

———. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta, 2017.

Wirawan, Nadhifa Aurellia. “15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental.” GoodStats, n.d. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.

Zaleski, Zbigniew. “Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research.” *Personality and Individual Differences* 21, no. 2 (1996): 165–74. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).

———. *Psychology Of Future Orientation (Publications of the Faculty of Social Sciences)*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 1994.

