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

Oleh:

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 saudari:

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 2026dan 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.	**Aris Priyanto, M.Ag.**
NIP. 198805102023211018	**NIP. 198804062025211006**

Pekalongan, 31 Maret 2026
Disahkan Oleh
Dekan

Dr. Hj. Isnatin Ulfah, 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	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik diatasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Żal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	Dād	d	d (dengan titik di
ط	Ţā	t	t (dengan titik di
ظ	Zā	z	z (dengan titik di
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
ه	Hā	h	-
ء	Hamzah	'	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

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

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā 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 *jamā’ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*
   Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliyā'*

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 + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

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

Contoh: أأنتم ditulis *a'antum*

مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*
   Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.
   Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'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: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām atau Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat 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 layaknya 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 religiusi 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 *profesional 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

بسم الله الر حمن الر حيم

Alhamdulillāhi rabbil ‘ālamīn, 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 SANRI 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 Kategorisasai 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 meredam 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 religusitas 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 oramg 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 sholat wajib lima waktu, sholat tahajud, dan sholat sunnah lainnya yang dirasakan mampu menenangkan jiwa dan raga. Selain sholat, 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 kumpul 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 Asshodiqiyyah 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 Raniasati, "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, penelitin 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 (*Consecuences*). Adapun penjelasannya sebagai berkiut:

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 (*Consecuences*)

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 khusyuk, 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 Matulessy, 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. Perbedaanya 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 mengahadapi quarter life crisis.[30] Adapun persamaan dan perbedaan antara skripsi tersebut dengan penelitian ini adalah : persamaan, sama-sama meneliti topik kecemasan menghadapi masa depan. Perbedaanya, pada analisis data

[29] Putri Melanda and Siska Dwi Ningsih, "Pengaruh Tingkat Riligiusitas 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. Perbedaanya 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 dzikira 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 seseoarng menjadi lebih tenang dan berpikir postif.[32] Persamaannya yaitu pada topik penelitian dimana sama-sama membahas tentang kecemasan menghadapi masa depan. Perbedaanya 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: Institiut 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. Perbedaanya pada teknik pengambilan sampel.

3. Kerangka Berpikir

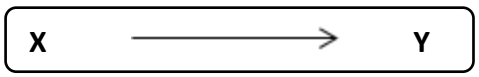
Religiusitas yang melekat pada santri dapat membantu menumbuhkan pengelolaan emosi dan mental yang lebih baik dalam menghadapi masa depan. Dengan bimbingan yang mendorong kesabaran, tawakal, dan keimanan, santri menjadi lebih tenag dan siap sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang.

[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:

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

Ha : 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 adaah 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 sebagi 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 kecemasn 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 kosnep *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 mendefiniskan *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– lo)

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]

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

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, makabutir 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 ≤ 0,30 untuk skala religiusitas, ≤ 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 Ghozali, *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 SPPS 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 $\boldsymbol{p} < 0{,}05$ (atau alpha yang ditentukan), maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada hubungan signifikan).
ii. Jika $\boldsymbol{p} > 0{,}05$, 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 meiliputi: 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 Religiustas 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 II

RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN MASA DEPAN

A. Religiusitas

1. Definisi Religiusitas

Religiusitas dijabarkan oleh Glock & Stark menggambarkan sejauh mana seseorang terlibat dalam kehidupan beragama, yang mencakup keyakinan, praktik, pengetahuan, pengalaman, serta penerapan ajaran agama dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Mereka menekankan bahwa religiusitas tidak hanya bisa dipahami sebagai aktivitas ritual yang formal, seperti ibadah wajib atau pengamalan aturan keagamaan, tetapi juga mencakup aspek psikologis, moral, dan sosial yang saling berkaitan. Pada tingkat psikologis, religiusitas terlihat dari pengaruh ajaran agama terhadap cara seseorang berpikir, menilai, dan merespons kejadian dalam hidup. Dalam aspek moral, religiusitas tercermin dari penanaman nilai-nilai kebajikan yang menjadi pedoman bagi individu untuk membedakan antara tindakan baik dan buruk. Sementara itu, dalam aspek sosial, religiusitas terlihat melalui hubungan antarmanusia, rasa peduli terhadap sesama, serta partisipasi dalam kelompok keagamaan.[51]

Selain itu, Glock dan Stark memandang religiusitas sebagai konstruksi yang memiliki berbagai dimensi, sehingga tidak bisa dipahami secara terpisah. Setiap aspek saling terkait dan memberikan kontribusi dalam membentuk keberagamaan yang utuh. Keberagamaan yang lengkap tidak

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

hanya memerlukan pemahaman terhadap ajaran agama, tetapi juga penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, religiusitas menjadi indikator penting untuk menilai sejauh mana ajaran agama memengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Glock dan Stark, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin kuat pula integrasi antara pemahaman, penghayatan, dan praktik sosial-keagamaan yang ia jalani.[52]

Religiusitas pada dasarnya berarti bahwa setiap agama memiliki sejumlah aturan, nilai, dan tuntutan yang wajib diikuti dan dikerjakan oleh para pengikutnya. Ketaatan terhadap aturan ini tidak hanya dilakukan melalui tindakan yang tampak di depan mata, tetapi juga melalui pemahaman dan pengalaman dari dalam hati. Mangunwijaya menyatakan bahwa religiusitas berkaitan dengan aspek yang menunjukkan kedalaman spiritual manusia, yaitu penghayatan terhadap ajaran-ajaran agama yang masuk ke dalam hati dan memengaruhi cara seseorang memandang kehidupan. Dengan demikian, religiusitas tidak hanya bisa diukur dari seberapa banyak ritual keagamaan yang dilakukan seseorang, tetapi juga dari kualitas pengalaman batin yang muncul sebagai tanggapan terhadap ajaran agama tersebut. Penghayatan ini mencerminkan hubungan pribadi seseorang dengan Tuhan, yang kemudian membentuk sikap, tindakan, serta kepribadian religius dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, religiusitas menjadi gambaran yang

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

menyeluruh mengenai integrasi antara aspek pemikiran, perasaan, dan tindakan dalam keberagamaan seseorang.[53]

Berdasarkan pendapat Glock, Stark, dan Mangunwijaya, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah konsep yang kompleks dan mencakup berbagai aspek dalam kehidupan beragama seseorang. Religiusitas mencakup bagaimana seseorang meyakini, beribadah, memahami, serta mengalami hal-hal spiritual yang tumbuh dalam dirinya. Glock dan Stark menekankan bahwa religiusitas tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ritual tertentu, tetapi juga mencakup aspek psikologis, moral, dan sosial yang mempengaruhi cara berpikir, sikap, dan tindakan seseorang. Sementara itu, Mangunwijaya menekankan bahwa penghayatan batin yang dalam adalah bagian penting dari religiusitas, yaitu bagaimana ajaran agama benar-benar masuk ke dalam hati dan memengaruhi cara seseorang menemukan makna dalam hidupnya. Dengan demikian, kedua pandangan ini menunjukkan bahwa religiusitas melibatkan pengertian, pengalaman, dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari yang nyata dan berpengaruh.

2. Indikator Religiusitas

Glock dan Stark membagi indikator religiusitas menjadi beberapa bentuk, yaitu: (1) ideologi (*Belief*), (2) praktik keagamaan (*Religiuos Practice*), (3) pengalaman (*Experience*), (4) Pengetahuan (*Knowledge*), dan

[53] Jumal Ahmad, *Religiusitas, Refleksi Dan Subjektivitas Keagamaan* (Deepublish Budi Utama, 2020). 14-15.

(5) konsekuensi (*Consecuences*). Adapun penjelasan dari kelima indikator tersebut:

a. Ideologi (*Belief*)

Dimensi keyakinan atau kepercayaan mencakup harapan bahwa setiap individu yang beragama memiliki pandangan teologis tertentu serta menerima kebenaran dari ajaran agama yang dianutnya. Setiap agama memiliki sistem doktrin dan prinsip keimanan yang diharapkan dapat diterima oleh para pengikutnya, meskipun isi maupun cakupan keyakinan tersebut bisa berbeda antaragama atau antartradisi dalam agama yang sama. Dimensi keyakinan merupakan aspek yang sangat mendasar, karena santri tidak hanya dituntut untuk memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga diharapkan mengakui nilai-nilai tersebut sebagai dasar kehidupan. Proses pembelajaran yang berlangsung di pesantren, seperti melalui pembelajaran kitab, ceramah keagamaan, maupun bimbingan langsung dari para kyai dan ustazd/ustadzah, bertujuan untuk memperkuat akidah dan menanamkan prinsip-prinsip keimanan yang kokoh di dalam diri santri. Dengan demikian, dimensi keyakinan di pondok pesantren tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga menjadi dasar pembentukan sikap, cara berpikir, serta tindakan santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.[54]

b. Praktik Keagamaan (*Religious Practice*)

Praktik keagamaan mencakup semua tindakan beribadah dan berpengabdian yang dilakukan seseorang sebagai bentuk komitmen

[54] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. 14.

terhadap ajaran agamanya. Dimensi ini menekankan pada perilaku nyata yang menunjukkan ketaatan seseorang, baik dalam bentuk ibadah formal maupun kegiatan religius lainnya. Menurut kajian Glock dan Stark, praktik keagamaan yaitu ritual. Ritual merujuk pada rangkaian kegiatan keagamaan yang formal dan dianggap suci, yang sudah diatur dan diharapkan untuk dilakukan oleh setiap pemeluk agama. Dimensi praktik keagamaan terutama ritual, menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari santri. Aktivitas seperti salat berjamaah, membaca wirid dan dzikir, belajar kitab kuning, serta kegiatan keagamaan mingguan seperti yasinan atau istighotsah merupakan contoh bentuk ritual. Selain memenuhi kewajiban agama, ritual ini juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter spiritual santri. Dengan melaksanakan ritual secara terjadwal dan terpantau, santri dilatih untuk berkembang dalam sikap disiplin, patuh kepada Allah, serta memahami nilai-nilai dari ibadah. Dengan demikian, praktik keagamaan di pondok pesantren bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi juga menjadi bagian penting dalam proses penerimaan nilai-nilai keagamaan dan pembentukan identitas spiritual santri.[55]

c. Pengalaman (*Experience*)

Dimensi pengalaman mencakup harapan bahwa seseorang yang beragama akan merasakan pengalaman pribadi tentang hal-hal yang bersifat universal, seperti merasa dekat dengan Tuhan, mendapatkan

[55] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 15.

ketenangan batin, atau merasakan kekuatan yang lebih tinggi dalam diri. Glock dan Stark menjelaskan bahwa pengalaman religius ini berupa perasaan dan persepsi spiritual yang dipahami sebagai bentuk komunikasi, meskipun singkat, dengan sesuatu yang agung. Walaupun setiap agama memiliki perbedaan dalam jenis pengalaman yang diakui, pengalaman spiritual tetap dianggap sebagai salah satu tanda penting dari tingkat kepercayaan seseorang. Dimensi pengalaman sangat relevan karena santri tidak hanya dibina dalam hal pengetahuan dan tata cara ibadah, tetapi juga dalam pengalaman spiritual. Melalui kegiatan seperti salat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan kegiatan keagamaan lainnya, santri diarahkan untuk merasakan ketenangan, konsentrasi, serta hubungan emosional yang lebih erat dengan Allah. Pengalaman keagamaan ini membantu memperkuat ikatan batin santri dengan Tuhan dan berperan penting dalam pembentukan kepribadian yang beragama secara mendalam.[56]

d. Pengetahuan (*Knowledge*)

Dimensi pengetahuan mengacu pada harapan bahwa seseorang yang beragama memiliki pemahaman dasar tentang ajaran keimanannya, kitab suci yang digunakannya, cara beribadah, serta tradisi keagamaan yang dianut. Dimensi ini sangat berkaitan dengan keyakinan, karena pengetahuan menjadi hal yang penting untuk seseorang menerima dan menerima suatu ajaran, meskipun tidak semua keyakinan muncul dari

[56] Stark and Glock , *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 15.

pemahaman yang dalam. Ada orang yang bisa meyakini ajaran tertentu tanpa memahami seluruh dasarnya. Dimensi pengetahuan sangat ditekankan melalui berbagai kegiatan belajar seperti membaca kitab kuning, belajar fikih, akidah, tafsir, dan hadis. Tujuan dari pembelajaran ini adalah memberikan pengetahuan agama secara menyeluruh kepada santri, agar keyakinan yang mereka miliki tidak hanya didasarkan pada doktrin semata, tetapi juga didukung oleh pemahaman yang benar dan jelas tentang ajaran Islam.[57]

e. Konsekuensi (*Consecuences*)

Dimensi konsekuensi adalah bagian dari tingkat keberagamaan seseorang yang menunjukkan sejauh mana keyakinan, tindakan, pengalaman, dan pengetahuan tentang agama memengaruhi kehidupan sehari-hari. Aspek ini berkaitan dengan konsep "perbuatan" dalam pandangan agama, yaitu bagaimana ajaran agama diterapkan dalam sikap, perilaku, dan keputusan seseorang dalam lingkungan sosial maupun pribadi. Meskipun agama memberikan arahan jelas tentang cara berpikir dan bertindak, tidak selalu jelas apakah perubahan perilaku itu berasal dari ketaatan yang tulus terhadap agama atau hanya karena pengaruh keagamaan secara umum. Di lingkungan pondok pesantren, dimensi ini terlihat dari kedisiplinan para santri, kesetiaan mereka terhadap aturan pesantren, kemampuan menjaga sikap dan akhlak yang baik, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam berinteraksi sehari-hari, seperti bersikap

[57] Stark and Glock , *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 16.

sopan, menghormati guru, saling membantu sesama santri, dan menjauhi tindakan yang dilarang dalam agama. Dengan demikian, dimensi ini menunjukkan bagaimana pemahaman dan praktik keagamaan santri memengaruhi pembentukan karakter dan perilaku mereka dalam kehidupan di pondok pesantren.[58]

3. Pengukuran Religiusitas

Pengukuran religiusitas menurut Glock dan Stark menekankan bahwa keyakinan religius bukanlah sesuatu yang sederhana, melainkan terdiri dari beberapa aspek yang menunjukkan seberapa besar komitmen seseorang terhadap ajaran agamanya. Keyakinan tersebut mencakup beberapa hal, seperti menerima ajaran keagamaan yang dasar (ortodoksi), yakin bahwa ajaran agama adalah satu-satunya yang benar (partikularisme), sejauh mana seseorang menjalankan nilai-nilai etika dalam ajaran agama, serta sejauh mana agama berperan dalam memberi makna dan tujuan dalam hidup. Tujuan dari pengukuran ini adalah mengklasifikasikan seseorang secara sistematis berdasarkan tingkat komitmen religiusnya melalui aspek keyakinan tersebut, sehingga dapat dianalisis hubungannya dengan aspek religiusitas lainnya, seperti praktik, pengalaman, dan pengetahuan.[59]

Dilihat dari perspektif ajaran Islam, pengukuran keyakinan beragama ini sesuai dengan konsep keimanan dalam Islam yang mencakup keyakinan terhadap rukun iman sebagai dasar iman. Ortodoksi terlihat dalam keyakinan

[58] Stark and Glock , *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 16.
[59] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 57.

kepada Allah, utusan-Nya, kitab suci, dan ajaran pokok Islam. Partikularisme terwujud dalam pengakuan akan tauhid dan keyakinan bahwa Islam adalah jalan hidup yang benar. Komitmen etika dalam Islam diperlihatkan melalui penerapan nilai-nilai kebaikan dan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, peran agama sebagai sumber makna dalam kehidupan terlihat dari pemahaman bahwa tujuan hidup adalah beribadah kepada Allah, serta menjalani kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan demikian, pengukuran keyakinan beragama dalam perspektif Islam bersifat multidimensi dan dapat digunakan sebagai dasar untuk menganalisis tingkat religiusitas seseorang.[60]

4. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark, religiusitas seseorang tidak muncul sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis yang membentuk keterikatan seseorang terhadap agama. Faktor utama yang memengaruhi religiusitas adalah lingkungan sosial keagamaan, terutama peran lembaga agama sebagai komunitas moral yang membentuk nilai, norma, dan cara berperilaku religius. Selain itu, proses sosialisasi agama melalui keluarga, pendidikan, dan kelompok keagamaan juga penting dalam membentuk keyakinan, praktik, dan pengalaman seseorang dalam beragama. Perubahan lingkungan, interaksi dengan kelompok lain, dan pengalaman hidup tertentu juga bisa memengaruhi tingkat dan bentuk religiusitas seseorang.

[60] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 58.

Dilihat dari perspektif ajaran Islam, faktor-faktor tersebut sesuai dengan konsep pembentukan iman yang dipengaruhi oleh lingkungan dan kebiasaan. Keluarga dianggap sebagai tempat pertama yang membentuk nilai tauhid dan akhlak sejak dini, sedangkan lembaga pendidikan dan lingkungan keagamaan, seperti masjid dan pesantren, bertindak sebagai sarana untuk memperkuat iman dan mempraktikkan ajaran Islam. Selain itu, pengalaman hidup, ujian, serta interaksi sosial juga memengaruhi tingkat keimanan seseorang, sebagaimana Islam mengajarkan pentingnya menghayati kehidupan dan melakukan muhasabah untuk memperkuat iman. Religiusitas dalam perspektif Glock dan Stark serta Islam sama-sama dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosialisasi, dan pengalaman hidup individu.[61]

5. Dampak Religiusitas

Menurut Glock dan Stark, religiusitas mempunyai pengaruh besar terhadap sikap, tindakan, dan cara hidup seseorang. Tingkat religiusitas yang tinggi biasanya terlihat dalam komitmen moral, ketaatan pada aturan sosial, serta partisipasi seseorang dalam kehidupan masyarakat. Religiusitas juga menjadi sumber makna dan kerangka pemahaman terhadap hidup, yang membantu seseorang menghadapi masalah, membuat keputusan, dan merespons perubahan sosial. Selain itu, religiusitas membentuk identitas diri serta memberikan rasa tenang secara psikologis melalui keyakinan dan nilai-nilai keagamaan yang dianut.[62]

[61] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.4.
[62] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.. 5-6.

Jika dilihat dari sudut pandang ajaran Islam, dampak religiusitas terlihat dari terbentuknya kepribadian muslim yang berakhlak baik, tenang dalam hati, dan mampu mengendalikan diri sesuai dengan nilai-nilai syariat. Religiusitas yang kuat mendorong seseorang untuk menjalankan ibadah, menjauhi hal-hal yang dilarang agama, serta menerapkan nilai-nilai sosial seperti jujur, adil, dan peduli pada sesama. Selain itu, religiusitas dalam Islam berfungsi sebagai sumber ketenangan jiwa dan harapan, karena keyakinan kepada Allah dan kehendak-Nya membantu seseorang menghadapi kesulitan hidup dengan sikap sabar dan tawakal. Baik dari pandangan Glock dan Stark maupun dari perspektif Islam, religiusitas memiliki dampak positif terhadap pembentukan perilaku, kesejahteraan psikologis, dan arah hidup seseorang.

B. Kecemasan Masa Depan

1. Definisi Kecemasan Masa Depan

Zaleski menjelaskan kecemasan masa depan sebagai kondisi emosional yang berkaitan dengan cara seseorang melihat masa depan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan takut, khawatir, cemas, dan merasa tidak yakin terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diharapkan. Kecemasan ini muncul ketika seseorang merasa masa depan sulit diprediksi dan tidak dalam kendali mereka sendiri, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang terus-menerus. Orang yang mengalami kecemasan masa depan tinggi biasanya memiliki pandangan yang pesimis terhadap hasil masa depan dan kesulitan dalam percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Kondisi ini bisa membuat proses pengambilan keputusan terganggu,

menurunkan semangat, serta menghambat upaya dalam merencanakan dan mencapai tujuan hidup secara maksimal. Oleh karena itu, kecemasan masa depan tidak hanya memengaruhi perasaan seseorang, tetapi juga berdampak pada cara berpikir dan tindakan mereka dalam menghadapi kehidupan di masa depan.[63]

2. Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Kecemasan Lain

Kecemasan masa depan atau *future anxiety* terkait dengan berbagai jenis kecemasan lain, seperti kecemasan umum dan kecemasan situasional. Secara umum, kecemasan masa depan memiliki kesamaan dengan jenis kecemasan lainnya dalam hal menghasilkan perasaan seperti takut, tegang, dan khawatir. Perasaan ini adalah reaksi alami dari seseorang terhadap ancaman, baik ancaman yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Namun, kecemasan masa depan memiliki ciri khusus yang membedakannya dari kecemasan lain. Perbedaannya terletak pada fokusnya yang tertuju pada masa depan. Dalam kecemasan umum atau situasional, sumber kecemasan biasanya terkait dengan kondisi yang sedang dialami atau peristiwa nyata yang terjadi saat ini. Berbeda dengan itu, kecemasan masa depan berkaitan dengan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa depan, meskipun hal tersebut belum tentu terjadi.

Orang yang mengalami kecemasan masa depan cenderung merasa khawatir dan takut akan ketidakpastian, serta hasil yang negatif di masa depan, meskipun ancaman tersebut belum muncul dari kondisi saat ini.

[63] Zaleski, “Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research.” 165.

Kecemasan masa depan dapat dianggap sebagai bentuk kecemasan yang berorientasi ke depan dan bersifat mengantisipasi. Meskipun ada kesamaan dalam hal emosi dengan kecemasan lain, fokus kecemasan masa depan pada ketidakpastian masa depan membuatnya menjadi konsep psikologis yang unik dan penting untuk dipelajari, terutama bagi individu yang sedang menghadapi fase kehidupan yang membutuhkan perencanaan dan pengambilan keputusan jangka panjang.[64]

Aspek kecemasan tidak secara eksplisit dijelaskan oleh Zaleski. Namun dalam penjelasan dengan melihat teori dari Nevid, Rathus dan Greene terbagi menjadi empat aspek bagian utama, yaitu kognitif, perilaku, afektif, dan somatik.

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berhubungan dengan cara seseorang berpikir, mempertimbangkan, dan membentuk keyakinan tentang masa depan. Pada orang yang merasa cemas terhadap masa depan, cara berpikirnya cenderung negatif dan sulit dikontrol, sehingga memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan situasi yang akan datang. 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,

[64] Zaleski, “Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". 163.

ketidakpastian mengenai hasil atau nasib. Komponen ini menjadi yang paling dominan menurut Zaleski.[65]

b. Aspek Perilaku

Aspek perilaku adalah bentuk nyata dari kecemasan masa depan yang terlihat dalam tindakan sehari-hari seseorang. Perilaku ini muncul sebagai upaya untuk menghindari risiko atau kemungkinan gagal yang dianggap akan terjadi di masa depan. Aspek perilaku mencakup penarikan diri, sikap terlalu hati-hati, serta cara berpikir yang tidak konstruktif saat menghadapi situasi tertentu.[66]

c. Aspek Afektif (Emosional)

Emosi negatif yang muncul biasanya bersifat terus-menerus dan sulit dikendalikan, sehingga memengaruhi ketenangan batin seseorang. Aspek afektif berkaitan dengan kondisi emosional yang dialami seseorang sebagai respons terhadap ketidakpastian dan rasa khawatir terhadap masa depan. 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.[67]

---

[65] Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". 166.
[66] Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". 169.
[67] Zaleski, *Psychology Of Future Orientation (Publications of the Faculty of Social Sciences)*. 30.

d. Aspek Somatik (*fisiologis*)

Aspek somatik menunjukkan bahwa kecemasan masa depan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menyebabkan respons fisik dalam tubuh seseorang. Respons ini biasanya muncul secara otomatis sebagai reaksi terhadap tekanan emosional yang dialami. Aspek somatik mengacu pada reaksi fisik tubuh akibat kecemasan, seperti: jantung berdebar, tangan gemetar, badan berkeringat, sulit tidur atau kesulitan berfokus.[68]

3. Karakteristik atau Ciri-ciri Kecemasan Masa Depan

Orang yang merasa cemas tentang masa depan biasanya memiliki beberapa sifat psikologis tertentu. Salah satu sifatnya adalah memandang masa depan dengan cara yang lebih gelisah, di mana mereka lebih mudah memikirkan hal-hal yang bisa gagal daripada hal-hal yang bisa berhasil. Mereka juga sering mengira bahwa kejadian-kejadian yang akan terjadi nanti pasti akan berakhir buruk, meski belum ada bukti bahwa hal itu benar-benar akan terjadi. Hal ini membuat mereka selalu waspada dan khawatir terhadap masa depan. Ciri lainnya adalah perasaan bahwa masa depan tidak bisa dikendalikan sendiri, yaitu keyakinan bahwa apa yang akan terjadi tidak bisa dipengaruhi oleh usaha atau keputusan mereka. Kondisi ini membuat mereka merasa tidak mampu untuk merencanakan langkah-langkah yang realistis untuk mencapai tujuan hidup. Ketidakpastian mengenai masa depan juga membuat mereka merasa tegang secara emosional, seperti merasa cemas,

[68] Zaleski, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." 169.

gelisah, dan takut ketika memikirkan akibat dari berbagai kemungkinan yang belum terjadi. Secara keseluruhan, sifat-sifat ini bisa menghalangi kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan yang baik dan memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tantangan hidup di masa depan.[69]

Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan mengalami beberapa ciri dan sifat umum terkait kecemasan terhadap masa depan mereka. *Pertama*, mereka cenderung memiliki pandangan yang pesimis terhadap masa depan, terutama mengenai pekerjaan, melanjutkan pendidikan, serta peran sosial setelah lulus dari pesantren. Mereka kerap memikirkan kemungkinan gagal, seperti tidak dapat menemukan pekerjaan, tidak memenuhi harapan orang tua, atau merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya. *Kedua*, santri juga memperkirakan hasil yang buruk dari kejadian-kejadian yang belum terjadi. Mereka khawatir akan masa depan, meski belum ada bukti nyata yang menunjukkan bahwa hal itu benar-benar akan terjadi. Hal ini membuat mereka selalu waspada dan merasa cemas terus-menerus terhadap masa depan. *Ketiga*, santri merasa bahwa masa depan ditentukan oleh kondisi luar, tuntutan masyarakat, atau keinginan orang lain, bukan oleh usaha dan keputusan mereka sendiri. Perasaan tidak memiliki kendali ini menyebabkan kesulitan dalam perencanaan hidup secara realistis dan juga menurunkan percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

[69] Zaleski, *Psychology Of Future Orientation (Publications of the Faculty of Social Sciences)*. 185.

Keempat, kecemasan masa depan menyebabkan ketegangan emosional yang berkelanjutan, seperti gugup, takut, sulit tidur, kesulitan berfokus, dan mudah terganggu saat memikirkan masa depan. Dalam beberapa kasus, santri juga menunjukkan perilaku yang menarik diri, berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial pesantren, serta menurunnya fokus dalam belajar dan beribadah.

Dengan demikian, kecemasan masa depan yang dialami santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga memengaruhi cara berpikir, tindakan, dan kehidupan sehari-hari mereka selama menjalani pendidikan pesantren.

4. Faktor Kecemasan Masa Depan Santri

Berdasarkan hasil penelitian lapangan dan jawaban dari pertanyaan terbuka, kecemasan tentang masa depan santri dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang saling terkait satu sama lain.

a. Faktor Karir

Faktor ini menjadi penyebab utama kecemasan masa depan santri. Mereka merasa khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan, belum memiliki kemampuan yang cukup, serta takut gagal mencapai standar kesuksesan tertentu setelah lulus dari pesantren. Ketidakjelasan tentang arah karier mereka adalah sumber utama perasaan cemas ini.[70]

[70] Aurellia Nur Amalina 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). 1866.

b. Faktor Akademik

Tekanan untuk selalu berprestasi, tuntutan belajar yang tinggi, serta perbandingan dengan teman-teman sebaya menyebabkan rasa takut gagal dan menurunkan kepercayaan diri santri. Faktor ini juga memperkuat ketakutan mereka terhadap kesiapan menghadapi masa depan.[71]

c. Faktor Keluarga

Harapan orang tua terhadap masa depan anak, seperti dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial, menjadi tekanan psikologis yang berdampak pada kecemasan santri. Rasa takut tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga meningkatkan perasaan cemas tentang masa depan mereka.[72]

d. Faktor Sosial dan Interpersonal

Kecemasan mengenai hubungan sosial, seperti soal jodoh, penilaian lingkungan sekitar, serta merasa tertinggal dari teman-teman sebaya, juga memengaruhi cara santri memandang masa depan mereka.[73]

e. Faktor Spiritual dan Religiusitas

Meskipun santri aktif dalam kegiatan keagamaan, rasa cemas tetap muncul ketika religiusitas belum sepenuhnya terinternalisasi dalam bentuk keyakinan, ketenangan batin, dan sikap tawakal. Kurangnya keyakinan

[71] Putri, Matulessy, and Pratitis, "Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia 2, no. 2 (2024). 394.

[72] Maharani, Kholifah, and Dinata, "Kecemasan Akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal." (2025), 282.

[73] Maharani, Kholifah, and Dinata, Maharani, Kholifah, and Dinata, "Kecemasan Akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal." (2025). 282

terhadap rencana Tuhan dan tekanan batin untuk mencapai standar tertentu dapat memperparah kecemasan tentang masa depan mereka.[74]

[74] Kurnia, "Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang." (Skripsi: Universitas Sultan Agung Semarang, 2023), 61.

BAB III

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

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Fathimah Albatul

1. Profil Lembaga

Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan merupakan salah satu lembaga pendidikan agama mitra UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang diasuh oleh Aby Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I dan didampingi Umy Riska Roikhana, M.Pd. Pondok Pesantren Fatimah Albatul berada di Perumahan STAIN Residence No 52 di Desa Wangandowo, Kecamatan Bojong, Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah dengan kode pos 51156, berdiri pada tanggal 1 Rabiul Awal 1443 bertepatan dengan 27 September 2022. Didasari dengan prinsip jamaah *mutalaah*, pondok ini dibangun dengan harapan untuk memadukan ilmu pengetahuan dan iman serta taqwa yang membangun karakter kepribadian yang berdasarkan kepada Ahlussunnah Wal Jamaah.[75]

2. Visi dan Misi

Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan merupakan pondok pesantren mahasiswa yang digagas agar santri sekaligus mahasiswa mempunyai kebijakan ilmiah rasional yang dibingkai dengan nilai karakter keagamaan dengan menggabungan antara salaf dan halaf. Selain berlandaskan pada bingkai keilmuan dan karakter keagamaan, pondok

[75] Arsip, "Profil Pondok Pesanntren Fathimah Albatul Pekalongan" (Pekalongan, 2022).

pesantren ini juga membekali para santrinya dengan berbagai softskill dengan visi misi sebagai berikut:[76]

a. Visi Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Pesantren mahasiswa yang berilmu pengetahuan dan menjunjung tinggi etika kehidupan.

b. Misi Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Misi Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, yaitu:

i. Menjadi pesantren yang berakidah Ahlussunnah Wal Jamaah.
ii. Berdedikasi tinggi terhadap ilmu pengetahuan.
iii. Berakhlak mulia dan mempunyai tanggung jawab sosial serta memiliki tujuan, yaitu: *pertama*, menghasilkan lulusan yang berkarakter; *kedua*, menghasilkan lulusan yang mempunyai kecakapan berpikir, dan *ketiga* yaitu menghasilkan lulusan yang mempunyai kecakapan sosial.

3. Struktur Kepengurusan dan Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan adalah sebagai berikut:[77]

Pengasuh : 1. Abi Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I

2. Umi Riska Roikhana, M.Pd.

[76] Brosur, "Visi Dan Misi Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan" (Pekalongan, 2022).

[77] Dokumen, "Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan" (Pekalongan, 2025).

Pengurus Harian :

Tabel 3.1
Struktur Kepengurusan Pondok

PUTRA	PUTRI
Ketua : Puji Roudlotul Adni	Ketua : Chayatu Riski
Sekretaris : M. Khoiruzzabidi	Sekretaris : Azkaliya Attaqillah
Bendahara : Anhar Khafid	Bendahara : 1. Shinta Alvy Rizqina 2. Dewi Istiqomatul Khusna
Keamanan : 1. Puji Roudlotul Adni 2. Sholahuddin	Keamanan : 1. Annisatul Karimah
Kebersihan : M. Khoiruzzabidi	Kebersihan : 1. Khofi Rokhairi 2. Dinda Putri Andina 3. Nailatul Ulya
Pendidikan : Anhar Khafid	Pendidikan : 1. Inayah Priyatun 2. Siti Salamah
Kominfo : Riqi Jauhari	Kominfo : 1. Annisatul Fadilah 2. Sabrina Salsabila

4. Program Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Program unggulan Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan yang berjalan diantaranya:[78]

a. Kajian Al-Qur'an Bin Nadzri

b. Tasmi' Juz 30

c. Kajian Kitab Kuning

d. Kegiatan Ekstrakulikuler diantaranya : khitobah, pembacaan rotib haddad dan barzanji, penulisan arab pegon, sorogan kitab, bimbingan fasholatan,

[78] Brosur, "Program Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan" (Pekalongan, 2022).

musyawarah, selapanan alumni, divisi bahasa (bahasa arab dan inggris), tim penulis buku dan media kreatif.

5. Dewan Asatidz dan Asatidzah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Berikut daftar asatidz dan asatidzah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan:[79]

Tabel 3.2
Dewan Asatidz dan Asatidzah
Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

No.	Nama	Jabatan	Pengampu
1.	Dr. Ahmad Taufiq, M.Pd.I	Pengasuh	Kitab Tafsir Jalalain dan Kitab Mukhtarul Ahadits Kitab Jurumiyyah dan Amtsilah Attashrifiyah
2.	Riska Roikhana, M.Pd.I	Pengasuh	Tahfidzul Al-Qur'an & Bin-Nadzri
3.	Didik Saepudin, M.Ag	Ustadz	Kitab Attibyan
4.	Irfandi, S.Hi, M.H	Ustadz	Kitab Fathul Qarib
5.	Aan Fadia Annur, M.Pd	Ustadzah	Kitab Imrithi dan Kitab Amtsilah Attashrifiyah
6.	Sholahuddin	Pendamping	Kitab Ta'limul Muta'aallim
7.	Mughni Labib	Pendamping	Kitab Safinatunnajah
8.	Puji Roudlotul Adni	Pendamping	Kitab Aqidatul Awwam (Materi)
9.	Riqi Jauhari	Pendamping	Kkitab Aqidatul Awwam (Hafalan)

[79] Dokumen, "Asatidz Dan Asatidzah Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan" (Pekalongan, 2025).

B. Tingkat Religiusitas Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu uji validitas isi dengan melibatkan *Professional Judgement* yang dilakukan olen 3 validator yaitu:

a. Bapak Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I. ahli dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam;
b. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi. ahli dalam bidang Psikologi; dan
c. Ibu Ningsih Fadhilah, M.Pd. ahli dalam Bidang Bimbingan Konseling.

Proses ini dimulai dengan penyusunan item pernyataan berdasarkan teori atau kerangka konseptual, kemudian dikirimkan kepada ahli beserta panduan penilaian yang jelas, seperti skala likert (1= tidak relevan hingga 4= sangat relevan) untuk menilai relevansi, kejelasan, dan representasi domain konsep. Penilaian validator tidak serta merta memvalidasi, namun dilakukan tahap revisi secara bertahap. Pada validator pertama untuk variabel X, dari 40 item pernyataan, terdapat 11 item pernyataan dan variabel Y dengan jumlah 32 item pernyataan, terdapat 8 item pernyataan pada yang diperbaiki dengan catatan agar menghindari kata negatif, awali kalimat dengan kata "saya", typo, dan memastikan responden laki-laki dan perempuan atau perempuan saja. Pada validator kedua, untuk variabel X dengan catatan kegiatan barzanji masuk pada shalawat atau tidak dan variabel Y dengan catatan agar pernyataan aspek somatik untuk disebar penomorannya. Pada validator

ketiga, dari variabel X dengan catatan bahwa instrumen sudah relevan dan sesuai dengan kontrak teori sebagai bangunan pembuatan skala yang dapat digunakan untuk mengambil data dengan membuat butir pernyataan dengan bahasa baku namun soft sehingga mampu mengungkap kejujuran dari responden. Untuk variabel Y dengan catatan bahwa instrumen sudah sesuai dengan variabel kecemasan namun perlu dicek kembali kalimat pernyataan pada butir favorabel dan unfavorable.

Tahap revisi ini dilakukan berulang kali hingga instrumen mencapai tingkat validitas yang cukup, memastikan setiap item pernyataan tidak hanya valid secara konten, tetapi juga siap digunakan dalam pengujian empiris selanjutnya, sehingga meningkatkan tingkat keandalan hasil penelitian secara keseluruhan. Kemudian hasil perbaikan dianalisis menggunakan perhitungan rumus aiken v di mana item yang memiliki skor di bawah batas tertentu diperbaiki berdasarkan saran para ahli, seperti mengganti kata, menambahkan penjelasan, atau menghilangkan item yang samar.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Isi Skala Religiusitas

Item	V	Tabel Aiken V	Status
1	1	0,70	Valid
2	1	0,70	Valid
3	1	0,70	Valid
4	0,888889	0,70	Valid
5	1	0,70	Valid
6	0,888889	0,70	Valid
7	1	0,70	Valid
8	1	0,70	Valid
9	1	0,70	Valid
10	1	0,70	Valid
11	1	0,70	Valid
12	1	0,70	Valid

13	1	0,70	Valid
14	0,888889	0,70	Valid
15	1	0,70	Valid
16	1	0,70	Valid
17	1	0,70	Valid
18	1	0,70	Valid
19	0,888889	0,70	Valid
20	0,888889	0,70	Valid
21	0,888889	0,70	Valid
22	1	0,70	Valid
23	1	0,70	Valid
24	0,888889	0,70	Valid
25	1	0,70	Valid
26	0,888889	0,70	Valid
27	1	0,70	Valid
28	0,888889	0,70	Valid
29	1	0,70	Valid
30	1	0,70	Valid
31	0,888889	0,70	Valid
32	1	0,70	Valid
33	1	0,70	Valid
34	1	0,70	Valid
35	1	0,70	Valid
36	0,888889	0,70	Valid
37	1	0,70	Valid
38	1	0,70	Valid
39	1	0,70	Valid
40	1	0,70	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas isi, skala religiusitas dinyatakan valid berdasarkan perhitungan rumus *Aiken V* yang terdiri dari 40 butir pernyataan, baik berupa deskriptif dan skoring.

2. Uji Coba

Tabel 3.4
***Blueprint* Skala Religiusitas Uji Coba (*Try Out*)**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Dimensi Praktik Keagamaan	a. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan pondok	1, 3.	2, 4.
		b. Konsistensi Ibadah	5, 7.	6, 8.
2.	Dimensi Pengalaman	a. Ketenangan dalam beribadah	9, 11.	10, 12.
		b. Pengalaman spiritual yang mendalam dengan Allah	13, 15.	14, 16.
3.	Dimensi Pengetahuan	a. Pengetahuan tentang aturan dan adab santri	17, 19.	18, 20.
		b. Pemahaman terhadap ajaran agama	21, 23.	22, 24.
4.	Dimensi Konsekuensi	a. Interaksi sosial dan akhlak terhadap sesama	25, 27.	26, 28.
		b. Perilaku sesuai ajaran agama	29, 31.	30, 32.
5.	Dimensi Ideologi	a. Keyakinan terhadap ketentuan Allah	33, 35.	34, 36.
		b. Keyakinan terhadap ajaran agama	37, 39.	38, 40.
Jumlah			20	20

Sebelum melakukan uji reliabilitas peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba skala penelitian religiusitas dengan 40 butir pernyataan. Uji coba dilakukan kepada Santri di Pondok Pesantren Graha Cendekia Al-Karomah Gejlig Pekalongan yang menunjukkan kesamaan karakteristik berupa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan namun di sisi lain mengalami permasalahan kecemasan. Uji coba dilakukan pada tanggal 17 Januari 2025. Tujuan melakukan uji coba di tempat lain adalah untuk menemukan masalah-

masalah potensial seperti pertanyaan dalam kuesioner yang tidak jelas, kesulitan dalam urusan logistik, atau ketidaksesuaian alat ukur dengan situasi atau kondisi responden, sehingga peneliti bisa memperbaikinya sebelum melakukan penelitian utama. Selain itu, uji coba ini juga mengevaluasi kemungkinan pelaksanaannya secara keseluruhan, mencakup aspek waktu, serta tingkat partisipan yang tetap berpartisipasi, agar hasil akhir lebih dapat diandalkan dan efektif. Pendekatan ini juga mengurangi risiko sampel utama gagal, sehingga data yang diperoleh tetap tepat dan mewakili.

Tabel 3.5
Hasil Uji Coba Skala Religiusitas (*Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	127.1000	153.733	.215	.923
X2	127.2250	146.179	.498	.920
X3	127.1750	151.020	.465	.920
X4	127.6750	146.379	.577	.919
X5	126.8000	151.651	.575	.919
X6	127.8750	155.189	.149	.923
X7	126.9500	152.715	.415	.921
X8	127.1250	148.266	.482	.920
X9	127.2000	150.215	.528	.919
X10	127.9000	150.092	.391	.921
X11	127.0000	151.487	.460	.920
X12	127.5750	151.430	.443	.920
X13	127.0500	149.382	.616	.919
X14	127.6750	150.430	.400	.921

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

X15	127.2750	152.410	.390	.921
X16	126.8000	148.523	.697	.918
X17	127.1000	148.144	.573	.919
X18	127.0500	149.690	.546	.919
X19	127.1750	151.225	.546	.919
X20	127.0750	146.328	.785	.917
X21	127.6000	157.631	-.002	.925
X22	128.1750	154.969	.207	.922
X23	127.3750	151.676	.381	.921
X24	127.0750	150.225	.509	.920
X25	127.1250	151.856	.369	.921
X26	127.6250	148.958	.398	.921
X27	127.1000	148.041	.664	.918
X28	127.1500	150.182	.566	.919
X29	127.5000	151.231	.408	.921
X30	127.2000	149.446	.474	.920
X31	127.0250	149.871	.640	.919
X32	127.5250	148.307	.545	.919
X33	127.0000	152.410	.433	.920
X34	127.8250	148.148	.571	.919
X35	127.2750	154.204	.286	.922
X36	127.9500	150.715	.371	.921
X37	127.0000	152.513	.424	.920
X38	127.0500	148.767	.611	.918
X39	126.9250	151.097	.557	.919
X40	127.1500	147.105	.644	.918

Pengambilan keputusan ini didasarkan pada nilai koelasi antara setiap item yang bersangkutan dengan total item *(Corrected Item-Total Correlation)* yang harus mencapai nilai sebesar ≥ 0,30. Dengan kata lain, apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* < 0,30, maka butir pernyataan dinyatakan

tidak Valid atau gugur. Berdasarkan hasil uji coba skala penelitian religiusitas yang melibatkan 40 responden, dari total 40 butir pernyataan terdapat 5 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, terdapat 35 butir pernyataan yang dinilai layak untuk digunakan dalam penelitian lapangan.

3. Uji Reliabilitas

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas (Setelah *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	112.50	131.897	.513	.927
X3	112.45	137.177	.438	.927
X4	112.95	132.664	.562	.926
X5	112.07	137.558	.562	.927
X7	112.22	138.333	.424	.928
X8	112.40	134.195	.483	.927
X9	112.48	136.102	.525	.927
X10	113.17	135.687	.405	.928
X11	112.27	137.384	.451	.927
X12	112.85	137.362	.432	.927
X13	112.32	135.507	.598	.926
X14	112.95	136.305	.397	.928
X15	112.55	137.895	.410	.928
X16	112.07	134.122	.725	.925
X17	112.37	134.343	.556	.926
X18	112.32	135.763	.531	.926
X19	112.45	137.177	.532	.927
X20	112.35	132.541	.771	.924
X23	112.65	137.618	.369	.928

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

X24	112.35	136.028	.512	.927
X25	112.40	138.144	.333	.929
X26	112.90	134.246	.429	.928
X27	112.37	133.625	.692	.925
X28	112.42	135.584	.602	.926
X29	112.77	136.692	.431	.928
X30	112.48	134.717	.512	.927
X31	112.30	135.856	.629	.926
X32	112.80	134.164	.550	.926
X33	112.27	138.256	.424	.928
X34	113.10	134.297	.558	.926
X36	113.22	136.589	.367	.929
X37	112.27	138.512	.402	.928
X38	112.32	134.328	.637	.925
X39	112.20	136.831	.563	.926
X40	112.42	133.122	.642	.925

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala penelitian religiusitas menggunakan *SPPS 16.0*, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,929 dengan jumlah item sebanyak 35. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala penelitian memiliki nilai reliabilitas yang tinggi karena melebihi nilai batas minimum nilai 0,60.

Tabel 3.7
***Blueprint* Skala Religiusitas Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas**

Januari	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Dimensi Pengalaman	a. Ketenangan dalam beribadah	1, 3.	2, 4.
		b. Pengalaman spiritual yang mendalam dengan Allah	5, 7.	6, 8.
2.	Dimensi Pengetahuan	a. Pengetahuan tentang aturan dan adab santri	9, 11.	10, 12.
		b. Pemahaman terhadap ajaran agama	13	14
3.	Dimensi Konsekuensi	a. Interaksi sosial dan akhlak terhadap sesama	15, 17.	16, 18.
		b. Perilaku sesuai ajaran agama	19, 21.	20, 22.
4.	Dimensi Ideologi	a. Keyakinan terhadap ketentuan Allah	23	24, 26.
		b. Keyakinan terhadap ajaran agama	25, 27.	28, 30.
5.	Dimensi Praktik Keagamaan	a. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan pondok	29	31,32
		b. Konsistensi Ibadah	33, 34.	35
Jumlah			17	18

4. Kategori Religiusitas

Dalam memperoleh data tingkat religiusitas pada Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, peneliti menggunakan instrumen skala penelitian yang disebarkan kepada 47 Santri sebagai sampel. Skala tersebut terdiri dari 35 butir pernyataan. Pemilihan 47 responden didasarkan pada total sampel yang ada. Penilaian item dilakukan menggunakan skala likert dengan skor 1 sampai 4, baik untuk item yang bersifat *favorable* maupun item yang bersifat *unfavorable*.

Untuk menentukan kategorisasi tingkat menurut Azwar[80] diperoleh rumus sebagai berikut:

Skor maksimal instrumen = Jumlah item x skor skala besar

Skor minimal instrumen = Jumlah item x skor skala kecil

Mean teoretik (μ) = $^{1}/_{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

Standar Deviasi Populasi (σ) = $^{1}/_{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

Berikut merupakan hasil perhitungan yang dipeoleh dari skala penelitian religiusitas:

Skor maksimal = 35 x 4 = 140

Skor Minimal = 35 x 1 = 35

Mean teoretik (μ) = $^{1}/_{2}$ (140 + 35) = 87,5

Standar Deviasi Ppopulasi (σ) = $^{1}/_{6}$ (140 – 35) = 17,5

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, masing-masing responden akan dikelompokkan ke dalam tiga kategorisasi berikut:

Tabel 3.8
Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	X < (μ - 1σ) X < 87,5 - 1. 17,5 X < 70
Sedang	(μ- 1σ) ≤ X < (μ- 1σ) X ≤ 70 > (μ + 1 . σ) X ≤ 70 > (87,5 + 1. 17,5) X ≤ 70 > 105
Tinggi	(μ + 1σ) ≤ X (87,5 + 1.17,5) ≤ X

[80] Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. 149.

	105 ≤ X

Tabel 3.9
Hasil Kategorisasai Skala Religiusitas

Rumus	Rentang	Jumlah Responden	Kategori	Presentase
X < 69	35-69	0	Rendah	0%
70 ≤ X < 104	70-104	7	Sedang	14,9%
105 ≤ X	104-140	40	Tinggi	85,1%

Diagram 3.1
Kategorisasi Skala Penelitian Religiusitas

Berdasarkan data tersebut, religiusitas Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul mayoritas dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya santri yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 40 Santri atau sebesar 85,1% responden. Sebanyak 7 Santri atau 14,9% responden yang masuk dalam kategori sedang, dan tidak terdapat responden atau Santri yang masuk dalam kategori rendah (0%).

C. Tingkat Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu uji validitas isi dengan melibatkan *Professional Judgement* yang dilakukan olen 3 validator yaitu:

a. Bapak Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I. ahli dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam;
b. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi. ahli dalam bidang Psikologi; dan
c. Ibu Ningsih Fadhilah, M.Pd. ahli dalam Bidang Bimbingan Konseling.

Proses ini dimulai dengan penyusunan item pernyataan berdasarkan teori atau kerangka konseptual, kemudian dikirimkan kepada ahli beserta panduan penilaian yang jelas, seperti skala likert (1= tidak relevan hingga 4= sangat relevan) untuk menilai relevansi, kejelasan, dan representasi domain konsep. Penilaian validator tidak serta merta memvalidasi, namun dilakukan tahap revisi secara bertahap. Pada validator pertama untuk variabel X, dari 40 item pernyataan, terdapat 11 item pernyataan dan variabel Y dengan jumlah 32 item pernyataan, terdapat 8 item pernyataan pada yang diperbaiki dengan catatan agar menghindari kata negatif, awali kalimat dengan kata "saya", typo, dan memastikan responden laki-laki dan perempuan atau perempuan saja. Pada validator kedua, untuk variabel X dengan catatan kegiatan barzanji masuk pada shalawat atau tidak dan variabel Y dengan catatan agar pernyataan aspek somatik untuk disebar penomorannya. Pada validator

ketiga, dari variabel X dengan catatan bahwa instrumen sudah relevan dan sesuai dengan kontrak teori sebagai bangunan pembuatan skala yang dapat digunakan untuk mengambil data dengan membuat butir pernyataan dengan bahasa baku namun soft sehingga mampu mengungkap kejujuran dari responden. Untuk variabel Y dengan catatan bahwa instrumen sudah sesuai dengan variabel kecemasan namun perlu dicek kembali kalimat pernyataan pada butir favorabel dan unfavorable.

Tahap revisi ini dilakukan berulang kali hingga instrumen mencapai tingkat validitas yang cukup, memastikan setiap item pernyataan tidak hanya valid secara konten, tetapi juga siap digunakan dalam pengujian empiris selanjutnya, sehingga meningkatkan tingkat keandalan hasil penelitian secara keseluruhan. Kemudian hasil perbaikan dianalisis menggunakan perhitungan rumus aiken v di mana item yang memiliki skor di bawah batas tertentu diperbaiki berdasarkan saran para ahli, seperti mengganti kata, menambahkan penjelasan, atau menghilangkan item yang samar.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Masa Depan

Item	V	Tabel Aiken V	Status
1	1	0,70	Valid
2	1	0,70	Valid
3	1	0,70	Valid
4	1	0,70	Valid
5	1	0,70	Valid
6	0,888889	0,70	Valid
7	1	0,70	Valid
8	1	0,70	Valid
9	1	0,70	Valid
10	1	0,70	Valid
11	1	0,70	Valid
12	1	0,70	Valid

13	0,888889	0,70	Valid
14	1	0,70	Valid
15	1	0,70	Valid
16	0,888889	0,70	Valid
17	0,888889	0,70	Valid
18	1	0,70	Valid
19	1	0,70	Valid
20	0,888889	0,70	Valid
21	1	0,70	Valid
22	1	0,70	Valid
23	0,888889	0,70	Valid
24	1	0,70	Valid
25	0,888889	0,70	Valid
26	0,888889	0,70	Valid
27	1	0,70	Valid
28	1	0,70	Valid
29	1	0,70	Valid
30	1	0,70	Valid
31	1	0,70	Valid
32	1	0,70	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas isi, skala religiusitas dinyatakan valid berdasarkan perhitungan rumus *Aiken V* yang terdiri dari 32 butir pernyataan, baik berupa deskriptif dan skorring.

2. Uji Coba

Tabel 3.11
Blueprint* Skala Kecemasan Masa Depan Uji Coba *(Try Out)

Januari	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Perilaku	a. Perilaku tidak konstruktif (ragu-ragu, menunda)	2, 4.	1, 3.
		b. Sikap penarikan diri dan menghindar dari kegiatan pondok	6, 8.	5, 7.
2.	Afektif (Emosional	a. Tegang dan gelisah memikirkan masa depan	10, 12.	9, 11.
		b. Perasaan cemas dan rasa takut, tidak	14, 16.	13, 15.

		aman terhadap masa depan		
3.	Somatis (fisiologis)	a. Gangguan tidur dan konsentrasi	18, 20.	17, 19.
		b. Gejala fisik akibat kecemasan (jantung berdebar, gemetar, berkeringat)	22, 24.	21, 23.
4.	Kognitif	a. Pandangan pesimis terhadap kemampuan diri	26, 28.	25, 27.
		b. Pikiran 75egative dan kekhawatiran terhadap masa depan	30, 32.	29, 31.
Jumlah			16	16

Sebelum melakukan uji reliabilitas peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba skala penelitian kecemasan masa depan dengan 32 butir pernyataan. Uji coba dilakukan kepada Santri yang memiliki karakteristik yang sama yaitu religiusitas di Pondok Pesantren Graha Cendekia Al-Karomah Gejlig Pekalongan pada tanggal 17 Januari 2025. Tujuan melakukan uji coba di tempat lain adalah untuk menemukan masalah-masalah potensial seperti pertanyaan dalam kuesioner yang tidak jelas, kesulitan dalam urusan logistik, atau ketidaksesuaian alat ukur dengan situasi atau kondisi responden, sehingga peneliti bisa memperbaikinya sebelum melakukan penelitian utama. Selain itu, uji coba ini juga mengevaluasi kemungkinan pelaksanaannya secara keseluruhan, mencakup aspek waktu, serta tingkat partisipan yang tetap berpartisipasi, agar hasil akhir lebih dapat diandalkan dan efektif. Pendekatan ini juga mengurangi risiko sampel utama gagal, sehingga data yang diperoleh tetap tepat dan mewakili.

Tabel 3.12
Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Masa Depan (*Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	67.87	76.676	.150	.843
Y2	67.45	76.818	.079	.847
Y3	67.70	73.856	.494	.835
Y4	66.75	74.910	.312	.839
Y5	67.87	77.702	.040	.846
Y6	67.80	74.728	.236	.842
Y7	67.95	74.664	.357	.838
Y8	66.57	73.328	.330	.839
Y9	67.35	75.259	.244	.841
Y10	66.57	74.353	.284	.840
Y11	67.82	72.712	.509	.834
Y12	66.92	72.379	.406	.837
Y13	67.65	76.079	.371	.839
Y14	66.57	72.558	.353	.839
Y15	67.85	72.849	.425	.836
Y16	66.55	76.613	.140	.844
Y17	67.10	72.400	.365	.838
Y18	67.12	69.138	.584	.830
Y19	67.62	76.189	.392	.839
Y20	66.87	70.420	.569	.831
Y21	67.52	75.384	.309	.840
Y22	66.92	71.815	.503	.833
Y23	67.45	74.715	.417	.837
Y24	67.30	72.369	.532	.833
Y25	67.85	74.644	.290	.840
Y26	67.18	71.174	.604	.831
Y27	68.10	74.913	.330	.839

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

Y28	67.25	69.987	.448	.835
Y29	68.22	76.487	.204	.842
Y30	66.90	75.733	.150	.845
Y31	67.82	74.815	.302	.840
Y32	66.75	69.474	.524	.832

Pengambilan keputusan ini didasarkan pada nilai koelasi antara setiap item yang bersangkutan dengan total item *(Corrected Item-Total Correlation)* yang harus mencapai nilai sebesar ≥ 0,25. Dengan kata lain, apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* < 0,25, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid atau gugur. Standar yang digunakan disebabkan karena penggunaan skor ≥ 0,30 menyebabkan item-item dalam indikator tidak seimbang. Berdasarkan hasil uji coba skala penelitian kecemasan masa depan yang melibatkan 40 responden, dari total 32 butir pernyataan terdapat 8 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, terdapat 24 butir pernyataan yang dinilai layak untuk digunakan dalam penelitian lapangan.

3. Uji Reliabilitas

Tabel 3.13
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Masa Depan (Setelah *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y3	51.52	58.871	.445	.851
Y4	50.58	59.840	.265	.856
Y7	51.78	59.615	.309	.855
Y8	50.40	57.272	.393	.853
Y10	50.40	58.246	.347	.854
Y11	51.65	57.413	.517	.849
Y12	50.75	57.218	.401	.852
Y13	51.48	60.256	.418	.854
Y14	50.40	57.015	.377	.854
Y15	51.68	57.815	.402	.852
Y17	50.93	56.225	.443	.851
Y18	50.95	53.895	.617	.843
Y19	51.45	60.818	.344	.855
Y20	50.70	55.292	.582	.845
Y21	51.35	59.669	.334	.854
Y22	50.75	56.244	.545	.847
Y23	51.28	58.974	.459	.851
Y24	51.12	57.548	.490	.849
Y25	51.68	59.558	.252	.857
Y26	51.00	55.846	.632	.844
Y27	51.93	60.071	.255	.856
Y28	51.08	54.892	.457	.851
Y31	51.65	59.515	.283	.856
Y32	50.58	54.969	.493	.849

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala penelitian kecemasan masa depan menggunakan *SPPS 16.0*, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,857. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala penelitian memiliki nilai reliabilitas yang tinggi karena melebihi nilai batas minimum nilai 0,60 sebanyak 24 item.

Tabel 3.14
***Blueprint* Skala Kecemasan Masa Depan**
Setelah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

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

4. Kategori Kecemasan Masa Depan

Dalam memperoleh data tingkat kecemasan masa depan pada Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan, peneliti menggunakan instrumen skala penelitian yang disebarkan kepada 47 Santri sebagai sampel. Skala tersebut terdiri dari 24 butir pernyataan. Pemilihan 47 responden didasarkan pada total sampel yang ada. Penilaian item dilakukan menggunakan skala likert dengan skor 1 sampai 4, baik untuk item yang bersifat *favorable* maupun item yang bersifat *unfavorable*.

Untuk menentukan kategorisasi tingkat menurut Azwar[81] diperoleh rumus sebagai berikut:

Skor maksimal instrumen = Jumlah item x skor skala besar

Skor minimal instrumen = Jumlah item x skor skala kecil

Mean teoretik (μ) = $^{1}/_{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

Standar Deviasi Populasi (σ) = $^{1}/_{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

Berikut merupakan hasil perhitungan yang dipeoleh dari skala penelitian kecemasan masa depan :

Skor maksimal = 24 x 4 = 96

Skor Minimal = 24 x 1 = 24

Mean teoretik (μ) = $^{1}/_{2}$ (96 + 24) = 60

Standar Deviasi Ppopulasi (σ) = $^{1}/_{6}$ (96 – 24) = 12

[81] Azwar. 149.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, masing-masing responden akan dikelompokkan ke dalam tiga kategorisasi berikut:

Tabel 3.15
Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	X < (μ - 1σ) X < 60- 1.12 X < 48
Sedang	(μ- 1σ) ≤ X < (μ- 1σ) X ≤ 48 > (μ + 1 . σ) X ≤ 48 > (60 + 1. 12) X ≤ 48 > 72
Tinggi	(μ + 1σ) ≤ X (60 + 1.12) ≤ X 72 ≤ X

Tabel 3.16
Hasil Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan

Rumus	Rentang	Jumlah Responden	Kategori	Presentase
X < 48	24-47	1	Rendah	2,1%
48 ≤ X < 72	48-71	46	Sedang	97,9%
72 ≤ X	71-96	0	Tinggi	0%

Diagram 3.2
Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan

Berdasarkan data tersebut, kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya santri yang masuk dalam kategori rendah sejumlah 1 Santri atau sebesar 2,1% responden. Sebanyak 46 Santri atau 97,9% responden yang masuk dalam kategori sedang, dan tidak terdapat responden atau Santri yang masuk dalam kategori tinggi (0%).

D. Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Hasi Uji Normalitas Data

Adapun hasil uji normalitas data dari skala religiusitas dan kecemasan masa depan sebagai berikut:

Tabel 3.17
Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RELIGIUSITAS	.127	47	.055	.955	47	.066
KMD	.110	47	.200*	.981	47	.623

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,066 untuk skala religiusitas dan 0,623 untuk skala kecemasan masa depan. Berdasarkan kriteria

pengambilan keputusan yaitu 5% atau 0,05, karena nilai Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linearitas Data

Tabel 3.18
Hasil Uji Linearitas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KMD * RELIGIUSITAS	Between Groups	(Combined)	959.117	25	38.365	3.687	.002
		Linearity	307.106	1	307.106	29.516	.000
		Deviation from Linearity	652.011	24	27.167	2.611	.015
	Within Groups		218.500	21	10.405		
	Total		1177.617	46			

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi (sig.) *linearity* sebesar 0,000 < 0,05, bahwa ada hubungan linear yang signifikan antara variabel religiusitas dengan variabel kecemasan masa depan para santri di Pondok Pesantren Fathimah Al-Batul Pekalongan. Nilai *Deviation from Linearity* adalah 0,015. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,015 < 0,05), dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel X dan Y tidak membentuk garis lurus atau tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi klasik yang telah dilakukan, data variabel Religiusitas (X) dan Kecemasan Masa Depan (Y) berdistribusi normal, dibuktikan dengan nilai signifikansi *Shapiro Wilk* sebesar 0,066 untuk

skala religiusitas dan 0,623 untuk skala kecemasan masa depan. Meskipun asumsi normalitas terpenuhi, uji linearitas menujukkan hasil yang tidak signifikan dengan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,015 < 0,5 untuk skala religiusitas dan skala kecemasan masa depan. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel tidak linear, maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Mengingat salah satu asumsi utama regresi linear parametrik (linearitas) tidak terpenuhi, sebagai alternatif pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametrik yaitu korelasi *Rank Spearman (Spearman's Rho*), yang tidak memerlukan asumsi hubungan linear. Uji ini untuk mengukur keeratan hubungan dan arah hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hasil uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.19
Hasil Uji Hipotesis *Spearman's Rho*

Correlations

			RELIGIUSITAS	KMD
Spearman's rho	RELIGIUSITAS	Correlation Coefficient	1.000	-.432**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	47	47
	KMD	Correlation Coefficient	-.432**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	47	47

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis dalam penelitian terbukti, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearmen's Rho* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki nilai korelasi (r_s) sebesar -0,432 terhadap variabel kecemasan masa depan. Hal ini menujukkan adanya hubungan dengan arah negatif atau berlawanan.

Dengan nilai signifikansi (*p-value)* 0,002 (p < 0,05), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan secara statistik. Artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecemasan masa depan, begitupula sebaliknya. Kekuatan hubungan antar kedua variabel ini berada pada kategori sedang atau cukup dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,432. Menurut tabel *Spearman's Rho* dapat diketahui bahwa skor tersebut menunjukkan kekuatan sedang.

Tabel 3.20
Interpretasi Kekuatan Hubungan

Nilai Koefisien Korelasi *(r)*	**Kekuatan Hubungan**
< 0,20	Sangat Lemah
0,20 – 0,39	Lemah
0,40 – 0,59	Sedang / Moderat
0,60 – 00,79	Kuat
0,80 - 100	Sangat Kuat

Rumus Sumbangan pengaruh = $(rs)^2$ x 100%

= $(-0{,}432)^2$ x 100%

= 0,1866 x 100%

= 18,66 %

Berdasarkan hasil pengujian *Spearman's Rho* untuk menentukan sumbangan pengaruh X terhadap Y diperoleh sebesar 18,66%. Angka ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil dari variasi kecemasan masa depan dapat dijelaskan oleh tingkat religiusitas seseorang, artinya religiusitas memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan. Sedangkan 81,34% sisanya mengindikasikan bahwa mayoritas pengaruh terhadap kecemasan masa depan disebabkan oleh faktor lain di luar variabel religiusitas yang diteliti dalam penelitian ini. Analisis ini menunjukkan bahwa meskipun religiusitas berperan, faktor eksternal atau variabel lain memiliki dampak yang lebih dominan

BAB IV

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

A. Analisis Tingkat Religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Berdasarkan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang pertama mengenai religiusitas. Diketahui bahwa dari 47 santri, terdapat 40 Santri yang berada pada kategori tinggi (85,1%), 7 Santri berada pada kategori sedang (14,9%), dan tidak terdapat santri yang berada pada kategori rendah (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas yang dimiliki santri di Pondok Pesntren Fathimah Albatul termasuk dalam kategori tinggi, dengan presentase sebesar (85,1%). Tingginya kategori (85,1%) didukung data open question, di mana santri menekankan dimensi ritualistik melalui sholat tahajud, sunnah, dan fardhu dengan sujud menangis, menonjolkan dzikir/sholawat serta membaca Al-Qur'an sebagai wujud dimensi ideologis dan pengalaman spiritual untuk menenangkan hati. Analisis lebih lanjut mengungkap bahwa praktik ibadah seperti tahajud di sepertiga malam untuk doa spesifik (misalnya, kesuksesan lomba) dan sholawat bersama merepresentasikan dimensi konsekuensial menurut Glock dan Stark, di mana religiusitas memengaruhi coping terhadap kecemasan masa depan. Kategori sedang minoritas (14,9%) tercermin pada respons santri seperti "sholat kek biasa" atau pengakuan "kurang agamis", namun kategori rendah menegaskan efektivitas

pesantren dalam membangun dimensi asosiasional melalui rutinitas bersama. Dengan demikian, tingkat religiusitas santri secara keseluruhan termasuk kategori tinggi (85,1%).

Sebagaimana teori religiusitas Glock dan Stark menjelaskan bahwa religiusitas menggambarkan sejauh mana seseorang terlibat dalam kehidupan beragama, yang mencakup keyakinan, praktik, pengetahuan, pengalaman, serta penerapan ajaran agama dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Mereka menekankan bahwa religiusitas tidak hanya bisa dipahami sebagai aktivitas ritual yang formal, seperti ibadah wajib atau pengamalan aturan keagamaan, tetapi juga mencakup aspek psikologis, moral, dan sosial yang saling berkaitan. Pada tingkat psikologis, religiusitas terlihat dari pengaruh ajaran agama terhadap cara seseorang berpikir, menilai, dan merespons kejadian dalam hidup. Dalam aspek moral, religiusitas tercermin dari penanaman nilai-nilai kebajikan yang menjadi pedoman bagi individu untuk membedakan antara tindakan baik dan buruk. Sementara itu, dalam aspek sosial, religiusitas terlihat melalui hubungan antarmanusia, rasa peduli terhadap sesama, serta partisipasi dalam kelompok keagamaan.[82]

Dalam konteks pondok pesantren, tingkat keimanan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan dapat dilihat dari berbagai aspek, yaitu kebiasaan mereka dalam melaksanakan salat berjamaah secara rutin, mengikuti pengajian kitab kuning, serta berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan

[82] Rodney Stark and Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (Berkeley & Los Angeles: University of California Press, 1986), 11-13.

keagamaan lainnya. Religiusitas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan tidak sekadar mewujud dalam rutinitas formal, melainkan terinternalisasi melalui berbagai manifestasi spiritual yang mendalam. Indikator utama kedalaman iman mereka tercermin dari sikap istiqamah dalam menunaikan salat berjamaah sebagai fondasi disiplin ruhani. Hal ini diperkuat dengan tradisi tafaqquh fiddin melalui pengkajian kitab kuning yang menjadi instrumen transformasi intelektual-spiritual, serta partisipasi aktif dalam khazanah kegiatan keagamaan yang menjadi ruang aktualisasi pengabdian (khidmah) santri terhadap nilai-nilai pesantren. Tingkat religiusitas yang tumbuh di lingkungan Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan terpancar dari integrasi antara ibadah lahiriah dan kematangan batin para santrinya. Keimanan mereka tampak nyata dalam kedisiplinan menjaga salat berjamaah secara rutin sebagai bentuk ketundukan kepada Sang Khalik. Lebih jauh, dimensi religiusitas ini diperkaya dengan ketekunan dalam menyelami khazanah klasik melalui pengajian kitab kuning, yang dipadukan dengan keterlibatan penuh dalam berbagai syiar keagamaan sebagai wujud nyata dari penghayatan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

B. Analisis Tingkat Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Menjawab rumusan masalah yang kedua mengenai kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan. Diketahui dari 47 Santri, terdapat 1 Santri pada kategori rendah (2,1%), 46 Santri pada kategori sedang (97,9 %), dan tidak terdapat Santri pada kategori tinggi (0%). Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan mayoritas pada kategori sedang dengan presentase 97,9%. sebagaimana teori Zaleski (1996) yang menyoroti dimensi afektif, kognitif, dan perilaku. Tingginya kecemasan sedang ini mencerminkan kekhawatiran moderat yang khas pada remaja pesantren terhadap ketidakpastian karir, harapan orang tua, dan perkembangan diri, di mana Zaleski menjelaskan fenomena ini sebagai ketidaksesuaian antara aspirasi ideal dan realitas masa depan yang belum pasti. Merujuk pada hasil open-question menguatkan pola tersebut, dengan tema dominan seperti pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan ketakutan kegagalan yang menunjukkan ruminasi kognitif berlebih tentang transisi pasca-pesantren. Rendahnya kecemasan pada santri dapat dikaitkan dengan fungsi protektif religiusitas, di mana satu santri eksplisit menyatakan ketenangan karena keyakinan pada Allah dan adanya orang tua, selaras dengan strategi regulasi emosi Zaleski melalui coping spiritual. Praktik ibadah seperti sholat tahajud dan dzikir dari data sebelumnya berperan menjaga intensitas kecemasan tetap terkendali, meskipun tema duniawi mendominasi kekhawatiran. Orang yang mengalami kecemasan masa depan tinggi biasanya memiliki pandangan yang pesimis terhadap hasil masa depan dan kesulitan dalam percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Kondisi ini bisa membuat proses pengambilan keputusan terganggu, menurunkan semangat, serta menghambat upaya dalam merencanakan dan mencapai tujuan hidup secara maksimal. Oleh karena itu, kecemasan masa depan tidak hanya

memengaruhi perasaan seseorang, tetapi juga berdampak pada cara berpikir dan tindakan mereka dalam menghadapi kehidupan di masa depan.[83]

Tingkat kecemasan masa depan santri dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti karir, ketidakpastian ekonomi keluarga atau pengalaman trauma di masa lalu, yang menunjukkan perlunya intervensi berdasarkan agama untuk meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan. Dengan demikian, temuan ini menjawab rumusan masalah kedua dan menegaskan relevansi teori Zaleski dalam konteks pesantren, di mana bimbingan Islam berpotensi memperkuat resiliensi emosional. Kecemasan tingkat sedang ini muncul karena santri tegang menghadapi masa setelah pesantren. Mereka bingung menyatukan keinginan ideal sesuai agama dengan kenyataan hidup yang praktis. Merujuk pada teori Zaleski, fenomena ini mencerminkan ketidaksesuaian persepsi antara harapan masa depan yang mapan dengan ketidakpastian jalur karier yang akan ditempuh. Temuan melalui open-question mempertegas pola ruminasi kognitif ini, di mana tema-tema seperti tanggung jawab ekonomi keluarga, ketakutan akan kegagalan sosial, dan beban moral sebagai figur teladan masyarakat menjadi sumber kekhawatiran yang dominan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan santri tidak hanya bersifat personal, tetapi juga bersifat komunal-relasional, mengingat harapan orang tua sering kali menjadi standar keberhasilan yang memicu tekanan mental signifikan.

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

Meskipun religiusitas melalui praktik ibadah seperti sholat tahajud, dzikir, dan kepasrahan kepada Allah berfungsi sebagai instrumen spiritual coping yang menjaga intensitas kecemasan tetap terkendali, faktor eksternal tetap memberikan tekanan yang persisten. Ketidakpastian ekonomi keluarga serta residu pengalaman trauma masa lalu secara sistematis dapat mengikis efikasi diri santri, yang pada gilirannya memicu pandangan pesimistis terhadap peluang masa depan. Jika tidak dimitigasi melalui intervensi berbasis agama yang terintegrasi untuk memperkuat regulasi emosi, kecemasan masa depan ini berisiko melumpuhkan kemampuan pengambilan keputusan strategis dan menghambat daya juang santri dalam merencanakan serta mencapai tujuan hidup secara maksimal. Dengan demikian, penguatan resiliensi spiritual menjadi urgensi mutlak guna mengubah kecemasan yang destruktif menjadi motivasi adaptif dalam menghadapi tantangan zaman yang kian kompleks.

Kecerdasan spiritual dan emosional juga berperan dalam menurunkan kecemasan. Seperti dalam penelitian Fajar Romadhon, Isnaeni, Rafik Abdilah, M. Taufid Hidayat, Achmad Faqihuddin dan Sulaeman Haryanto, menunjukkan bahwa rasa takut dan khawatir bisa berkurang jika seseorang meningkatkan ibadah, memperkuat nilai-nilai keagamaan, yakin pada ketentuan Tuhan, serta mendapat bimbingan dari ustadz yang memberi petunjuk spiritual dan dukungan psikologis. Kecerdasan emosional para santri dan pembimbing, seperti kemampuan mengendalikan diri, berkomunikasi secara positif, memperhatikan perasaan orang lain, memberikan dukungan secara emosional, menjaga rutinitas yang teratur, serta membatasi penggunaan media digital, terbukti sangat efektif

dalam mengurangi perasaan cemas selama masa isolasi. Menghormati ustadz, kedekatan perasaan, dan adat istiadat pesantren yang mengutamakan kerukunan ikut menciptakan suasana yang mendukung ketenangan para santri.[84]

C. Analisis Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

Menjawab rumusan masalah yang ketiga sekaligus hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh relgiusitas terhadap kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatu Pekalongan. Hasil penelitian yang melibatkan 47 santri sebagai responden menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hipotesis terbukti, adanya pengaruh negatif yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatu Pekalongan. Menurut Ghufron dalam penelitian Putri Melanda dan Siska Dwi Ningsih, religiusitas adalah tingkat keterikatan seseorang terhadap agamanya, dimana seseorang telah menerapkan sekaligus menghayati ajaran agama yang berdampak pada sesuai yang mereka lakukan.[85] Religiusitas juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Religiusitas yang positif dapat membantu individu dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan memberikan rasa kendali, dukungan emosional, dan pemberian arti dalam menghadapi keadaan sulit.[86] Glock dan Stark menyatakan bahwa religiusitas

---

[84] Fajar Romadhon et al., "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). 3452.

[85] Putri Melanda dan Siska Dwi Ningsih, "Pengaruhh Tingkat Religiusitas terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi di Universitas Sari Mutiara" *Jurnal Psychomutiara* 6, 2 (2023), 75.

[86] Aisyah Putri, Nina dan Susaldi, "Hubungan Strategi Koping, Dukungan Sosial, Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Kelas SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok", *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia* 2, 3 (2025): 56.

memiliki berbagai dimensi sehingga tidak bisa dipahami secara terpisah. Setiap aspek saling terkait dan memberikan kontribusi dalam membentuk keberagamaan yang utuh. Keberagamaan yang lengkap tidak hanya memerlukan pemahaman terhadap ajaran agama, tetapi juga penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, religiusitas menjadi indikator penting untuk menilai sejauh mana ajaran agama memengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.[87]

Hasil penelitian yang melibatkan 47 santri sebagai responden menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,432. Nilai koefisiensi yang bernilai negatif artinya semakin tinggi tingkat religiusitas santri, maka semakin rendah tingkat kecemasan masa depan Santri. Begitupula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas santri, maka tingkat kecemasan masa depan Santri akan tinggi. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,432 masuk ke dalam kategori hubungan yang cukup. Ini menunjukkan bahwa ada kaitan yang cukup signifikan antara kedua variabel, meskipun hubungan tersebut tidak terlalu kuat, tetapi juga belum termasuk kategori sangat kuat. Berdasarkan hasil data penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi (85,1%). Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan meskipun sangat religius tidak sejalan dengan hasil uji hipotesis, ditunjukkan dari 2,1% santri yang mengalami kecemasan masa depan rendah. Sedangkan 14,9% lainnya meskipun religius

[87] Rodney Stark and Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (Berkeley & Los Angeles: University of California Press, 1986).

namun masih memiliki kecemasan masa depan yang sedang. Didukung oleh penelitian Shabrina, Anggraeni, & Ria menyatakan bahwa Individu yang memiliki efikasi diri tetap merasakan kecemasan terutama yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap masa depan yang tidak pasti mengenai apa yang akan dihadapi dalam memasuki dunia kerja.[88]

Religiusitas sebagai konsep yang kompleks tidak selalu berkorelasi langsung dengan semua aspek kesejahteraan mental seseorang. Dimensi-dimensi religiusitas seperti cara beribadah, keyakinan tentang agama, pengalaman spiritual dan kegiatan keagamaan lainnya mungkin tidak secara langsung membuat seseorang merasa tenang ketika menghadapi ketidakpastian tentang masa depan. Santri yang menjalani ibadah dengan baik tetap bisa merasa cemas ketika menghadapi kehidupan yang rumit, seperti tekanan belajar, harapan dari keluarga, atau ketidakpastian masa depan setelah selesai belajar di pondok. Sesuai dengan pernyataan Glock & Stark dan Mangunwijaya bahwa religiusitas tidak hanya bisa diukur dari seberapa banyak ritual keagamaan yang dilakukan seseorang, tetapi juga dari kualitas pengalaman batin yang muncul sebagai tanggapan terhadap ajaran agama tersebut. Penghayatan ini mencerminkan hubungan pribadi seseorang dengan Tuhan, yang kemudian membentuk sikap, tindakan, serta kepribadian religius dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks

[88] Shabrina Inas Quasimah, "Hubungan Self Efficacy Dengan Future Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Sains Mandala Jember", *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 20, no. 1 (2024), 22.

ini, religiusitas menjadi gambaran yang menyeluruh mengenai integrasi antara aspek pemikiran, perasaan, dan tindakan dalam keberagamaan seseorang.[89]

Tingkat kecemasan masa depan santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan tinggi yaitu 97,9% berada pada kategori sedang. Dapat dilihat bahwa tingkat religiusitas yang tinggi tidak secara otomatis menghilangkan kecemasan masa depan. Namun, religiusitas tersebut berperan sebagai cara untuk menghadapi dan mengatasi masalah, yaitu mekanisme pertahanan diri yang bersifat positif. Meskipun mayoritas santri memiliki keimanan dan beribadah secara rutin, mereka masih memiliki rasa kecemasan pada tingkat sedang, yang menunjukkan bahwa rasa khawatir yang mereka alami termasuk kekhawatiran yang normal dan terkendali, bukan kecemasan yang berlebihan. Angka 97,9% berada di tingkat kecemasan sedang yang masih bisa dikelola karena didukung oleh tingkat religiusitas yang tinggi. Karena itu, Santri cenderung mengarahkan perasaan cemas mereka melalui kegiatan spititual seperti berdoa, berdzikir, brikhtiar dan bertawakkal. Hal tersebut bisa terjadi kekuatan hubungan dimana religiusitas berperan sebagai pengendali yang membantu menjaga tingkat kecemasan tetap pada batas yang terkendali. Santri yang memiliki religiusitas yang kuat tetap bisa merasa cemas, tetapi tingkat kecemasan mereka pada tingkat sedang. Dalam aspek nyata, besar pengaruh yang terlihat menunjukkan bahwa tingkat religiusitas secara mendasar membentuk cara santri merasakan dan mengatasi kecemasan terhadap masa

[89] Rodney Stark and Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (Berkeley & Los Angeles: University of California Press, 1986).

depan.[90] Selain itu, kecemasan akademik juga memiliki peranan penting, penelitian Seilyana, Agus alim & Ratna menjadi salah satu temuan yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan kecemasan masa depan.[91]

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan masa depan santri, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Nilai koefisien korelasi (r^2) sebesar -0,432 menandakan adanya hubungan yang masuk dalam kategori cukup. Arah hubungan yang negatif ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seorang santri, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan masa depan yang dirasakannya. Religiusitas yang positif membantu individu menurunkan tingkat kecemasan dengan memberikan rasa kendali, dukungan emosional, dan pemberian makna saat menghadapi keadaan sulit. Dalam konteks ini, religiusitas berperan sebagai pengendali atau mekanisme pertahanan diri yang positif, sehingga rasa khawatir yang dialami santri tetap berada pada batas normal dan tidak berkembang menjadi depresi atau gangguan klinis yang lebih berat.Namun demikian, analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa kontribusi religiusitas terhadap kecemasan masa depan hanya sebesar 18,66%. Hal ini menegaskan bahwa religiusitas bukanlah satu-satunya faktor penentu, karena terdapat 81,34% faktor lain yang turut berkontribusi. Faktor-faktor tersebut

[90] Ferisa Amanda Meca et al., "Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being", *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, 3 (2024), 5.

[91] Seilyana Zahrotul Mahmudah et al., "Hubungan Stres Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 4, no. 9 (2025), 2852.

meliputi variabel internal seperti efikasi diri, optimisme, dan kemampuan adaptasi, serta variabel eksternal seperti dukungan sosial keluarga, frekuensi kunjungan orang tua, dan kondisi ekonomi. Oleh karena itu, meskipun religiusitas di Pondok Pesantren Fathimah Albatul sudah sangat baik dan mampu menjelaskan sebagian variasi kecemasan, penanganan kecemasan masa depan santri juga perlu mempertimbangkan aspek bimbingan karir dan penguatan dukungan sosial agar santri lebih siap secara holistik dalam menghadapi dunia luar setelah menyelesaikan pendidikan pesantren.

Di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan religiusitas menjadi salah satu faktor yang berperan dalam kecemasan masa depan santri, tetapi tidak menjadi faktor utama yang berkontribusi. Hal ini sejalan dengan teori Glock dan Stark, religiusitas seseorang tidak muncul sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis yang membentuk keterikatan seseorang terhadap agama. Faktor utama yang memengaruhi religiusitas adalah lingkungan sosial keagamaan, terutama peran lembaga agama sebagai komunitas moral yang membentuk nilai, norma, dan cara berperilaku religius. Selain itu, proses sosialisasi agama melalui keluarga dianggap sebagai tempat pertama yang membentuk nilai tauhid dan akhlak sejak dini. Lembaga pendidikan dan lingkungan keagamaan, seperti masjid dan pesantren, bertindak sebagai sarana untuk memperkuat iman dan mempraktikkan ajaran Islam, dan kelompok keagamaan juga penting dalam membentuk keyakinan, praktik, dan pengalaman seseorang dalam beragama. Perubahan lingkungan, interaksi dengan kelompok lain, dan pengalaman hidup tertentu juga bisa memengaruhi tingkat dan bentuk

religiusitas seseorang. Religiusitas dalam perspektif Glock dan Stark serta Islam sama-sama dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosialisasi, dan pengalaman hidup individu.[92]

Penelitian ini memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan secara khusus untuk bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, diantaranya:

1. Keterbatasan subjek penelitian, penelitian ini hanya dilaksanakan di satu lembaga yang memiliki 47 santri sebagai responden. Keterbatasan lokasi dan jumah responden menyebabkan hasil penelitian belum bisa diterapkan untuk semua santri di pesantren lain, karena setiap lembaga memiliki cara pembelajaran dan sistem pembinaan dan kondisi lingkungan ynag berbeda.
2. Variabel penelitian ini juga hanya memfokuskan pada dua variabel, yaitu religiusitas sebagai variabel bebas dan kecemasan masa depan sebagai vairbael terikat. Padahal kecemasan masa depan santri bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor karir, akademik, keluarga, dan sosial & interpersonal.
3. Keterbatasan waktu dan kondisi lapangan, pengambilan data dilakukan dalam waktu yang tidak terlalu lama, yaitu hanya dalam satu masa pembelajaran. Sementara itu, kondisi santri bisa berubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan jadwal kegiatan mereka. Hal ini dapat mempengaruhi kestabilan hasil pengukuran terutama pda variabel kecemasan masa depan.

[92] Stark and Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment*.

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-value 0,002 < 0,05, bahwa terdapat pengrauh 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 mempertahakan religiusitas dengan terus melakukan manajemen diri atau emosi agar mampu mengontrol kecemasan dan meningkatkan kegiatan kegamaan 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 Pesanntren 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 Riligiusitas 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 Matulessy, 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.

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

Lampiran 17

RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. IDENTITAS

1. Nama : Lulu Fadilla
2. Tempat tanggal lahir : Tegal, 25 Oktober 2003
3. Alamat rumah : Desa Kajenengan duku raki RT 03 RW 03 Kecamatan Bojong Kabupaten Tegal
4. Alamat tinggal : Perumahan STAIN Residance Wangandowo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan
5. Nomor *handphone* : 083861363375
6. Email : lulufadila45@gmail.com
7. Nama ayah : Sobirin
8. Pekerjaan ayah : Wiraswasta
9. Nama ibu : Mutolaah
10. Pekerjaan ibu : Ibu Rumah Tangga

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2022-2026 : UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. 2019-2022 : MA Negeri Pemalang
3. 2016-2019 : MTs Al-Asy'ariyah Gendoang
4. 2010-2016 : SD Negeri 01 Kajenengan

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. Awwarde BSI Scholarship Inspirasi dan Ekstensi tahun 2023-2026

D. PRESTASI AKADEMIK/SENI/OLAHRAGA

1. Juara 3 Lomba kelompok literasi bidang Psikologi Nasional
2. Penulis Buku Ber ISBN Terbaik 2 Tingkat Nasional
3. Juara 2 Cipta Puisi Tingkat Nasional

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

SURAT KETERANGAN *SIMILARTY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa :

Nama	:	Lulu Fadilla
NIM	:	30522071
Prodi	:	BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
Judul	:	Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Masa Depan Santri di Pondok Pesantren Fathimah Albatul Pekalongan

telah melalui tahap plagiarism checking menggunakan aplikasi turnitin, dengan keterangan :

Waktu Submit	:	6 Maret 2026
Hasil (Similarity)	:	21 %

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan LOLOS dari plagiarisme. Surat keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran Ujian Munaqosyah Skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan,
a.n Dekan
Ketua Program Studi
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

Dr. Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I

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

LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I
NIP	: 197405102000032002
Pangkat/Gol.	: Pembina Tk. I (IV/b)
Jabatan	: Kepala Bagian Tata Usaha

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Lulu Fadilla
NIM	: 30522071
Program Studi	: Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 31 Maret 2026
Mengetahui,
a.n. Dekan
Kabag TU FUAD

Hj. Ida Isnawati, M.S.I
197405102000032002

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
UNIT PERPUSTAKAAN
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Pekalongan, Telp. (0285) 412575 Faks. (0285) 423418
Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id Email : perpustakaan@.uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LULU FADILLA
NIM : 30522071
Program Studi : BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
E-mail address : lulu.fadilla@mhs.uingusdur.ac.id
No. Hp : 083861363375

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Tugas Akhir ☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

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

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data database, mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.
Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 02 April 2026

LULU FADILLA
NIM. 30522071