

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang normal pasti mengalami kecemasan, baik kecemasan dimasa sekarang maupun masa depan, Kondisi ini dapat muncul kapan pun dan di mana pun. Gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* merujuk pada keadaan ketika individu mengalami gangguan psikologis berupa rasa takut yang tidak selalu didasarkan pada ancaman nyata, dan biasanya dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara faktor biologis, psikologis, serta psikososial. Kecemasan dapat timbul dari perasaan takut, putus asa, maupun frustrasi yang dipicu oleh berbagai kondisi lingkungan, seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian orang tua, atau tekanan untuk selalu berhasil, sehingga pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan mental seseorang (Lamba dkk, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, 2025) memperkirakan bahwa sekitar 20% populasi global mengalami gangguan kecemasan, dan hampir 48% di antaranya berasal dari kelompok remaja. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 6,8 juta remaja, atau sekitar 3,1%, mengalami gangguan kecemasan menyeluruh pada usia 18 tahun. Selaras dengan temuan dari (*National Comorbidity Survey*, 2017) menunjukkan bahwa satu dari empat individu memenuhi kriteria minimal satu jenis gangguan kecemasan, dan prevalensi pada kelompok remaja memperlihatkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana angka kejadian lebih tinggi pada remaja perempuan (38,0%) dibandingkan remaja laki-laki (26,1%).

Masyarakat semakin menyadari bahwa pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Lulusan sekolah menengah atas diharapkan dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas, namun pada kenyataannya pendidikan tinggi tidak selalu menjamin tersedianya peluang kerja. Menurut Jaringan Terluas Indonesia 2025, jumlah daya tampung penerimaan mahasiswa baru di 146 Perguruan Tinggi Negeri (PTN) mencapai 626.941 kursi. Sebagian besar kuota tersebut dialokasikan melalui jalur seleksi nasional, yaitu Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi dan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes,

dengan total 440.989 kursi atau lebih dari 70% dari keseluruhan daya tampung. Sementara itu, jalur seleksi mandiri menyediakan kuota yang relatif lebih kecil dibandingkan jalur seleksi nasional. Secara rinci, kuota SNBP berjumlah 181.425 kursi, kuota SNBT sebanyak 259.564 kursi, dan kuota jalur mandiri mencapai 185.952 kursi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa seleksi nasional masih menjadi jalur utama yang paling diminati dan diperebutkan oleh lulusan SMA/SMK untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi negeri, meskipun tingkat persaingan pada setiap jalur seleksi tergolong tinggi (Napitupulu, E, 2025).

Di lingkungan sekolah, program yang berperan dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan pribadi, akademik, sosial, dan karier adalah layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami diri dan potensi yang dimilikinya, sehingga siswa mampu menentukan pilihan, merencanakan tindakan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Pendidikan pada hakikatnya merupakan program jangka panjang yang diselenggarakan berdasarkan amanat Undang-Undang Dasar 1945.

Izard dan Youngstrom mendefinisikan kecemasan sebagai respons kognitif, emosional, dan fisiologis yang terarah pada peristiwa mendatang, dengan fokus yang sulit dikendalikan pada potensi ancaman. Pada remaja akhir, penilaian situasi sebagai berbahaya dapat memicu kekhawatiran dan tekanan psikologis, sehingga menimbulkan kecemasan serta ketidakpastian dalam menghadapi masa depan (Pranungsari, D., 2020). Seperti yang dikemukakan oleh Nevid, bahwa kecemasan berhubungan dengan masa depan, karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran dan ketakutan individu pada masa yang akan datang (Shalom & Dewi, 2025). Kecemasan masa depan biasanya terjadi pada perkembangan remaja akhir karena mereka harus memilih antara pekerjaan dan pendidikan, meskipun dalam beberapa kasus mereka harus melakukan keduanya. Studi sebelumnya mengatakan bahwa siswa merasa cemas tentang hal-hal terkait pekerjaan seperti ketersediaan lapangan.

Masa remaja sendiri merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan penting. Pada tahap ini, remaja

menghadapi tugas dan kebutuhan perkembangan yang khas. Pemenuhan tugas tersebut dapat mendukung kesejahteraan dan keberhasilan mereka di tahap berikutnya, sedangkan kegagalannya dapat menimbulkan ketidakpuasan, penolakan sosial, serta kesulitan dalam perkembangan selanjutnya. Ketidakpastian mengenai masa depan juga dapat memicu munculnya kecemasan pada remaja (Sherlina, 2024).

Hal tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Januari 2026 di Sekolah SMAN 2 Bekasi. Berdasarkan wawancara awal terhadap lima orang siswa kelas XI dan XII yang masih aktif bersekolah, peneliti menemukan adanya indikasi kecemasan masa depan pada para siswa. Gambaran kecemasan masa depan tersebut selanjutnya dirangkum dan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. *Pre-eliminary* Kecemasan Masa Depan

Aspek Kecemasan Masa Depan	Responden				
	1	2	3	4	5
Aspek Fisik	√	√	√	√	×
Aspek Emosional	√	√	√	√	√
Aspek Mental Atau Kognitif.	√	√	√	×	×

(Diolah oleh peneliti)

Adapun hasil wawancara dengan kelima siswa terkait kecemasan masa depan ditemukan bahwa seluruh responden menunjukkan kecemasan masa depan yang dipengaruhi oleh pengalaman emosional, kepercayaan diri yang kurang serta paparan media sosial. Kecemasan meningkat terutama pada saat ujian atau sebelum ujian dimulai, ketika ketiga responden mengalami kecemasan cukup tinggi yang menampilkan keberhasilan teman sebaya, mereka memutuskan les untuk membantu dalam pembelajaran dan masuk perguruan tinggi negeri dan 2 responden lainnya mengalami kecemasan tetapi masih diselingi dengan bermain dan sesekali tidak memikirkan mengenai masa depan. Sehingga, emosi yang terkadang naik turun dapat membentuk pengalaman emosional negatif yang membekas bagi responden.

Pada aspek fisik, kecemasan ditunjukkan melalui gejala seperti sakit kepala, jantung berdebar, sulit tidur, mual, dan kelelahan fisik. Reaksi tersebut muncul terutama ketika responden memikirkan nilai akademik yang kurang memuaskan atau ketika ditanya mengenai rencana setelah lulus, di mana seluruh responden menekankan diri untuk masuk perguruan tinggi. Dalam beberapa situasi, seperti ujian atau perdebatan dengan orang tua, gejala fisiologis ini semakin intens.

Lalu pada aspek emosional, seluruh individu rentan mengalami kekhawatiran berlebih terkait masa depan, terutama mengenai pilihan antara melanjutkan pendidikan atau bekerja, tidak dipungkiri bahwa seleuruh responden memiliki pikiran tentang masa depan terkadang mengganggu fokus belajar dan membuat responden ragu dalam mengambil keputusan. Meskipun demikian, individu memiliki strategi mengatasi stres seperti bercerita kepada orang tua atau melakukan aktivitas yang menenangkan. Sehingga, mereka dapat mengurangi kecemasan tersebut.

Selanjutnya, pada aspek mental atau kognitif, terdapat 3 dari 5 responden sering memikirkan masa depan, sehingga memengaruhi fokus, interaksi sosial, dan pengambilan keputusan. 1 dari 5 responden cenderung menyimpan masalah sendiri dan jarang meminta bantuan, sehingga mudah merasa bingung ketika menghadapi keputusan penting. 4 dari 5 responden mengalami keadaan yang sama dimana orang tua sibuk bekerja. Sehingga, ketika pendapatnya diutakan terkadang ditolak atau tidak terlalu diperhatikan oleh orang tua, menyebabkan individu enggan berbagi pikiran secara terbuka. Dan hanya menyampaikan hal-hal dianggap penting oleh responden. Dukungan dari orang terdekat seperti guru di tempat les atau di sekolah berperan penting dalam membantu responden mengurangi kecemasan, meskipun sebagian besar tekanan tetap diproses secara mandiri. kecemasan masa depan pada individu dipengaruhi oleh tekanan akademik, perbedaan keinginan antara individu dan orang tua, serta kecenderungan untuk memikirkan masalah secara berlebihan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain di Turki oleh (Hayatul dkk.,, 2022) (Öztürk dkk., 2024) temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu yang

mengalami gangguan kecemasan cenderung berasal dari keluarga dengan fungsi keluarga yang kurang optimal. Selain itu, mereka juga memiliki tingkat kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki gangguan kecemasan, keterlibatan afektif, kontrol perilaku, dan fungsi keluarga secara umum dapat menjadi kontributor signifikan terhadap peningkatan tingkat kecemasan individu.

Hasil penelitian (Anugrawaty dkk., 2025) juga mengungkapkan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh tidak langsung terhadap kecemasan masa depan melalui peran mediasi religiusitas. Temuan tersebut diperkuat oleh indikator kecocokan model (SRMR= 0,097) serta kemampuan prediksi yang memadai ($Q^2 > 0$), yang menegaskan bahwa religiusitas berfungsi sebagai mekanisme utama dalam menurunkan kecemasan masa depan melalui internalisasi nilai-nilai spiritual.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 responden variabel dukungan sosial yang dirasakan diketahui hasil yang terangkum pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. *Pre-eliminary* Dukungan Sosial Yang Dirasakan

Dimensi Dukungan Sosial Yang Dirasakan	Responden				
	1	2	3	4	5
Dimensi Dukungan Keluarga	√	×	×	×	√
Dimensi Dukungan Teman	√	×	√	×	√
Dimensi Dukungan Orang Terdekat (<i>Significant Others</i>)	√	√	√	×	×

(Diolah oleh peneliti)

Adapun hasil wawancara 5 responden, terkait dukungan sosial yang dirasakan cukup beragam dari lingkungan keluarga, teman, dan guru les maupun guru di sekolah, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan individu terhadap dukungan yang diterima khususnya datang dari keluarga, seluruhnya dari ibu karna kedekatan yang kurang terhadap sosok ayah, tetapi tidak ada pertengkaran diantara hubungan keluarga tersebut. Hal ini terlihat dari tiga dimensi dukungan keluarga, dimensi dukungan teman, dan dimensi dukungan orang terdekat (*significant others*). Keluarga memberikan bantuan secara nyata

melalui menyelesaikan masalah responden bersama dan serta memberikan perhatian emosional, yang membuat individu dihargai dan keberadaanya dianggap. Orang tua terkhusus ibu juga menjadi sumber dukungan utama, baik melalui perhatian sehari-hari maupun nasihat yang terlihat membantu individu merasa lebih tenang.

Pada dimensi dukungan teman, 2 dari 5 responden memperoleh dukungan praktis dan emosional, meskipun intensitasnya bervariasi. Beberapa teman menunjukkan keterlibatan lebih, seperti belajar bersama, memberikan rasa nyaman ketika dibutuhkan, memberikan semangat dan kata-kata positif, ataupun menjadi pendengar yang baik saat responden menghadapi tekanan. Dukungan ini membuat individu merasa terbantu, meskipun ia tidak terlalu mengandalkan teman untuk urusan pribadi.

Berdasarkan dimensi dukungan orang terdekat (*Significant Others*), 3 dari 5 responden mendapat dukungan pendidikan dan emosional melalui guru bimbingan konseling, guru les dan beberapa guru lainnya. Guru bimbingan konseling berperan penting dalam memberikan arahan terkait rencana masa depan, guru les juga sangat berperan dalam membangun mental yang kuat agar responden berani dalam mengambil keputusan, sementara guru sekolah menjadi tempat bercerita ketika subjek membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling bermakna bagi subjek dan berperan penting dalam membantu subjek mengelola tekanan terkait masa depan.

Dalam penelitian terkait variabel dukungan sosial yang dirasakan terhadap kecemasan masa depan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan masa depan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Meliyah, 2023) semakin tinggi remaja akhir yang memiliki dukungan sosial dari teman sebaya, orang tua, maupun pasangan, maka semakin rendah atau menurun pula tingkat kecemasan masa depannya.

Sejalan dengan penelitian ini, dukungan sosial keluarga yang dirasakan individu berkontribusi sebesar 11,1% dalam memberikan pengaruh terhadap kecemasan masa depan dan sisanya sebesar 88,9% terpengaruh oleh faktor

lainnya, serta terdapat hubungan negatif diantara keduanya. Artinya, dukungan sosial keluarga yang semakin tinggi maka akan merendahkan tingkat kecemasan masa depan (Awalia, 2023).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan adalah *spiritual well being*, terdapat konsep kesejahteraan spiritual yang dikemukakan oleh Craig W. Ellison, seorang direktur dari *the Alliance Graduate School of Counseling Nyack New York*. kesejahteraan spiritual merupakan keadaan yang mendasari kepuasan dalam hidup dan kemampuan untuk mengekspresikan hubungan seseorang dengan penciptanya Ellison, 1983 (Ambarkati, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara variabel kesejahteraan spiritual diketahui hasil yang terangkum pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. *Pre-eliminary* Kesejahteraan Spiritual

Aspek Kesejahteraan Spiritual	Responden				
	1	2	3	4	5
Aspek <i>Personal</i> (Hubungan dengan diri sendiri)	√	√	√	×	×
Aspek <i>Communal</i> (Hubungan diri dengan orang lain)	√	×	√	×	√
Aspek <i>Environmental</i> (Hubungan diri dengan lingkungan)	×	×	×	×	×
Aspek <i>Transcedental</i> (Hubungan diri dengan Tuhan)	√	√	√	×	×

(Diolah oleh peneliti)

Adapun hasil wawancara pada 5 responden, terkait kesejahteraan spiritual, ditemukan bahwa seluruh responden menunjukkan kesejahteraan spiritual yang dipengaruhi oleh tahap pencarian tujuan atau makna hidup. Pada aspek *personal* (hubungan dengan diri sendiri), 3 dari 5 responden yang sudah memiliki tujuan atau makna hidup, 2 diantaranya belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan cenderung menjalani kesehariannya tanpa rencana jangka panjang, meskipun keinginan untuk membanggakan orang tua menjadi motivasi utama. Pikiran mereka mengenai masa depan sering muncul dan memicu kecemasan, diperkuat oleh pengaruh media sosial yang sesekali menurunkan kepercayaan dirinya dalam hubungan dengan diri sendiri, mereka berusaha menerima kondisi dirinya meski merasa masih memiliki banyak kekurangan dan belum mengetahui langkah konkret untuk memperbaiki diri. Aktivitas fisik seperti membersihkan rumah dan

bermain dengan hewan peliharaan serta pencapaian akademik menjadi sumber ketenangan. Pengalaman dan nasihat ibu, terutama terkait ibadah dan semangat dalam belajar, memberi pengaruh penting terhadap cara responden memandang masa depan.

Pada aspek *Communal* (Hubungan diri dengan orang lain), 2 dari 5 responden mengakui bahwa mereka merepresentasikan hubungan individu dengan sesama, hasil *pre-eliminary* menunjukkan adanya variasi dalam orientasi sosial responden. Dengan mengidentifikasi diri memiliki kecenderungan kepribadian yang tertutup serta keterbatasan dalam kepekaan interaksi sosial, khususnya saat berhadapan dengan individu yang baru dikenal. Pola relasi sosial pada kelompok ini bersifat sangat selektif, di mana kedalaman interaksi hanya dibatasi pada lingkaran pertemanan yang sudah sangat akrab. Sebaliknya, mayoritas responden 3 dari 5 responden memperlihatkan kapasitas interpersonal yang lebih matang melalui manifestasi sikap simpatik. Hal ini tercermin dari kemampuan mereka untuk menjadi pendengar yang aktif terhadap permasalahan orang lain serta partisipasi yang konsisten dalam kegiatan kelompok, yang menandakan adanya upaya untuk mempertahankan keterhubungan sosial di tengah tekanan masa.

Berdasarkan aspek *environmental* (hubungan diri dengan lingkungan), seluruh responden mengaku tidak terlalu merasakan aktivitas di alam seperti berjalan-jalan atau mendaki gunung dapat memberikan ketenangan dan membantu mengurangi kecemasan. Namun, kesadaran akan kebersihan lingkungan sudah terbentuk, terutama karena dorongan dari orang tua. Dan seluruh responden mencoba merasakan alam seperti pemandangan yang menyegarkan mata dan sangat memiliki keterkaitan dengan alam.

Selanjutnya pada aspek *transcedental* (hubungan diri dengan Tuhan), seluruh subjek beragama Islam dan memandang Allah sebagai pusat kehidupannya dan menilai spiritualitas sebagai sumber kekuatan, terutama ketika ia merasa tertekan atau tidak memiliki tempat bercerita. Dari 5 terdapat 2 responden mengakui bahwa ibadah seperti sholat lima waktu belum dilakukan secara konsisten, responden tetap berusaha memperbaiki praktik keagamaannya dengan mengingat nasihat orang tua dan kesadaran diri sendiri.

Kesejahteraan spiritual merupakan salah satu indikator kesehatan spiritual yang berkaitan dengan kualitas hidup individu serta mencerminkan hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan aspek transendental. Individu yang memiliki kesejahteraan spiritual tinggi umumnya merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, sikap memaafkan, kasih sayang, kerendahan hati, kedamaian, tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan untuk terus melakukan refleksi dan introspeksi diri guna mengembangkan dirinya. (Leung & Pong, 2021).

Dalam penelitian dengan variabel kesejahteraan spiritual menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan. kesejahteraan spiritual memprediksi kecemasan masa depan sebesar 5%, sedangkan 95% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hal tersebut dapat diketahui bahwa Semakin tinggi kesejahteraan spiritual, maka semakin rendah kecemasan masa depan yang dirasakannya. Disamping itu, pada hasil uji analisis demografis tambahan, menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kecemasan masa depan pada kategori agama, yaitu kelompok agama islam dan non islam (Shalom & Dewi, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara *pre-eliminary*, terhadap lima responden, ditemukan bahwa kecemasan masa depan dipengaruhi oleh tekanan akademik, pengalaman emosional negatif, kepercayaan diri yang rendah, serta pengaruh media sosial, dengan peningkatan kecemasan terutama menjelang ujian dan ketika membandingkan diri dengan teman sebaya. Dukungan sosial yang dirasakan responden bersumber dari keluarga, teman, dan guru, dengan ibu sebagai sumber dukungan utama yang memberikan perhatian emosional dan nasihat, sementara guru sekolah, guru les, dan guru bimbingan konseling berperan penting dalam memberikan arahan pendidikan serta dukungan emosional yang membantu responden mengelola kecemasan.

Responden merasakan dukungan teman melalui pendampingan belajar, motivasi, dan kehadiran emosional, meski intensitasnya bukan yang utama. Dalam aspek spiritual, responden cenderung masih mencari makna hidup, belum memiliki arah yang pasti, dan sedang berproses menerima diri sendiri. Walaupun

konsistensi ibadah masih menjadi kendala, Tuhan tetap dipandang sebagai sandaran kekuatan. Pada akhirnya, sinergi antara dukungan sosial dan aspek spiritual berperan sebagai faktor protektif yang mereduksi kecemasan masa depan serta membangun cara pandang yang lebih adaptif.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan, mencakup perhatian dan dorongan emosional dari keluarga serta guru, berperan krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Sementara itu, meskipun aspek spiritualitas memberikan kerangka makna hidup, pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan sering kali membutuhkan dukungan nyata dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, dukungan sosial yang dirasakan diposisikan sebagai mediator yang memperkuat mekanisme kesejahteraan spiritual dalam mereduksi kecemasan masa depan.

Berdasarkan urgensi tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis bagaimana kesejahteraan spiritual berpengaruh terhadap kecemasan masa depan, serta sejauh mana dukungan sosial yang dirasakan berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan subjek remaja akhir kelas XI yang sedang menempuh pendidikan di SMAN 2 Bekasi, karena siswa berada pada fase perkembangan yang lebih menantang, baik dari sisi tuntutan pribadi maupun tekanan lingkungan disekitarnya.

Pada tahap ini, sering kali remaja menghadapi kecemasan masa depan akibat tuntutan transisi menuju dunia kerja dan ekspektasi sosioprofesional. Tekanan psikologis ini muncul dari keraguan atas efikasi diri serta beban tanggung jawab dalam menentukan arah karier. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kecemasan masa depan, dengan menempatkan dukungan sosial yang dirasakan sebagai variabel mediator. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul *“Kesejahteraan Spiritual Terhadap Kecemasan Masa Depan Melalui Dukungan Sosial Yang Dirasakan Pada Remaja Akhir”*.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang masalah diatas adalah:

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan spiritual, dukungan sosial yang dirasakan, dan kecemasan masa depan pada remaja akhir?
2. Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan dukungan sosial yang dirasakan pada remaja akhir?
3. Apakah dukungan sosial yang dirasakan berhubungan dengan kecemasan masa depan pada remaja akhir?
4. Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kecemasan masa depan pada remaja akhir?
5. Apakah dukungan sosial yang dirasakan memediasi hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kecemasan masa depan pada remaja akhir?

C. Tujuan Penelitian

Aadapun rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat kesejahteraan spiritual, dukungan sosial yang dirasakan, dan kecemasan masa depan pada remaja akhir.
2. Mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dan dukungan sosial yang dirasakan pada remaja akhir.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kecemasan masa depan pada remaja akhir.
4. Mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kecemasan masa depan pada remaja akhir.
5. Menganalisis peran dukungan sosial yang dirasakan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kecemasan masa depan pada remaja akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan ilmiah terkait fenomena dukungan sosial yang dirasakan dan pengaruhnya terhadap kecemasan masa depan di kalangan remaja akhir.
- b. Memperkaya kajian psikologi klinis dan perkembangan remaja, khususnya terkait dengan pengaruh dukungan sosial yang dirasakan dan kesejahteraan spiritual terhadap tingkat kecemasan masa depan pada remaja akhir.
- c. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan berbagai faktor yang terkait dengan kecemasan masa depan, seperti dukungan sosial yang dirasakan, kesejahteraan spiritual, serta faktor psikologis dan lingkungan lainnya yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman kepada remaja akhir mengenai dampak dari kecemasan berlebihan terhadap masa depan dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental serta hubungan sosial dan produktivitas.
- b. Menjadi masukan bagi sekolah, konselor, dan psikolog dalam memberikan intervensi atau program edukasi untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, berpikir positif, dan merencanakan masa depan secara realistis.
- c. Memberikan informasi bagi para pembuat kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan untuk mengembangkan program literasi psikologis, khususnya terkait dengan pemahaman yang realistis dan sehat mengenai persiapan masa depan, yang didukung oleh sistem informasi terpadu untuk mendukung pengambilan keputusan yang lebih tepat dan responsif terhadap kebutuhan remaja.