

**GAMBARAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
REMAJA DI PANTI ASUHAN YABAPPENATIM JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Oleh:
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
TYA QURROTA A'YUN
NIM.204103050030
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ JEMBER
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
OKTOBER 2024**

**GAMBARAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
REMAJA DI PANTI ASUHAN YABAPPENATIM JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Tya Qurrota A'yun
NIM.204103050030

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ANUGRAH SULISTIYOWATI, S.Psi., M.Psi
NIP.19909152023212052

**GAMBARAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
REMAJA DI PANTI ASUHAN YABAPPENATIM JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Kamis
Tanggal : 24 Oktober 2024

Tim Penguji

Ketua


Sekretaris


David Ilham Yusuf, M.Pd.I.
NIP. 198507062019031007


Indah Roziyah Cholilah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198706262019032008


Anggota :

1. Dr. Achamad Fathor Rosyid, M.Si ()

2. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi ()

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah




Dr. Fawaizul Umam M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ
جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: Dan dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (Q.S At-Talaq ayat 3)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kementrian Agama Repunlik Indonesia, AL-Qur'an Dan Terjemah, Syrat At-Talaq ayat 3,2019.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada mereka yang telah banyak berjasa dalam kesuksesan belajar yang telah penulis lalui selama ini. Mereka adalah:

1. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada Dua orang hebat dalam hidup bapak Sucipto dan ibu Sumiyati. Keduanyalah yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi dan memberikan dukungan penuh agar saya bisa menjadi sarjana. Terimakasih telah merawat dan membesarkan saya dan selalu berjuang untuk kehidupan saya hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa seperti saat ini.
2. Kepada kakak Rizki, Aisyah, dan adik Vika yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk keberhasilan saya menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak kita dapat Bersama-sama memberikan kebahagiaan kepada bapak dan ibu.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena telah membarikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, M.M. CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam yang telah memotivasi dalam mengerjakan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
4. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi.,M.Psi. Selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan ketelatenan yang luar biasa sehingga memudahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.
5. Segenap Dosen fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan ini hingga sampai di titik ini.

6. Panti Asuhan Yabappenatim yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan dan membantu penelitian ini hingga terselesaikan dengan baik.

Jember, 12 September 2024

Tya Qurrota A'yun



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Tya Qurrota A'yun, 2024: *Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Depan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.*

Kata Kunci : *kecemasan, masa depan, remaja panti.*

Panti Asuhan Yabappenatim adalah merupakan tempat bagi seseorang yang tidak memiliki keluarga atau seseorang yang memiliki kekurangan ekonomi. Remaja Panti Asuhan Yabappenatim beberapa dari mereka ada yang sulit untuk menemukan cita – cita dan memiliki kekhawatiran dengan apa yang menjadi pilihan untuk masa depannya. Mereka beranggapan bahwa mereka akan sulit dalam menggapai cita-cita karena mereka tidak memiliki keluarga yang mendukung mereka. Para remaja di panti mulai bisa menerima keadaan mereka tetapi tetap hal itu membuat mereka menjadi cemas dan takut.

Fokus penelitian ini adalah Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di panti Yabappenatim Jember. Bagaimana faktor dan upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember dan tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan dengan masa depan yang di alami oleh remaja yang ada di Panti Asuhan Yabappenatim Jember dan untuk mengetahui faktor serta upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah remaja family care care yaitu anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan krena tidak memiliki keluarga ataupun karena faktor ekonomi yang mengharuskan tinggal di Panti Asuhankemudian pengasuh dan juga ketua panti Yabappenatim.

Hasil Pembahasan Para remaja Panti Asuhan Yabappenatim. Adapun respon yang di munculkan ketika mengalami kecemasan yaitu respon emosional, kognitif, fisiologis dan fisik. Serta faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor kognitif individu, faktor lingkungan dan faktor proses pembelajaran. melakukan tiga aspek dalam upaya menangani kecemasan masa depan yang dirasakan yaitu motivasi, perencanaan dan evaluasi.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	I
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Istilah.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori.....	21
1. Kecemasan.....	19
a. Pengertian Kecemasan.....	21
b. Macam-Macam Kecemasan	22
c. Tingkat Kecemasan.....	23
d. Faktor-Faktor Kecemasan.....	25
e. Aspek Kecemasan	27
f. Kecemasan Masa Depan	28
2. Remaja.....	30
a. Pengertian Remaja.....	30
b. Tugas Perkembangan Remaja.....	32
c. Remaja Panti Asuhan	33

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian	36
C. Subyek Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Analisis Data.....	39
F. Keabsahan Data.....	41
G. Tahap-tahap Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Objek Penelitian.....	43
B. Penyajian Data dan Analisis	48
C. Pembahasan Temuan.....	80
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101
Lampiran-lampiran	
Lampiran 1: Surat Pernyataan Keaslian Tulisan	
Lampiran 2: Matrik Penelitian	
Lampiran 3: Pedoman Penelitian	
Lampiran 4: Surat Izin Penelitian	
Lampiran 5: Surat Keterangan Selesai Penelitian	
Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian	
Lampiran 7: Biodata	

DAFTAR TABEL

No Uraian	Hal
2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian terdahulu.....	12



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

WHO memperkirakan 20% penduduk dunia menderita gangguan kecemasan dimana 48% diantaranya adalah remaja. Sebuah penelitian di Amerika menemukan bahwa 6,8 juta remaja (3,1%) menderita gangguan kecemasan umum pada usia 18 tahun. Studi Komorbiditas Nasional melaporkan bahwa 1 dari 4 orang memenuhi kriteria setidaknya gangguan kecemasan Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, prevalensi gangguan kecemasan mencapai lebih dari 15% pada tahun 2011. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja Indonesia adalah 65–78%. Diketahui bahwa satu dari 20 (sekitar 5,5%) remaja Indonesia telah didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental. Referensi Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental *American Psychological Association* (APA) (DSM-V). Artinya, ada sekitar/145 juta generasi muda yang tergabung dalam kelompok penyandang cacat mental (ODGJ) di seluruh Indonesia. Di Indonesia, gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak terjadi pada remaja usia 10 hingga 17 tahun (sekitar 3,7%).²

Menurut *World Health Organization* 2018, usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun, masa remaja awal adalah 10 sampai 13 tahun, masa remaja pertengahan adalah 13 sampai 15 tahun, dan masa remaja akhir adalah 15 tahun. Individu pada masa remaja atau dewasa awal mempunyai gagasan dan rencana masa depan yang sesuai dengan tugas perkembangan. Anna Freud juga menjelaskan bahwa seiring

²Amirah Ellyza Wahdi, *Riset: sebanyak/145 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)* Diterbitkan: 12 Oktober 2022.

berkembangnya remaja, ia mengembangkan aspek psiko-seksualnya, ikatannya dengan orang tuanya, dan cita-citanya. Tentu saja peran keluarga juga memegang peranan penting dalam tumbuh kembang remaja.

Meskipun remaja terlihat lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya, keluarga dan orang tua tetap menjadi konteks penting dalam kehidupan remaja. Pertama, orang tua dapat memotivasi anak agar lebih tertarik atau menghargai bidang kehidupan tertentu. Selain itu, suasana kekeluargaan dan hubungan antar orang tua juga mempengaruhi impian remaja di masa depan. Kedua, keadaan keluarga juga dapat menjadi dasar untuk mendorong sikap introvert dan optimis terhadap masa depan. Terakhir, remaja mempelajari berbagai keterampilan perencanaan dan strategi untuk menghadapi berbagai masalah yang mungkin timbul dari interaksi dengan orang tua.³

Kecemasan berkaitan erat dengan masa depan. Karena Kecemasan merupakan keadaan emosional dari kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan seseorang terhadap suatu kondisi atau situasi di masa depan. Oleh karena itu, ketika seseorang merasa cemas, kecemasannya berkaitan dengan suatu kondisi atau situasi yang belum atau belum pernah dialaminya. Orang-orang khawatir apakah kehidupan mereka akan lebih baik atau lebih buruk di masa depan. Formasi ideal adalah proses pembentukan arah masa depan. Remaja juga mulai memikirkan aspirasi masa depan mereka. Ini dibagi menjadi tiga bagian masa depan dalam bidang pendidikan, pekerjaan dan keluarga.

Remaja dan masa depan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Diharapkan di masa depan remaja yang akan memberikan kontribusi kepada

³ Michael Yogi Krisnahari, *Hubungan Adversity Quotient Denga Orientasu Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan* ,Skripsi Universitas Negeri Semarang,2017, 2.

masyarakat secara keseluruhan di masa depan. Remaja perlu memikirkan dan merencanakan masa depan mereka. Hal ini karena pilihan mereka mempengaruhi keberhasilan mereka dalam kehidupan di kemudian hari dalam perkembangannya, termasuk persiapan mereka menuju masa dewasa. Mengingat proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, maka masa remaja identik dengan proses pencarian jati diri. Seperti yang dijelaskan Erikson remaja ditantang untuk menyelesaikan kebingungan identitas dan kebingungan identitas. Identitas diri tidak hanya mengacu pada batin seseorang saat ini, tetapi juga masa depannya, termasuk harapan, cita-cita, dan berbagai rencana untuk mencapai tujuan di masa depan.⁴

Namun, tidak semua remaja menerima perhatian dan dukungan dari orang tuanya selama masa pertumbuhannya. Misalnya saja penelantaran orang tua atau kendala keuangan menjadi beberapa faktor yang menyebabkan generasi muda harus tinggal di panti sosial seperti Panti Asuhan. Panti Asuhan merupakan lembaga yang sering digunakan untuk membentuk tumbuh kembang anak-anak yang tidak berkeluarga atau yang tinggal bersama keluarga. Menurut Pasal 2 ayat (1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979, setiap anak berhak atas kesejahteraan, pengasuhan, pendidikan, dan bimbingan penuh kasih sayang, baik dalam keluarga maupun dalam pengasuhan khusus yang lazim. Ada pertumbuhan dan perkembangan. Penghuni Panti Asuhan tersebut mulai dari bayi hingga orang dewasa, tidak hanya anak-anak saja. Penghuni Panti Asuhan merupakan orang-orang dengan berbagai permasalahan sosial. Panti Asuhan merupakan fasilitas yang sering digunakan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak-anak tanpa keluarga atau

⁴ Sulis Winurini, *Pengembangan Skala masa depan Pendidikan pada Remaja Indonesia*, Jurnal Masalah-Masalah Sosial Volume 12, No. 2 Desember 2021, 181.

tinggal bersama keluarga. Panti Asuhan memberikan pelayanan sosial yang diperlukan anak, seperti pendidikan, kesehatan, serta perkembangan mental dan fisik, agar mereka dapat menjalani kehidupan mandiri dan bermartabat di masyarakat di masa depan.⁵

Kenyataannya adalah tidak semua Panti Asuhan memberikan remaja perawatan, layanan, dan tempat yang memadai untuk menghabiskan tahun-tahun pertumbuhan mereka. Data tersebut diperoleh dari Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) Hanya 38% dari 3.000 Panti Asuhan yang disetujui dan memberikan layanan yang memadai, dan ribuan Panti Asuhan lainnya dianggap tidak memadai. banyak lembaga sosial, termasuk Panti Asuhan, memiliki jumlah pengasuh yang tidak sebanding dengan jumlah anak, sehingga mengurangi peluang untuk perkembangan emosional atau sosial perhatian personal. Anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan seringkali mengalami keterlambatan dalam segala aspek perkembangan fisik, mental, dan sosial emosionalnya. Hal tersebut mengakibatkan berbagai dampak negative seperti depresi keputusasaan, kecemasan, ketakutan. Oleh karena itu remaja yang tinggal di Panti Asuhan dengan kondisi lingkungan yang buruk, maka proses tumbuh kembangnya dapat terganggu dan berbagai dampak negatif dapat terjadi.⁶

Remaja di Panti Asuhan berkaitan erat dengan berbagai tuntutan yang mereka hadapi selama tahap perkembangan kehidupan mereka. Pada masa ini, para pemuda Panti Asuhan juga harus memikirkan apa yang ingin mereka lakukan untuk masa depan mereka. Salah satu permasalahannya adalah generasi muda harus mengambil keputusan tentang masa depannya. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan perlu

⁵ Michael Yogi Krisnahari, *Hubungan Adversity Quotient Denga Orientasu Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan* , Skripsi Universitas Negeri \Semarang,2017,1.

⁶ Lenny Awalia Wahyuningtiyas, *Hubunganmasa depanDengan Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan*, Skripsi Universitas Jember,2020, 3.

memikirkan dan merencanakan apa yang harus dilakukan terkait pendidikannya. Remaja mulai mengambil keputusan tentang masa depan mereka, termasuk pendidikan masa depan, pekerjaan masa depan, dan memulai sebuah keluarga. Mengenal masa depan yang menjadi fokus remaja, penekanannya diberikan pada pendidikan. Hal ini dikemukakan oleh Eccles yang mengatakan bahwa remaja mulai memikirkan prestasinya dan prestasinya berkaitan dengan bidang akademiknya, sehingga disebutkan bahwa masa tersebut merupakan usia yang penting. Prestasi akademis adalah hal penting yang harus diperhatikan. Mereka bahkan bisa memprediksi keberhasilan dan kegagalan ketika mencapai usia dewasa.⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari di Panti Asuhan Putri Aysiya Grogol Skokharjo ditemukan fenomena sosial yang terjadi dalam hubungan remaja yatim piatu. Masyarakat beranggapan bahwa karena remaja yatim piatu tidak memiliki masa depan yang jelas, maka peluang mereka untuk sukses tidak sebesar yang dipikirkan oleh remaja lain yang masih dalam pengawasan orang tua. Karena keyakinan tersebut, para remaja Panti Asuhan hanya menuruti rutinitas sehari-hari tanpa memiliki arah masa depan untuk mendobrak keyakinannya, dan hanya menjalani kehidupan air mengalir.⁸

Sesuai dengan beberapa permasalahan yang di temukan di lapangan, remaja di Panti Asuhan Yabappenatim. Panti Asuhan Yabappenatim adalah merupakan tempat bagi seseorang yang tidak memiliki keluarga. Dengan jumlah keseluruhan 30 anak asuh. Remaja Panti Asuhan Yabappenatim dari mereka ada yang sulit untuk

⁷ Michael Yogi Krisnahari, *Hubungan Adversity Quotient Denga Orientasu Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan*, Skripsi Universitas Negeri Semarang, 2017, 3.

⁸ Lenny Awalia Wahyuningtiyas, *Hubungan masa depan Dengan Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan*, Skripsi Universitas Jember, 2020, 5.

menemukan cita – cita dan beberapa lainnya tidak yakin dengan apa yang menjadi pilihan untuk masa depannya. Anak asuh semangat dalam melakukan pembelajaran namun tidak memiliki rencana di masa yang akan datang. Anak asuh remaja beranggapan bahwa mereka akan sulit dalam menggapai cita-cita karena mereka tidak memiliki keluarga yang mendukung mereka. Para remaja di panti mulai bisa menerima keadaan mereka tetapi tetap hal itu membuat mereka menjadi cemas dan takut.⁹ Kecemasan yang mereka alami membuat mereka hanya melakukan segala suatu hal berjalan dengan seadanya. Mereka mengaku cemas dengan apa yang akan dilakukan di masa depan dan tidak tahu bagaimana untuk melawan rasa kecemasan tersebut. Untuk mengetahui lebih mendalam tentang bagaimana sebenarnya kecemasan masa depan yang di alami oleh remaja yang berada di Panti Asuhan Yabappenatim Jember, peneliti memilih judul “Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Masa depan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yabappenatim Jember”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember?
2. Bagaimana faktor yang mempengaruhi serta upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menggambarkan gambaran kecemasan masa depan yang di alami oleh remaja yang ada di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.

⁹ Observasi pada tanggal 2 Mei 2024 di Panti Aasuhan Yabbapenatim Jember

2. Untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi kecemasan masa depan serta upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Pantia Asuhan Yabappenatim Jember.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini memberikan deskripsi pengembangan kepada dua wilayah yang berbeda, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah menambah pemahaman tentang ranah psikologi terkait kecemasan masa depan. Sebagai bahan referensi yang diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca terutama tentang gambaran kecemasan masa depan pada remaja di Pantia Asuhan Yabappenatim Jember.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pantia Asuhan penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang relevan untuk mempelajari kecemasan masa depan yang dialami remaja yang tinggal di Pantia Asuhan dan dapat dijadikan pembelajaran untuk mengahadapinya.

- b. Bagi peneliti baru, diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan referensi untuk kemungkinan penelitian topik-topik yang berkaitan baik yang bersifat melengkapi ataupun lanjutan.

E. Definisi Istilah

1. Kecemasan

Kecemasan dalam penelitian ini merupakan kecemasan masa depan yang dialami oleh remaja yang ada di Panti Asuhan dalam menghadapi masa depan. Mengetahui apa yang menjadi motivasi dalam menghadapi masa depan serta apa saja perencanaan yang sudah disiapkan dalam menghadapi masa depan dan apa saja yang perlu dievaluasi dalam perencanaan yang sudah disiapkan. Serta kemudian Mengetahui bagaimana kecemasan yang dapat dilihat dari respon emosional emosional, kognitif, fisiologis dan juga fisik serta bagaimana Faktor individu, lingkungan serta proses pembelajaran dalam memicu adanya kecemasan masa depan.

2. Masa Depan

Masa depan remaja sebagai gambaran bagaimana remaja memandang dirinya dalam konteks masa depan. Masa depan sebagai kecenderungan remaja memikirkan masa depannya. Artinya, remaja cenderung selalu memikirkan masa depannya segala sesuatu yang berkaitan dengannya, apa yang mendukung dan menghambatnya, serta apa yang dapat diharapkan. Masa depan berkaitan dengan cara remaja menciptakan dan membingkai visinya tentang masa depan dengan membagi orientasi tersebut menjadi jangka pendek, menengah, dan panjang. Di sisi lain, masa depan adalah keadaan kognitif motivasi kompleks yang

melibatkan prediksi dan evaluasi masa depan remaja dalam interaksinya dengan lingkungan.¹⁰

3. Remaja Di Panti Asuhan

Pada penelitian ini menggunakan pertengahan umur 15-18 tahun sebagai subjek penelitian.¹¹ Di mana remaja yang digunakan sebagai subjek penelitian merupakan anak asuh yang berada di Panti Asuhan Yabappenatim Jember. Remaja yang digunakan adalah remaja yang yatim piatu atau yatim/piatu. Remaja di Panti Asuhan Yabappenatim digolongkan menjadi dua-dua sistem yaitu yang pertama sistem *family care* dimana pada sistem ini diberi bantuan dengan cara anak masih tinggal bersama keluarganya yang tidak mampu dan diberi bantuan berupa biaya pendidikan anak asuh ditanggung dan diusahakan oleh yayasan. Keluarga yang masih ditempati anak asuh bisa terdiri dari orang tuanya yang masih ada ataupun saudara anak asuh ataupun keluarga yang mau bersedia menampung anak asuh dan perlu digaris bawahi bahwasannya remaja di Panti Asuhan Yabappenatim digolongkan menjadi dua sistem yaitu yang pertama sistem *family care* dimana pada sistem ini diberi bantuan dengan cara anak masih tinggal bersama keluarganya yang tidak mampu dan diberi bantuan berupa biaya Pendidikan anak asuh ditanggung dan diusahakan oleh yayasan. bawahi di sini Bahwa keluarga tersebut rata-rata tidak mampu. Kemudian sistem yang kedua yaitu sistem *foster care* adalah cara pemberian pertolongan yang disampaikan oleh organisasi dengan menempatkan anak asuh dalam lingkungan keluarga yang lain yang

¹⁰Deni Aliani, *Studi Deskriptif masa depan Pada Remaja Sakai Di Kampung Sakai*, (Skripsi Universitas Islam Riau, 2020), 10.

¹¹ Kayyis Fitri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Cetakan 1 Penebar Media Pustaka Yogyakarta, 2019, 123.

bukan keluarganya bantuan dalam hal pembiayaan disampaikan oleh organisasi yang bersangkutan dalam hal ini yaitu Panti Asuhan Yabappenatim.

Pertumbuhan remaja yatim piatu mungkin terhambat oleh sikap tertutup, perilaku agresif, dan perasaan rendah diri dan negatif. Emosi remaja yang hidup tanpa orang tua seringkali bergejolak dan tidak stabil karena berbeda dengan kedudukan teman, orang lain, dan orang terdekatnya. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan secara alami akan mengalami perkembangan psikologis yang berbeda dibandingkan mereka yang tinggal di rumah dengan keluarga utuh. Karena remaja yang berada di panti kurang mendapat dukungan psikologis dari orang tuanya, maka remaja tersebut lebih mudah terkena tekanan negatif dan mudah terjatuh ketika dihadapkan pada permasalahan yang serius. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan memiliki rasa percaya diri yang rendah, cenderung pasif, apatis, menarik diri, mudah menyerah, serta cepat merasa takut dan gelisah.¹²

F. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian kualitatif ini secara sistematis dibagi menjadi tiga bagian utama untuk kemudahan penulisan: pendahuluan, isi utama, dan akhir. Oleh karena itu, penulis membagi pembahasan dalam laporan penelitian ini menjadi lima bab. Setiap bab terdiri dari subbagian yang saling berkaitan.

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan Bagian ini memuat judul penelitian konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, sistematika pembahasan.

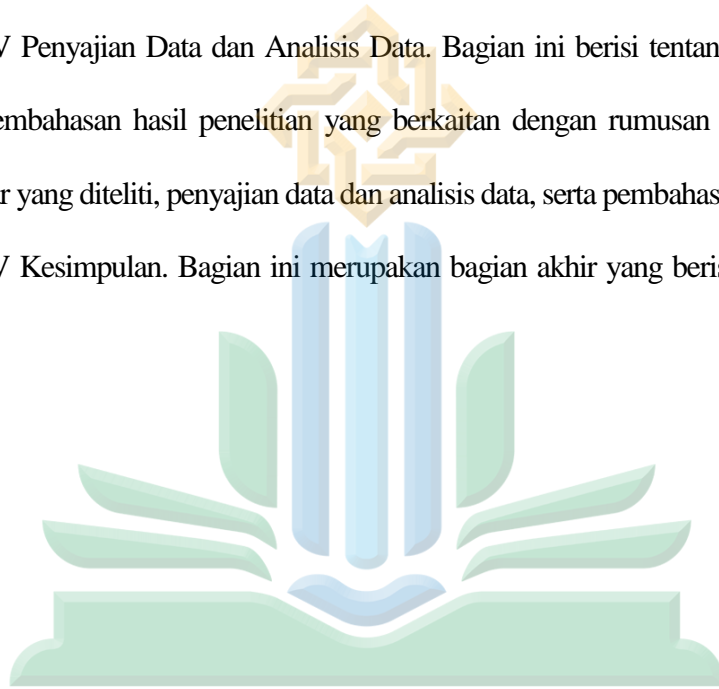
¹² Kimmy Katkar dkk, *Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan*, Jurnal Surya Masyarakat p-ISSN: 2623-0364 Vol. 4 No. 1, November 2021, 90.

Bab II Kajian Kepustakaan. Bagian ini berisi ikhtisar penelitian-penelitian terdahulu yang relevan atau relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti dan Kajian Teori.

Bab III Metode Penelitian. Bagian ini memuat uraian mengenai pendekatan dan metode yang digunakan, meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan tahapan penelitian.

Bab IV Penyajian Data dan Analisis Data. Bagian ini berisi tentang penguraian data dan pembahasan hasil penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah, meliputi gambar yang diteliti, penyajian data dan analisis data, serta pembahasan hasil.

Bab V Kesimpulan. Bagian ini merupakan bagian akhir yang berisi kesimpulan dan sara



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
1.	Implementasi Kecemasan Masa Depan Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Remaja Di Sukoarjo	Berdasarkan hasil survei penanganan kecemasan dan ketakutan multi-pertanyaan, selama enam bulan terakhir anak muda di Sukoharjo sering merasa gugup dan lesu, kadang tidak bisa istirahat dengan tenang, kadang mudah tersinggung dan merasa lebih sensitif. Terkadang memiliki emosi yang buruk, sering merasa cemas atau takut, berusaha untuk percaya diri, saya selalu berusaha menjadi orang yang optimis, berusaha untuk tidak mudah marah, saya berusaha untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk mengatasi ketakutan mereka, dan sering kali mencoba mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang cara menghadapi ketakutan yang mereka rasakan.	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu perbedaan pada metode penelitian dan juga subjek penelitian	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang pada fokus penltian sama-sama membahas tentang kecemasan masa depan
2.	Hubungan Adversity	Temuan menunjukkan	Perbedaan	Adapun

	<p>Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan Yang Tinggal Di Lingkungan Pondok Sosial Wonorejo Surabaya Di Tulis Oleh Sri Wahyuni</p>	<p>bahwa remaja yang tinggal di pesantren sosial berada dalam kategori kecemasan rendah. Sebab, pesantren mempunyai orang tua pengganti yang mampu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada masyarakat yang orang tua kandungnya tidak mampu memberikannya. orang juga merupakan remaja jalanan yang tinggal di perumahan umum, dan orang adalah kakak dari guru atau penghuni perumahan umum itu sendiri. Meskipun mereka tinggal di perumahan umum pada tahun , namun lingkungan yang mereka temukan di tahun merupakan lingkungan yang sangat kekeluargaan. Ketakutan dapat dikurangi dengan mengurangi persepsi risiko atau meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi rasa takut. Ketika Anda mendapatkan pekerjaan, persepsi Anda tentang masa depan berubah dan kepercayaan diri Anda terhadap masa depan</p>	<p>dalam penelitian ini yaitu Metode Penelitian menggunakan kuantitatif dan kemudian perbedaan Subjek Penelitian dan lokasi penelitian</p>	<p>persamaan pada penelitian terdahulu ini yaitu sama sama berfokus pada kecemasan masa depan</p>
--	--	--	--	---

		meningkat.		
3.	Sikap Kecemasan Remaja Terhadap masa depan	<p>Perubahan kecenderungan remaja terhadap rasa cemas membuat mereka dipandang menyimpang, sebuah pengaruh budaya yang masih berlanjut hingga saat ini. Padahal, semua perilaku tersebut merupakan awal dari perkembangan yang menunjukkan kedewasaan. Ini bertindak sebagai cermin perbandingan seiring pertumbuhan Anda. Masa depan merupakan titik tolak pembentukan jiwa sadar remaja. Saat kita dihadapkan pada kata masa depan, kita merasa tidak pasti, dan ketidakpastian menjadi kendala dalam membentuk kehidupan kita. Dengan kata lain, masa depan harus diwujudkan sesuai dengan dimensi strukturnya. Wajar jika remaja merasa cemas akan masa depannya. Jiwa-jiwa muda mempunyai kecenderungan ingin segala sesuatunya menjadi lebih dari apa adanya perasaan cemas inilah yang menginspirasi remaja untuk melawan orang lain yang lebih baik</p>	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu Lokasi Penelitian dan subjek penelitian	Persamaan pada penelitian sama sama berfokus pada kecemasan masa depan dan metode penelitian

		<p>dari dirinya. Islam bertanggung jawab dalam menanamkan semangat keberagaman pada diri orang tua, dan melalui penanaman tersebut kita dapat lebih memahami perasaan cemas yang muncul pada diri remaja . Dan yakinlah bahwa ini semua adalah kehendak Allah SWT.</p>		
4.	<p>Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan ditulis oleh Ananda Putri Sherlina di Universitas Djuanda</p>	<p>Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, sehingga rasa ingin tahu dan keinginan untuk mencari sesuatu sangat menggebu dalam hati remaja. Hanya saja banyak remaja yang mengalami disorientasi dalam mencari jati dirinya. Remaja laki-laki itu meringkuk ketakutan di dalam kepalanya. Dan cara mengatasi rasa cemas adalah dengan membuka diri pada orang yang Anda percayai atau menemui psikiater. Jika Anda berpikir untuk bunuh diri, segeralah beribadah dan berdoa untuk menenangkan pikiran dan jiwa.</p>	<p>Perbedaan pada penelitian terdahulu ini yaitu subjek penelitian</p>	<p>Persamaan pada penelitian terdahulu ini yaitu pada metode penelitian dan sama sama berfokus pada kecemasan dalam menghadapi masa depan. Dan juga pada metode penelitian</p>
5.	<p>Imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup untuk mengurangi kecemasan</p>	<p>Hasilnya, subjek yang mendapat pelatihan imajinasi terbimbing</p>	<p>Perbedaan pada penelitian terdahulu ini</p>	<p>Persamaan pada penelitian terdahulu ini</p>

	akan masa depan ditulis oleh Aulia Suhesty di Universitas Mulawarman Samarinda	mengalami penurunan rasa takut akan masa depan pada remaja Panti Asuhan Asin Manuntun Samarinda , dan subjek yang mendapat pelatihan pemetaan kehidupan mengalami penurunan rasa takut akan masa depan pada remaja Yayasan Panti Asuhan Samarinda remaja mengalami penurunan rasa takut akan masa depan.Ketakutan akan masa depan berkurang.	yaitu pada Metode penelitian penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.	yaitu sama sama berfokus pada kecemasan dalam menghadapi masa depan.
--	--	--	--	--

(sumber: diolah oleh penulis)

Berdasarkan tabel 1.1 Penelitian Terdahulu diatas yang berisikan pemaparan penelitian terdahulu, berikut hasil penjelasannya:

1. Penelitian berjudul "Implementasi Kecemasan Masa Depan Dalam Menghadapi *Quarter Life* Krisis pada remaja di Sukoharjo Ditulis oleh dewi fatimatu Zahra di Universitas Sebelas Maret tahun 2022.¹³ Hasil penelitian adalah kecemasan dan ketakutan multi-pertanyaan, selama enam bulan terakhir anak muda di Sukoharjo sering merasa gugup dan lesu, kadang tidak bisa istirahat dengan tenang, kadang mudah tersinggung dan merasa lebih sensitif. Terkadang memiliki emosi yang buruk, sering merasa cemas atau takut, berusaha untuk percaya diri, saya selalu berusaha menjadi orang yang optimis, berusaha untuk tidak mudah marah, saya berusaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan untuk mengatasi ketakutan mereka, dan sering kali mencoba mengembangkan pemahaman yang lebih baik

¹³Dewi fatimatu Zahra, *Implementasi Kecemasan Masa Depan Dalam Menghadapi Quarter Live Cife crisis Pada Remaja di Sukoharjo*, DE JOURNAL vol 3 nomor 1 juni 2022.

tentang cara menghadapi ketakutan yang mereka rasakan. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu pada metode penelitiannya. Penelitian terdahulu menggunakan penelitian kuantitatif dan sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif dan juga perbedaan terletak pada subjek penelitian, subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah mahasiswa sedangkan pada penelitian saat ini adalah remaja. Persamaan pada penelitian terdahulu dan pada penelitian saat ini terdapat pada proses penelitian yaitu sama-sama menjadikan kecemasan masa depan sebagai fokus penelitian.

2. Penelitian berjudul “Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan Yang Tinggal Di Lingkungan Pondok Sosisal Wonorejo Surabaya” Elok Sri Wahyuni di Universitas Negeri Surabaya tahun 2022.¹⁴ Hasil penelitian ini adalah temuan menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di pesantren sosial berada dalam kategori kecemasan rendah. Sebab, pesantren mempunyai orang tua pengganti yang mampu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada masyarakat yang orang tua kandungnya tidak mampu memberikannya. orang juga merupakan remaja jalanan yang tinggal di perumahan umum, dan orang adalah kakak dari guru atau penghuni perumahan umum itu sendiri. Meskipun mereka tinggal di perumahan umum pada tahun, namun lingkungan yang mereka temukan di tahun merupakan lingkungan yang sangat kekeluargaan. Ketakutan dapat dikurangi dengan mengurangi persepsi risiko atau meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi rasa takut. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa adanya hubungan

¹⁴Elok Sri Wahyuni, *Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan Yang Tinggal Di Lingkungan Pondok Sosisal Wonorejo Surabaya*, di Universitas Negeri Surabaya tahun 2022.

negatif antara *adversity question* dengan kecemasan menghadapi masa depan yang tinggal di lingkungan Pondok sosial Wonorejo. Hasil uji statistic menyatakan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan karena taraf signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,206 ($P > 0.05$) Tingkat kecemasan remaja jalanan yang tinggal telepon SOS dalam kategori rendah. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian saat ini terdapat pada Metode Penelitian penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan penelitian kualitatif dan kemudian perbedaan pada subjek Penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan remaja. Persamaan pada penelitian terdahulu dan pada penelitian saat ini terdapat pada proses penelitian yaitu sama-sama menjadikan kecemasan masa depan sebagai fokus penelitian.

3. Penelitian berjudul “Sikap Kecemasan Remaja Terhadap Masa depan” ditulis oleh Andita Risko faristiana di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo tahun 2022.¹⁵ Hasil penelitian adalah Perubahan kecenderungan remaja terhadap rasa cemas membuat mereka dipandang menyimpang, sebuah pengaruh budaya yang masih berlanjut hingga saat ini. Padahal, semua perilaku tersebut merupakan awal dari perkembangan yang menunjukkan kedewasaan. Ini bertindak sebagai cermin perbandingan seiring pertumbuhan Anda. Masa depan merupakan titik tolak pembentukan jiwa sadar remaja. Saat kita dihadapkan pada kata masa depan, kita merasa tidak pasti, dan ketidakpastian menjadi kendala dalam membentuk kehidupan kita. Dengan kata lain, masa depan harus diwujudkan sesuai dengan

¹⁵Andita Risko faristiana , *Sikap Kecemasan Remaja Terhadap Masa depan*”, *Islami Guidance and Coinseling* Vol 3 No.1 ,2022.

dimensi strukturnya. Wajar jika remaja merasa cemas akan masa depannya. Jiwa-jiwa muda mempunyai kecenderungan ingin segala sesuatunya perasaan cemas inilah yang mendorong remaja untuk melawan orang lain yang lebih baik darinya. Islam bertanggung jawab untuk menanamkan semangat keberagaman pada diri orang tua, dan melalui ajaran ini kita dapat menghilangkan perasaan cemas yang muncul pada remaja dan membantu mereka untuk lebih memahami. Yakinlah bahwa ini semua adalah kehendak Allah SWT. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian saat ini terdapat pada metode penelitian penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan penelitian kualitatif dan kemudian pada lokasi penelitian terdahulu dilaksanakan di Universitas sedangkan pada pemilihan saat ini dilaksanakan di Panti Asuhan perbedaan pada subjek penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan remaja. Persamaan pada penelitian terdahulu dan pada penelitian saat ini terdapat pada proses penelitian yaitu sama-sama menjadikan kecemasan masa depan sebagai fokus penelitian.

4. Penelitian berjudul “Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan” ditulis oleh Ananda Putri Sherlina di Universitas Djuanda tahun 2024.¹⁶

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, sehingga rasa ingin tahu dan keinginan untuk mencari sesuatu sangat menggebu dalam hati remaja. Hanya saja banyak remaja yang mengalami disorientasi dalam mencari jati dirinya. Remaja laki-laki itu meringkuk ketakutan di dalam kepalanya. Dan cara mengatasi rasa cemas adalah dengan membuka diri pada orang yang Anda percayai atau

¹⁶Ansesorang Putri sherlina, *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi masa Depan*, Jurnal kalimat tauhid Vol 3 No 1,2024.

menemui psikiater. Jika seseorang berpikir untuk bunuh diri, segeralah beribadah dan berdoa untuk menenangkan pikiran dan jiwa. Perbedaan subjek penelitian pada penelitian terdahulu menggunakan remaja yang khawatir akan masa depan dan kehilangan arah dan identitasnya saat di usia muda, sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan remaja yang ada di Panti Asuhan. Persamaan pada penelitian terdahulu dan pada penelitian saat ini terdapat pada proses penelitian yaitu sama-sama menjadikan kecemasan masa depan sebagai fokus penelitian. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu bersama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

5. Penelitian berjudul “Imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup untuk mengurangi kecemasan akan masa depan” ditulis oleh Aulia Suhesty di Universitas Mulawarman Samarinda tahun 2017.¹⁷ Hasil penelitian ini adalah Ternyata subjek yang diberikan pelatihan imajinasi terpimpin Mengalami penurunan kecemasan akan masa depan pada remaja Yayasan Panti Asuhan Asinh Manuntung Samarinda. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian saat ini terdapat pada Metode Penelitian penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan penelitian kualitatif dan kemudian perbedaan pada subjek. Persamaan pada penelitian terdahulu dan pada penelitian saat ini terdapat pada proses penelitian yaitu sama-sama menjadikan kecemasan masa depan sebagai fokus penelitian.

¹⁷ Aulia Suhesty, *Imajinasi Terpimpin Dan Pemetaan hidup Untuk mengurangi Kecemasan Akan Masa Depan.*, Jurnal psikologi Vol 6 No 1, 2107.

B. Kajian Teori

1. Kecemasan

A. Pengertian Kecemasan

Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif dan tidak menyenangkan yang melibatkan sensasi fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang.¹⁸ Kecemasan pendapat Calhoun dan Cochella menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan takut baik realitis maupun tidak realitis yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.¹⁹

Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi pribadi yang agak berkaitan dengan perasaan terancam, biasanya disebabkan oleh objek ancaman yang kurang jelas. Kecemasan yang terkait dengan peristiwa yang tidak menyenangkan dapat menciptakan file memori yang kuat yang berisi catatan peristiwa tersebut dan reaksi fisik yang terkait dengan peristiwa tersebut.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat di anggap memiliki nilai positif dapat dianggap sebagai motivasi.²⁰ Jika intensitasnya sangat kuat dan negatif, justru dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu kondisi fisik dan psikis orang yang terkena.

Kecemasan yang terjadi mempengaruhi individu tersebut. Dampak yang terjadi dapat bersifat fisiologis maupun psikologis. Dampak fisiologis dari kecemasan antara lain terganggunya sistem pencernaan, terganggunya pola

¹⁸ Matthew Zico Karauwan, *Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong*, Jurnal Univeritas Ratulangi, 2020, 2.

¹⁹ Calhoun, JF & Acocella, JR., *Psikologi Tentang Penyesuaian diri*, IKIP Semarang, 1990, 386.

²⁰ Mukholil, *Jurnal Eksponen* Volume 8 nomer 1, 2018, 2.

berkemih, terganggunya sistem kardiovaskular, terganggunya pola pernafasan, dan melemahnya imunitas tubuh. Secara psikologis, orang yang menderita kecemasan juga merasa cemas, khawatir, gelisah, bingung, dan depresi.²¹

Kecemasan dikaitkan dengan perasaan tidak aman dan tidak berdaya. Rasa cemas itu sendiri merupakan respon emosional terhadap sesuatu yang dibutuhkan individu sebagai pertahanan bertahan hidup terhadap stimulus stres yang dirasakan individu. Kecemasan yang dialami oleh seorang individu dapat diungkapkan melalui sikap atau perilaku. Individu melakukan ini sebagai upaya untuk melawan rasa cemas yang mereka hadapi. Ketika seseorang dihadapkan pada rangsangan yang lebih menakutkan, intensitas perilaku meningkat.²²

B. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Freud,²³ kecemasan terbagi menjadi tiga jenis yaitu;

- a. Kecemasan *Neurosis* adalah perasaan takut akan bahaya yang tidak diketahui. Emosi ini berada dalam ego ,namun muncul dari dorongan id.

Ketakutan neurotis bukanlah ketakutan terhadap naluri itu sendiri, melainkan ketakutan akan hukuman yang mungkin terjadi jika naluri itu terpenuhi.

- b. Kecemasan Moral Akar ketakutan ini terletak pada konflik antara ego dan superego. Ketakutan ini mungkin berasal dari kurangnya keselarasan dengan apa yang diyakini benar secara moral. kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani. Kecemasan moral juga mempunyai dasar yang nyata di

²¹ Lazarus dalam jurnal ilmiah psikologi candrawijaya vol 7,no/1 2022, 79.

²² Firseseorang Putri Maharani,Diah Karmiyati,dan Dian Caesaria Widyasari, *Kecemasan Masa Depan dan sikap Akademik*, Jurnal Psikologi vol 9, 12.

²³ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, Pnegertian kecemasan JurnalVolume 5 Number 2 June 2016, 95.

masa lalu orang tersebut dihukum karena melanggar norma moral dan mungkin akan dihukum lagi.

- c. Kecemasan Realistis adalah emosi yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang melibatkan kemungkinan bahaya itu sendiri. Ketakutan yang realistis adalah ketakutan akan bahaya nyata yang datang dari dunia luar.

C. Tingkat Kecemasan

Kecemasan terbagi menjadi empat tingkatan kecemasan sesuai dengan pendapat Gail W. Stuart²⁴ yaitu:

- a. Kecemasan ringan dikaitkan dengan ketegangan kehidupan sehari-hari, yang membuat seseorang waspada dan memperluas bidang kognitifnya. Kecemasan ringan dapat memotivasi pembelajaran dan mendorong pertumbuhan. Gejala yang terjadi pada tingkat ini antara lain kelelahan, mudah tersinggung, dan kesadaran meningkat. Kesadaran tinggi, kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku sesuai situasi.
- b. Kecemasan yang sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada isu-isu penting dan mengesampingkan hal lain. Oleh karena itu, seseorang mengalami perhatian selektif, namun mampu melakukan sesuatu secara spesifik. Gejala yang terjadi pada tingkat ini antara lain peningkatan kelelahan, peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, peningkatan ketegangan otot, bicara cepat dan keras, bidang sensorik menyempit, kemampuan belajar kurang optimal, penurunan konsentrasi, dan iritasi, melibatkan perhatian selektif dan terfokus. Hal-hal yang tidak menambah

²⁴ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, Pengertian Kecemasan Jurnal Volume 5 Number 2 June 2016, 97.

rasa cemas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis

- c. Kecemasan Berat secara signifikan mempersempit bidang persepsi seseorang. Orang-orang dengan kekhawatiran yang terperinci dan spesifik mungkin memerlukan lebih sedikit panduan untuk fokus pada bidang lain. Gejala yang terjadi pada tingkat ini antara lain pusing, sakit kepala, mual, susah tidur (insomnia), sering buang air kecil, diare, jantung berdebar, jangkauan persepsi terbatas, kurang motivasi belajar secara efektif, sulit berkonsentrasi pada diri sendiri, melibatkan keinginan untuk mengatasi ketakutan yang kuat. atau emosi yang ingin Anda hilangkan. Perasaan tidak berdaya, kebingungan, dan disorientasi. Panik berhubungan dengan efek, ketakutan, dan kecemasan akibat hilangnya kendali. Orang yang sedang panik tidak dapat berbuat apa-apa meskipun disuruh. Tanda dan gejala yang terjadi pada kondisi ini antara lain kesulitan bernapas, pupil melebar, jantung berdebar, wajah pucat, berkeringat, bicara tidak jelas, ketidakmampuan merespons perintah sederhana, berteriak, menjerit, halusinasi, dan delusi.

Pada tingkat rendah hingga sedang, kecemasan membuat orang waspada dan bereaksi terhadap situasi, namun pada tingkat tinggi menimbulkan kesadaran dan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut. Kadang positif, kadang negatif. Ini dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu kecemasan rendah, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

D. Faktor-Faktor Kecemasan

Kecemasan dapat berasal dari faktor internal dan eksternal seseorang, sebagaimana dijelaskan lebih detail oleh Ramaiah bahwa faktor yang pertama adalah faktor lingkungan tempat kita tinggal membentuk pola pikir seseorang tentang dirinya dan orang lain. Peristiwa ini disebabkan oleh kejadian dan pengalaman yang tidak menyenangkan pada keluarga, teman, atau rekan kerja orang tersebut. Hingga seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Selain itu, emosi yang tidak diungkapkan dan ditekan adalah faktor kedua. Kecemasan bisa menjadi nyata jika seseorang tidak mampu menemukan solusi atas perasaannya, apalagi jika perasaan marah atau tidak puas sudah dipendam dalam waktu yang sangat lama. Faktor ketiga adalah hal-hal yang berkaitan dengan tubuh dan pikiran kita selalu berhubungan dan dapat menimbulkan kecemasan. Peristiwa ini terjadi pada suatu peristiwa dalam kehidupan, seperti kehamilan, remaja, atau pemulihan suatu penyakit. Wajar jika seseorang merasa takut setelah kejadian di atas.²⁵

Pendapat para ahli lainnya mengenai faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan ada tiga faktor seperti yang dikemukakan oleh Carnrgie,²⁶ penyebab pertama adalah:

a. Faktor Kognitif Individu

Ketakutan disebabkan oleh suatu situasi yang menimbulkan rasa takut atau ketidaknyamanan pada diri individu. Sehingga ketika pengalaman

²⁵ Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan dalam Perspektif Psikologi Islam*, Volume 2. Number 1, Juni,2020, 7.

²⁶ Aditya Dedy Nugraha, volume 2. Number 1, Juni,2020, 9.

tersebut terjadi kembali maka reaksi ketakutan kembali muncul sebagai wujud dari situasi berbahaya yang dirasakan sebelumnya.

b. Faktor Lingkungan

Kecemasan kedua mungkin adalah kontak langsung dengan adat istiadat dan nilai-nilai setempat. Kecemasan dialami oleh individu akibat perubahan sosial yang cepat, terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan individu menjadi kurang mau berubah dan tenggelam dalam situasi baru dimana hal-hal baru terus berubah. Sebagai contoh perubahan sosial di masa pandemi COVID-19, masyarakat dapat berubah dengan cepat, dimulai dengan *PSBB* (pembatasan sosial berskala besar) dan beradaptasi dengan “kebiasaan baru yang disebut dengan ‘normal’ baru”. Ketakutan terbesar manusia untuk bertahan hidup adalah kemampuan kita untuk beradaptasi, namun tidak semua orang beradaptasi dengan kecepatan yang sama.

c. faktor proses pembelajaran.

Individu mempelajari apa yang menyebabkan respons yang tidak menyenangkan tersebut dan perlahan-lahan belajar beradaptasi terhadap rangsangan tersebut.

Seperti hal yang menyebabkan kecemasan yaitu perasaan takut yang timbul karena adanya rasa bahaya yang mengintai. Melainkan ketakutan ini merupakan perasaan takut yang muncul dari pikiran dalam diri kita. Ketakutan yang disebabkan oleh rasa bersalah atau *guilt* perasaan bersalah yang timbul dari hati nurani sendiri. Ketakutan ini seringkali disertai dengan gejala umum berupa gangguan jiwa. Ketakutan, seringkali dalam

bentuk kesakitan atau penyakit. Ketakutan ini disebabkan oleh peristiwa yang tidak terdefinisi dan tidak berhubungan dan terkadang melibatkan perasaan takut yang mempengaruhi individu. Ketakutan muncul karena emosi yang berlebihan.

E. Aspek-Aspek Kecemasan

Calhoun dan Acocella²⁷ mengemukakan bahwa kecemasan memiliki tiga dimensi.

- a. Respon emosional, unsur ketakutan. Berkaitan dengan persepsi individu terhadap dampak psikologis dari rasa takut. Sesuatu seperti ini: Perasaan cemas, tegang, sedih, atau menyalahkan diri sendiri atau orang lain.
- b. Respon kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran. Hal ini mempengaruhi kemampuan berpikir jernih dan menghambat pemecahan masalah serta mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Respon fisiologis, respon yang ditunjukkan tubuh terhadap lingkungannya. Penyebab ketakutan dan kekhawatiran. Saat jantung berdetak lebih cepat, pernapasan Anda menjadi lebih cepat dan tekanan darah Anda meningkat.
- d. Respon Fisik, Komponen fisik berupa gejala-gejala yang dirasakan langsung secara fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang mungkin terjadi antara lain sesak napas, detak jantung meningkat, nyeri punggung, nyeri perut, dan ketegangan otot. Gejala-gejala tersebut merupakan respon alami tubuh ketika seseorang merasa terancam atau

²⁷ M. Adin Setyawan, Nurul Hidayah, Mujidin, *Pelatihan Syukur Untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Madrasah Mualimmat Muhammadiyah Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Jurnal Edukasi Cendekia, Volume 4 Issu/1 2020, 2.

berada dalam situasi berbahaya. Ketika perasaan fisiologis ini muncul juga dapat menimbulkan kecemasan.

F. Kecemasan Masa Depan

Memang akar penyebab romansa dan kecemasan manusia adalah kesalahan pemahaman manusia mengenai masa lalu dan masa depan." Ketika orang mengingat masa lalunya yang kelam, mereka cenderung khawatir bahwa apa yang dialaminya di masa lalu akan terulang kembali. Sebaliknya, orang memimpikan masa depan yang cerah, namun jika apa yang mereka alami saat ini ternyata berbeda, Kecemasan berkaitan erat dengan masa depan. Karena ketakutan merupakan keadaan emosional dari kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan seseorang terhadap suatu kondisi atau situasi di masa depan. Oleh karena itu, ketika seseorang merasa cemas, maka kecemasan tersebut berkaitan dengan suatu kondisi atau situasi yang belum dialami atau dialami oleh orang tersebut. Seseorang khawatir apakah kehidupan mereka akan lebih baik atau lebih buruk di masa depan.

Dari teori di atas dapat kita simpulkan bahwa kecemasan di masa depan adalah keadaan khawatir, takut dan cemas terhadap masa depan, dan keadaan ini disebabkan oleh sikap negatif seseorang terhadap harapan di masa depan.

Mengenai pentingnya masa depan, Chaplin menyatakan dalam bukunya bahwamasa depan merupakan fenomena kognitif yang kompleks. Masa depan berkaitan erat dengan skema kognitif, organisasi persepsi hubungan antara pengalaman masa lalu dan pengalaman sekarang dan masa depan. Dalam bukunya, Harlock berpendapat bahwamasa depan merupakan fenomena

perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja. Ketika individu menjalani proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja menghadapi tantangan perkembangan dalam memenuhi tuntutan dan harapan peran orang dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai serius memikirkan masa depannya. Remaja mulai memberikan perhatian yang cermat terhadap berbagai bidang kehidupannya yang akan dijalannya ketika dewasa.²⁸

Dari definisi di atas, masa depan adalah pandangan masa depan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya dalam konteks pendidikan, pekerjaan, kehidupan keluarga, dan lain-lain, serta bagaimana dan bagaimana keadaannya di masa depan individu dapat menetapkan tujuan dan menilai seberapa besar tujuan tersebut dapat dicapai. Individu juga bertanggung jawab atas kesuksesan masa depan mereka. Serta kemudian masa depan memiliki beberapa aspek masa depan mengacu pada tiga proses psikologis yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Proses ini terjadi secara bertahap dan bersifat interaktif. Individu menentukan tujuannya dengan mempertimbangkan minat, nilai, dan harapannya di masa depan. Mereka kemudian berusaha mencapai tujuan tersebut dengan melaksanakan berbagai rencana yang telah dibuat. Ada tiga aspek yang membentuk proses bermasa depan. Itu adalah:²⁹

A. Motivasi

Motivasi merupakan langkah awal terbentuknya masa depan seorang remaja. Pertama, remaja menetapkan tujuan berdasarkan perbandingan

²⁸ Hurlock, EB. 1999. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Edisi Kelima. (Jakarta: Erlangga), 211.

²⁹ Dewi Kamaratih, *Masa depan Remaja Pemulung Di Samarinda*, Vol.10 No.1 Mei 2019, 56.

motivasi umum dan penilaian mereka dengan apa yang mereka ketahui tentang perkembangan seumur hidup mereka.

B. Perencanaan

Perencanaan adalah proses merancang realisasi tujuan yang telah dipersiapkan seseorang. Rencana tersebut terdiri dari tiga subfase. Itu adalah:

- a. Menetapkan sub-tujuan. Individu menciptakan representasi dari tujuan mereka.
- b. Perencanaan. Buat rencana yang memungkinkan individu mencapai tujuan mereka secara efisien.
- c. Implementasi rencana dan strategi yang disusun secara sistematis.

C. Evaluasi

Proses memikirkan kemungkinan seseorang mencapai tujuan pribadi yang direncanakan. Proses evaluasi meliputi observasi dan evaluasi perilaku yang ditunjukkan.

2. Remaja

A. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan baik itu perubahan secara fisik maupun psikis. Pada masa ini seseorang akan berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu pada masa remaja juga berubah secara kognitif dan mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Remaja dituntut untuk mampu bertingkah laku yang

dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang dewasa atau seusianya serta untuk memenuhi kebutuhan sosial dan psikologisnya remaja mulai memperluas lingkungan sosialnya di luar lingkungan keluarga seperti lingkungan teman dan lingkungan masyarakat lain.³⁰ Secara umum remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:³¹

a. Masa Remaja Awal (12 sampai 15 Tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan masa anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai seseorang yang unik dan tidak bergantung kepada orang tua. Pada masa ini seseorang fokus terhadap penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik.

b. Masa remaja pertengahan (15 sampai 18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Seseorang sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri. Serta Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai. Serta pada masa ini individu mulai membuka diri untuk menerima dari lawan jenis menjadi penting bagi seseorang tersebut.

c. Masa remaja akhir (19 sampai 22 tahun)

Masa ini ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki badan-badan orang dewasa. Selama masa ini remaja berusaha untuk menetapkan tujuan dan mengembangkan personalitas identitas seseorang. Keinginan yang kuat

³⁰ Kayyis Fitri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Cetakan 1 Penebar Media Pustaka Yogyakarta, 2019, 122.

³¹ Kayyis Fitri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Cetakan 1 Penebar Media Pustaka Yogyakarta, 2019, 123.

untuk menjadi matang dan diterima dalam masyarakat.\

B. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan adalah tugas yang terjadi pada atau sekitar periode tertentu dalam kehidupan seseorang, dan keberhasilannya membawa pada tahap kesejahteraan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tugas selanjutnya perkembangan remaja.³²

- a. Mengembangkan hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan artinya remaja dapat berinteraksi secara sosial dengan mengembangkan persahabatan dan persahabatan baik dengan teman sebaya laki-laki maupun perempuan.
- b. Realisasi peran sosial laki-laki dan perempuan. Dalam hal ini, generasi muda harus mampu memahami perannya agar tidak bertentangan dengan gendernya.
- c. Menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Penerimaan terhadap kondisi fisik merupakan salah satu cara generasi muda memahami dan mempersepsikan dirinya. Evaluasi diri secara aktif terhadap kondisi fisik dan status kesehatan seseorang penting untuk pengembangan rasa percaya diri pada remaja.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Artinya generasi muda dapat bekerja sama, berperilaku sosial dan bertanggung jawab atas tindakannya tanpa melanggar aturan yang berlaku di masyarakat.

³² Sarwono, Sarlito W, *Psikologi Remaja*,(Jakarta: CV Rajawali, 2006),204..

- e. Dapatkan kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Pada masa ini diharapkan generasi muda terbebas dari kedekatan dan ketergantungan pada orang tua serta mampu bertindak dan mengambil keputusan secara mandiri.
- f. Mempersiapkan pernikahan dan keluarga. Penting sekali untuk memiliki pengetahuan tentang perkawinan dan pembentukan keluarga sejak dini. Karena remaja tidak hanya harus berdedikasi, tetapi juga harus memikul tanggung jawab membesarkan keluarga.
- g. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika yang menjadi pedoman tindakan untuk mengembangkan ideologi. Hadirnya nilai-nilai yang sistematis dan setia memungkinkan remaja menjadi lebih berpikiran terbuka, mengontrol tindakannya, serta mengembangkan ideologi dan pemikirannya.

Dari uraian tugas perkembangan remaja dapat kita simpulkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah mempersiapkan karir dan berkeluarga masa depan penting bagi remaja karena keduanya merupakan bagian dari spektum masa depan.

C. Remaja Panti Asuhan

Banyak faktor yang mempengaruhi pembentukan tujuan pendidikan dan karir masa depan pada masa remaja. Desain bermasa depan muncul dari konflik antara penafsiran kebutuhan individu dan nilai-nilai mereka, realitas sosial-ekonomi dan peluang pertumbuhan yang disediakan oleh lingkungan generasi muda. Sejalan dengan hal ini, Crespo menemukan bahwa keterikatan remaja dengan keluarga dan lingkungan sekolah meramalkan persepsi positif terhadap

arah masa depan mereka.

Keadaan sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap masa depan, yang pada gilirannya mempengaruhi keputusan dan rencana masa depan. Selain itu, etnis/budaya dan gender remaja juga dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi masa depannya. Bagi generasi muda Panti Asuhan, keadaan di atas merupakan salah satu permasalahan yang mereka hadapi. Sebagaimana disebutkan di atas, remaja di Panti Asuhan kurang mendapat rangsangan, perhatian individu, kasih sayang, dan bimbingan yang detail karena jumlah pengasuh yang tidak sesuai dengan jumlah anak di Panti Asuhan. Secara terpisah kondisi yang menyebabkan penempatan di panti anak juga mencakup masalah sosial ekonomi. Hal ini karena situasi paling umum di mana seseorang akhirnya menerima perawatan di Panti Asuhan adalah kurangnya perawatan dari keluarga karena ketidakmampuan ekonomi atau sosial.

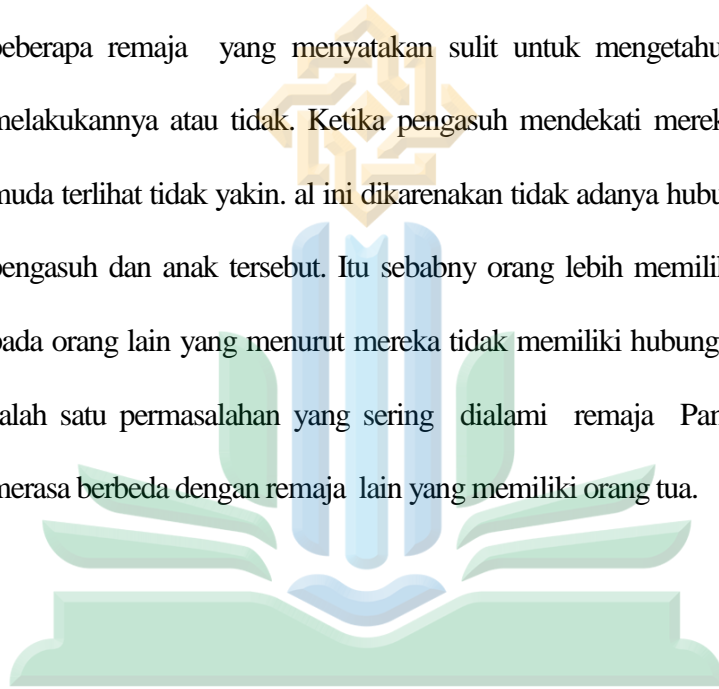
33

Pertumbuhan pribadi remaja yatim piatu dapat terganggu jika mereka menunjukkan sikap tertutup, bertindak agresif, dan menunjukkan perasaan rendah diri dan negatif. Emosi remaja yang hidup tanpa orang tua seringkali bergejolak dan tidak stabil karena berbeda dengan kedudukan teman, orang lain, dan orang terdekatnya. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan tentu akan mengalami perkembangan psikologis yang berbeda dengan remaja yang tinggal serumah dengan keluarga utuh.

Remaja yang berada di Panti Asuhan kurang mendapat dukungan

³³ Edgart Andrian, Bagaimana Remaja Panti Asuhan Memseorangng Masa Depan? Pentingnya Dukungan Sosial, Jurnal PSYCHO IDEA, Tahun 17. No.1, Februari 2019, 54.

psikologis dari orang tuanya, sehingga mudah terkena stres negatif dan mudah pingsan ketika dihadapkan pada permasalahan yang sangat serius. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan cenderung memiliki rasa rendah diri dan lebih pasif, kurang perhatian, lebih menarik diri, lebih mudah putus asa, serta lebih mudah takut dan gelisah dibandingkan remaja yang masih memiliki orang tua. Ada beberapa remaja yang menyatakan sulit untuk mengetahui apakah mereka melakukannya atau tidak. Ketika pengasuh mendekati mereka, beberapa anak muda terlihat tidak yakin. Hal ini dikarenakan tidak adanya hubungan dekat antara pengasuh dan anak tersebut. Itu sebabnya orang lebih memilih membatasi diri pada orang lain yang menurut mereka tidak memiliki hubungan dekat. Konon, salah satu permasalahan yang sering dialami remaja Panti Asuhan adalah merasa berbeda dengan remaja lain yang memiliki orang tua.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, memperjelas dan menganalisis fakta yang ada di tempat penelitian hal ini dilakukan untuk mengetahui yang Sebenarnya. Penelitian yang digunakan sebagai berikut:

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mengarahkan peneliti untuk menyelidiki dan memotret situasi sosial secara menyeluruh, menyeluruh, dan rinci. Penelitian deskriptif berupaya mendeskripsikan sekumpulan variabel yang relevan dengan masalah yang diteliti. Alasan mengapa penelitian menggunakan jenis penelitian ini karena penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau pelaku yang dapat diamati untuk mengetahui ekspresi ketakutan pada masa depan remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Yabappenatim Jember yang berlokasi di Jalan kaca piring 4 Nomor 125 Jember. Adapun alasan peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut yaitu karena Panti Asuhan ini merupakan Panti Asuhan yang sudah berdiridengan tujuan memberikan kemudahan terhadap anak yang memiliki faktor ekonomi dalam mencari Pendidikan atau biasa di sebut dengan Lembaga Kesejahteraan Sosial. Panti Asuhan Yabappenatim memiliki banyak sekali klien yang dijadikan sebagai anak asuh dari anak-anak, remaja dan juga dewasa serta Panti Asuhan Yabappenatim

merupakan Panti Asuhan yang memiliki sistem untuk mengatur anak asuhnya yaitu dengan menerapkan sistem *Family Care* dan *Foster Care* untuk membagi kelompok anak asuhnya dimana *Family Care* merupakan anak asuh yang berstatus yatim piatu atau yatim atau piatu namun dalam kondisi ekonomi yang rendah atau tidak mampu sehingga butuh bantuan pendidikan sehingga di tanggung oleh Panti Asuhan Yabappenatim namun keluarga yang ada masih butuh tenaga dari anak tersebut. Sedangkan *Foster care* adalah bantuan panti pertolongan oleh panti kepada anak asuh dengan menempatkan anak asuh dalam lingkungan Panti Asuhan. Tentu bantuan juga tetap di tanggung oleh pihak Panti Asuhan. Selain itu Yabappenatim sangat selektif dalam penerimaan anak asuh yang nantinya akan di tanggung biayanya oleh pihak panti. Sehingga hal itulah yang menjadi alasan penulis memilih Yabappenatim sebagai lokasi penelitian.

C. Subyek Penelitian

Penentuan sumber data pada orang yang akan diwawancarai dilakukan dengan Teknik purposive, yaitu dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.³⁴ Adapun subyek atau informan yang dipilih peneliti dalam penelitian ini yaitu: dua remaja putri dan dua remaja putra yang merupakan anak asuh yang dalam kategori *Family care* serta memiliki faktor permasalahan dari keluarga yang berbeda baik yatim atau piatu atau yatim piatu dan kondisi ekonomi di mana remaja yang harus tinggal di Panti Asuhan Yabbapenatim Jember yang dengan itu dapat dijadikan sebagai informan yang sesuai dengan kebutuhan penulis. Kemudian infirman lainnya adalah Pengasuh Panti Asuhan Yabbpenatim dan juga Ketua Yayasan Panti Asuhan Yabappenatim.

³⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, Cet. 19, 2013, 216.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui standar data yang ditetapkan.³⁵ Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, yang dijelaskan secara rinci, berikut ini

a. Observasi

Observasi mengacu pada pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis di lokasi penelitian. Dengan menggunakan metode observasi ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang keseluruhan konteks data dan situasi di lokasi penelitian. Ini akan memberi gambaran menyeluruh. Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipatif. Dalam non partisipatif ini peneliti hanya mengobservasi tanpa mengikuti kegiatan yang ada di lokasi penelitian secara langsung.

a. Wawancara

Selain metode observasi, metode wawancara juga digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur.

Dengan menggunakan metode ini, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada partisipan penelitian dan memperoleh data yang valid.

b. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa masa lalu. Dokumen dapat berupa tulisan pribadi, gambar, karya monumental, dan lain-lain. Penelitian dokumen

³⁵ Sugiono, Bandung : Alfabeta, Cet. 19, 2013, 137.

melengkapi penggunaan teknik observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Foto dan teks akan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian Anda.

³⁶Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian akan semakin dipercaya apabila dengan adanya foto-foto, tulisan-tulisan yang telah ada.

E. Analisis Data

Data adalah proses pencarian dan penyusunan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi secara sistematis untuk menarik kesimpulan yang lebih mudah dipahami oleh diri sendiri dan pembaca lainnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Kondensasi Data

Kompresi data mengacu pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan/atau transformasi data yang muncul di seluruh korpus (badan) catatan lapangan, transkrip wawancara, dokumen, dan materi empiris lainnya. Kompresi membuat data lebih kuat. Jumlah data yang dikumpulkan di lapangan sangatlah besar dan harus dicatat secara cermat dan rinci. Mengompresi data berarti merangkum, menyeleksi apa yang penting, memusatkan perhatian pada apa yang penting, dan mencari tema yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan cara ini data dipadatkan sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data selanjutnya.

³⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, Cet. 19, 2014), 329.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah pengorganisasian dan sintesis informasi yang memungkinkan kesimpulan dan tindakan. Menyajikan data ini dapat membantu Anda memahami apa yang terjadi dan juga dapat menyebabkan perubahan, seperti analisis data yang lebih mendalam berdasarkan wawasan tertentu. Pada fase ini, peneliti menyajikan data yang telah disusun sebelumnya. Untuk memudahkan pemahaman, data disajikan dalam format deskriptif sesuai indikator penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Analisis kualitatif melibatkan penafsiran apa yang dimaksud dengan "tidak ada pola", "tidak ada penjelasan", "tidak ada aliran sebab akibat", dan "teks" sejak awal pengumpulan data. Meskipun para peneliti yang berkompeten meremehkan kesimpulan-kesimpulan ini dan mempertahankan sikap terbuka dan skeptis, kesimpulan-kesimpulan tersebut masih tetap ada, awalnya samar-samar, kemudian semakin jelas dan beralasan. Tergantung pada ukuran korpus catatan lapangan Anda, kesimpulan "akhir" mungkin tidak dapat diambil sampai pengumpulan data selesai. Metode pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan yang digunakan. Pengetahuan peneliti dan tenggat waktu yang harus dipenuhi. Kesimpulan yang dapat diandalkan adalah kesimpulan yang menjawab pertanyaan yang menjadi fokus peneliti. Kesimpulan ini akan menghasilkan penelitian yang belum pernah dipertimbangkan sebelumnya. Misalnya penemuan berupa gambaran atau gambaran suatu benda yang tadinya tidak jelas menjadi jelas setelah diselidiki. Pada fase ini, peneliti menarik kesimpulan dari hasil analisis fase sebelumnya dan menjawab pertanyaan fokus yang mewakili masalah penelitian.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data diperlukan dalam penelitian sebagai bentuk pertanggungjawaban kepercayaan data. Pengecekan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan beberapa kriteria yang meliputi kredibilitas (derajat kepercayaan), Disebut juga dengan Triangulasi.

Dalam Penelitian ini menggunakan dua Triangulasi³⁷ yaitu :

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber berarti menguji data dari berbagai sumber informan yang akan diambil datanya. Triangulasi sumber dapat mempertajam daya dapat dipercaya data jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh selama perisetan melalui beberapa sumber atau informan. Pengecekan data yang di peroleh dari wawancara, dokumentasi, observasi atau dokumen lainnya untuk memperoleh suatu kebenaran.

b. Triangulasi Teknik

Teknik triangulasi digunakan untuk menguji keandalan data dengan menggunakan berbagai teknik untuk mengetahui dan menentukan kebenaran data dari sumber yang berbeda.

G. Tahap-Tahap Penelitian

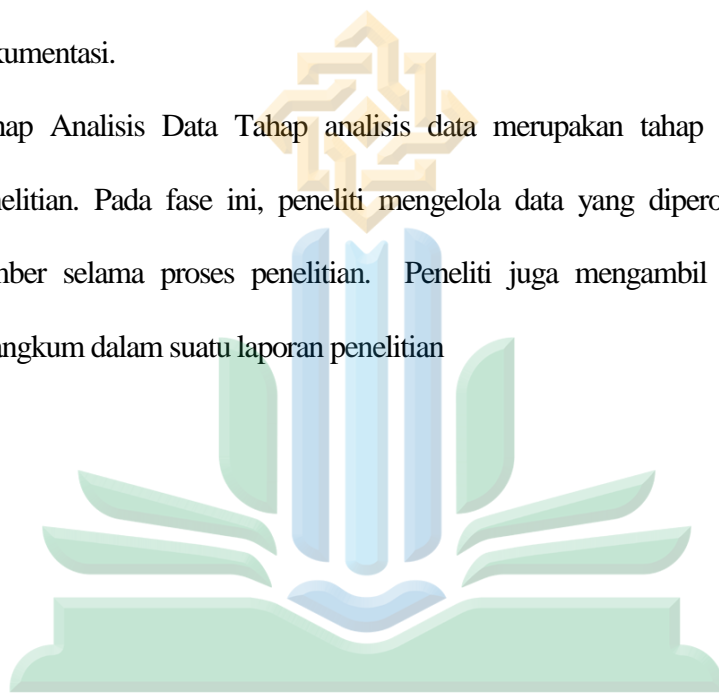
Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Tahap Pra lapangan merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan suatu penelitian. Mulailah dengan memasukkan judul pencarian dan konteks pencarian untuk melihat secara langsung di mana dan apa yang Anda cari.

³⁷ Seseorangrusni Alfasyur, *Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial*, Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah Vol. 5, 149.

Setelah itu mengajukan proposal kecil dan proposal penelitian, serta mendiskusikannya dengan pembimbing Anda.

- b. Tahap Kerja Lapangan Tahap penelitian lapangan diawali dengan peneliti turun langsung ke lokasi penelitian untuk mengumpulkan dan mencatat data, yang kemudian dicatat dalam laporan penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.
- c. Tahap Analisis Data Tahap analisis data merupakan tahap akhir dari proses penelitian. Pada fase ini, peneliti mengelola data yang diperoleh dari berbagai sumber selama proses penelitian. Peneliti juga mengambil kesimpulan yang terangkum dalam suatu laporan penelitian



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat Perjalanan Panti Auhan Yabappenatim (Yayasan Badan Penolongan Pendidikan Anak Yatim)

Diawali dengan membuka tabu sejarah perkembangan Organisasi Sosial pada tahun 1967, di wilayah daerah kabupaten Jember saat itu belum ada organisasi sosial yang secara khusus menangani masalah pendidikan anak yang terlantar. Pada tahun 1967 inilah perjalanan awal dan proyek sosial YABAPPENATIM dimulai. Kenyataan menunjukkan pada saat ini, bahwa banyak terdapat anak-anak usia sekolah yang harus tidak bersekolah atau harus meninggalkan bangku sekolah karena berbagai masalah. Terutama yang terbanyak adalah alasan dari segi Material yang tidak mencukupi.

Mereka terdiri dari banyak latar belakang keluarga, baik yang yatim/piatu maupun yang masih lengkap orang tuanya tapi betul-betul dalam keadaan tidak mampu. Sehingga pada saat itu Abdullah Ashjar R yang duduk dalam kepengurusan PERGUNU (Persatuan Guru Nahdlatul Ulama) Yang lain yaitu bapak Djalal dan bapak Djoyo membentuk organisasi sosial. Tapi belum juga kegiatan ini menularkan hasilnya nyata kami harus menerima kenyataan Untuk menghentikan kegiatan disebabkan masalah yang bersifat pribadi. Sehingga kemudian di lanjutkan dengan bapak M.Achyat ,bapak Rudiyanto dan bapak Z.Arifin.

Maka pada tahun 1972 tersebut, Yabappenatim memperoleh badan hukum sebagai organisasi sosial yang telah legal dengan akte notaris No. 21/1972, tanggal 28 Juni 1972. Akte pendirian Yabappenatim tersebut dikuatkan oleh pejabat pembuat akte Nj. Ajoe Woelan Soeprijo di Jember. Maka dari sinilah dimulailah babak baru dalam perjalanan usaha sosial yang dilakukan oleh Yabappenatim. Dengan diikuti oleh pembenahan dan penyempurnaan dalam kepengurusannya, pada tahun 1972 Yabappenatim berhasil memiliki sebuah bangunan yang digunakan sebagai Panti Asuhan.

Dari bentuk bangunan dan fasilitasnya, bangunan yang berhasil diwujudkan Yabappenatim tersebut sebetulnya sangat jauh untuk bisa disebut sebagai Panti Asuhan, sebab bangunan yang ada sangat sederhana, kalau memang tidak boleh disebut sebagai gubug reyot. Berlokasi di tengah kampung, tepatnya di Gebang Kemundung No. 56-57 Jember. Rumah tersebut statusnya ialah rumah yang disewa oleh Tapi dari sinilah perjalanan baru bagi Yabappenatim dengan Panti Asuhannya mulai bergerak menghadapi berbagai tantangan dalam mengatasi kepincangan sosial bagi anak-anak yang terlantar pendidikannya.

Panti Asuhan Yabappenatim memiliki 33 anggota pengurus dan pengasuh. 2 diantaranya pengasuh yang menetap atau tinggal di Panti Asuhan untuk menemani anak asuh. Hingga saat ini Panti Asuhan Yabappenatim memiliki 600 orang untuk berdonasi tetap. Dan jumlah keseluruhan anak asuh yang ada di Panti Asuhan Yabappenatim saat ini berjumlah 49 anak dimulai dari anak SD sampai dengan SMA. anak Sd berjumlah 1 dengan jenis kelamin laki-laki. SMP berjumlah

15 anak diantaranya 9 putri dan 6 putra. Anak SMK berjumlah 31 anak diantaranya 17 putri dan 14 putra. Kemudian anak PMPA berjumlah 2 anak.³⁸

2. Visi Dan Misi Panti Asuhan Yabappenatim

Visi : Meraih Ridho Allah SWT dan Syafaat Rasululla SAW.

Misi :

- a. Mengajarkan budaya akhlakul karimah kepada anak asuh.
- b. Membantu anak asuh mendapatkan penghidupan yang layak.
- c. Memfasilitasi proses pendidikan formal sampai dengan jenjang pendidikan SLTA dan pembekelan keterampilan anak asuh sesuai dengan bakat minatnya.

3. Pedoman Perilaku

- a. Saling hormat dan menghormati antar individu.
- b. Bertanggung jawab terhadap tugasnya.
- c. Menghargai pendapat dan tidak memotong pembicaraan.
- d. Membudayakan 5S salam, sapa senyum sopan dan santun.
- e. Menjadi teladan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Disiplin.
- g. Menciptakan keharmonisan melalui koordinasi dan komunikasi.
- h. Tidak melakukan gossip, berfungsi, prasangka, fitnah.
- i. Tidak marah atau tersinggung saat ditegur atau diingatkan.
- j. Taat pada pemimpin.
- k. Tidak membuang sampah sembarangan.
- l. Tidak merasa lebih baik dari yang lain.

³⁸ Dokumentasi Penulis Pada 8 Mei 2024

4. Dasar pemikiran

Apabila diperhatikan ternyata bahwa dalam pertumbuhan dan perkembangan masyarakat bahkan terlalu banyak anak-anak dari anggota masyarakat yang menghadapi kesulitan dalam menempuh pendidikan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena kondisi sosial ekonomi keluarga. Pendidikan memang mudah untuk diperoleh apabila memiliki dana yang cukup.

Untuk meringankan beban tersebut maka Yabappenatim Didirikan oleh 9 orang pendiri yang disebut pendiri sekitar tahun 1968. Memiliki akta notaris pada tanggal 28 Juni 1972 dengan nomor 21. Dalam hal memberi bantuan panti ini berpedoman pada urutan prioritas yaitu pada anak-anak yatim piatu anak-anak yatim atau piatu kemudian anak-anak terlantar selanjutnya semua itu disebut anak asuh.³⁹

5. Tujuan

- a. Mengetuk hati anggota masyarakat yang diberi rezeki lebih oleh Allah SWT Bersama Yabappenatim Untuk membantu meringankan beban anggota masyarakat yang lain yang mengalami kesulitan dalam menyekolahkan anggota keluarganya.
- b. Memberikan bantuan kepada anak asuh dalam menempuh Pendidikan formal sejak dari pra sekolah hingga tamat SLTA. Di dalam bantuannya diberi istilah bantuan SPP, sandang, pangan, papan dan biaya Pendidikan.

³⁹ Dokumentasi Penulis Pada 8 Mei 2024

- c. Memberi bantuan Pendidikan informasi kepada anak asuh berubah pelatihan-pelatihan keterampilan dengan cara mengirimkan anak asuh ke balai latihan kerja atau tempat kursus yang lain.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi kepada anak asuh dengan usaha penguatan mental spiritual atau keagamaan, sehingga anak asuh menjadi berani dan hidup mandiri di tengah masyarakat sesudah tamat dari sekolah atau sesudah keluar dari Panti Asuhan.
- e. Menghimpun dan menyalurkan atau mengelola dana dari masyarakat dalam bentuk zakat, infaq shodaqoh sumbangan dan bantuan dari instansi atau Lembaga baik dari daerah maupun Pusat. Dana-dana tersebut oleh Panti diberi makna sebagai amanah yang harus dipertanggungjawabkan kepada masyarakat dan juga kepada Allah SWT.
- f. Mendirikan Panti Asuhan dengan dilengkapi sarana dan prasarana pelaksanaannya secara bertahap sesuai dengan kemampuan Yabappenatim.

6. Program

A. Program Jangka Panjang

- a. Memperluas lokasi yang telah dimiliki Yabappenatim.
- b. Meningkatkan kualitas kondisi dan sarana prasarana Panti Asuhan.
- c. Menuju pada Panti Asuhan yang mandiri.

B. Program Jangka pendek

- a. Meningkatkan menu harian anak asuh demi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak asuh.

- b. Meningkatkan kemampuan anak asuh dalam bersekolah dengan cara memberi bimbingan pada anak asuh ketika belajar Bersama di Panti Asuhan
- c. Menetapkan jadwal kegiatan harian bagi anak asuh selama berada di Panti Asuhan.
- d. Menyusun kategori besar kecilnya bantuan, bantuan penuh bantuan pada familiter dan bantuan faster care.
- e. Meningkatkan keterampilan khalian sesudah Tamat sekolah dengan cara mewajibkan anak asuh untuk tetap tinggal di Panti selama 1 tahun untuk menambah keterampilan secara efisien hal ini diharapkan dapat mengangkat SDM anak asuh sesudah keluar dari panti sehingga Siap mandiri dalam masyarakat dan tidak menjadi beban bagi masyarakat.

B. Penyajian Data Dan Analisis

Dalam studi ini, para penulius berupaya menggambarkan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja Panti AsuhanYabappenatim Jember. Untuk mendapatkan informasi yang diperlukan, peneliti aktif terlibat secara langsung di lapangan dan menerapkan metode pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh data yang relevan dan dapat digunakan untuk menyusun laporan penelitian.

1. Gambaran Kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja Panti AsuhanYabappenatim Jember

Masa depan yang baik merupakan masa depan yang diinginkan bagi para remaja. Namun kecemasan merupakan hal yang dapat mempengaruhi masa depan

remaja di Panti Asuhan. Remaja memiliki beberapa macam aspek-aspek kecemasan yang mereka alami. Seperti dalam beberapa respon, yaitu respon emosional, respon kognitif, respon fisiologis, respon fisik.

Maka dari kemudian terdapat tiga metode pembentukan masa depan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang remaja alami dalam menghadapi masa depan yaitu motivasi, evaluasi dan perencanaan.

a. Respon emosional

unsur ketakutan. Berkaitan dengan persepsi individu terhadap dampak psikologis dari rasa takut. Sesuatu seperti ini: Perasaan cemas, tegang, sedih, atau menyalahkan diri sendiri.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan:

“saat membahas masa depan saya merasa belum siap mbak meskipun kadang saya berfikir itu masih lama tapi sesekali saya juga tidak bisa menolak kalau itu perlu saya siapkan, jadi kalau saya saat malam-malam memikirkan masa depan saya merasa sedih mbak saya khawatir pekerjaan apa yang didapatkan di masa depan, saya juga lebih suka memikirkan masa depan saat malam hari mbak”⁴⁰

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Paul sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“Setiap membahas masa depan saya suka merasa khawatir, Tapi di sisi lain saya juga merasa biasa saja kak tidak ada ketakutan. Meskipun begitu saya berpikir saya perlu menyiapkan rencana yang harus saya lakukan untuk bisa sukses di masa depan.”⁴¹

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

⁴⁰ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁴¹ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

“kalau bercerita tentang masa depan seperti sekarang saya merasa cemas mbak ya sama takut juga meskipun saya sudah memiliki impian tapi saya juga takut tidak bisa mencapai itu semua, Saya merasa khawatir jika memikirkan pekerjaan apa yang akan saya kerjakan di masa depan.”⁴²

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Membahas masa depan tentu membuat aku ketakutan dan merasa cemas mbak. Merasa takut apabila berpikir tentang Bagaimana saya bisa sukses di masa depan, Saya pasti juga akan merasa sedih bila nantinya saya kesulitan mendapatkan pekerjaan, tapi saat memikirkan lagi saya merasa saya pasti bisa menggapai masa depan yang baik”⁴³

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Dalam pembahasan masa depan yang saya lihat dari anak-anak Panti Asuhan setiap ditanya apa cita-cita ditanya apa harapannya di masa depan yang saya lihat mereka merespon dengan baik tentunya mereka menyampaikan bahwasannya mereka ingin memiliki kehidupan yang sukses di masa depan namun ternyata saya lihat anak-anak di Panti masih menunjukkan ketakutan beserta kecemasan apakah yang akan mereka lakukan di masa depan. Beberapa remaja yang lain juga menunjukkan sikap yang tegang ketika membahas masa depan tetapi bersamaan dengan itu mereka juga menunjukkan sikap optimis dan semangat untuk menggapai cita-cita mereka masing-masing”⁴⁴

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“pasti setiap anak memiliki rasa minder yang berbeda ada yang sangat yakin dan banyak juga yang masih bingung itu wajar bagi remaja sehingga saat anak-anak bercerita langsung dengan saya tentang ketakutannya saya sampaikan nantinya kalau kalian masih belum mendapat pekerjaan yang sesuai saya suruh untuk tinggal di panti membantu panti dan tetap tinggal di panti, sehingga hal itu

⁴² Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁴³ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁴⁴ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

bisa membuat rasa kecemasan anak-anak sedikit berkurang daripada sebelumnya”.⁴⁵

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan dalam respon emosional pada remaja yaitu mereka memunculkan respon sedih, takut, dan cemas serta khawatir jika membahas tentang masa depan, di sisi lain mereka juga ragu terhadap masa depan mereka karena salah satu menyampaikan dikarenakan berada di Panti Asuhan. Tapi mereka selalu meyakinkan pada diri sendiri mereka bahwa mereka pasti bisa menggapai dengan memberi dukungan diri sendiri untuk membahagiakan diri sendiri dan orang tua yang masih hidup.

Hal itu pun Kemudian juga disampaikan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim. Bahwa pada saat remaja membahas masa depan mereka menjawab dengan penuh keyakinan akan tetapi dapat dilihat bahwasannya anak asuh memunculkan reaksi kecemasan beserta ketakutan mereka juga menunjukkan sikap yang tegang pada saat membahas tentang masa depan meskipun begitu seluruh anak-anak yang ada di Panti Asuhan begitu semangat dan penuh keyakinan bahwasannya mereka dapat menggapai cita-cita mereka. Disampaikan pula oleh ketua Panti Asuhan bahwasanya memang anak-anak pasti memiliki rasa minder atau rendah diri yang berbeda-beda dan pastinya ada. Ada yang sudah tau arah masa depan serta banyak pula yang masih tidak memiliki rencana di masa depan sehingga kecemasan remaja di Panti Asuhan Yabappenatim semakin tinggi.

⁴⁵ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

b. Respon Kognitif

Ketakutan dan kekhawatiran. Hal ini mempengaruhi kemampuan berpikir jernih dan menghambat pemecahan masalah.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan:

“kalau saya dalam menghadapi masalah saya merasa biasa saja mbak dan yakin pasti dapat saya selesaikan. Saya merasa saya bisa berfikir dengan tenang untuk mencari solusi, namun jika permasalahannya menyinggung perasaan saya mungkin saya akan marah dahulu.”⁴⁶

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“saya kalau menghadapi masalah santai aja kak dan berusaha mencari solusinya, tidak pernah mbak sampai menangis tapi kalau marah atau merasa kesal itu sering kak apalagi jika masalahnya dengan teman”⁴⁷

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“tergantung masalahnya ya mbak tapi selalu aku panik dan dan merasa marah atau biasanya suka menangis saat menghadapi masalah apapun itu, baru kemudian aku mencari jalan keluarnya jika merasa udah agak baik perasaannya.”⁴⁸

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“kalau dalam menghadapi masalah ya mbak, tentunya nangis mbak karena aku sangat perasa mbak apalagi kalau masalahnya seperti berantem sama temen deket, kalau masalahnya menjengkelkan aku marah pasti itu mbak, aku cenderung suka marah dulu daripada mencari solusinya”⁴⁹

⁴⁶ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁴⁷ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

⁴⁸ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁴⁹ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“Kalau saya melihat anak-anak di Panti cenderung menunjukkan sikap sedih atau sikap marah apalagi yang perempuan karena lebih sensitive akan tetapi anak-anak yang saya lihat sudah berani dalam menghadapi masalah yang sedang di hadapi serta berani mengambil keputusan dalam masalah yang sedang di hadapi.”⁵⁰

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti

AsuhanYabappenatim Jember, mengatakan:

“Dalam menyelesaikan masalah karena anak-anak ini sudah remaja mereka pasti bisa menghadapi masalah yang sedang mereka hadapi. Terutama mungkin masalah dengan teman-temannya, Beberapa kali saya lihat mungkin mereka sedang tidak akur tapi dari kemudian mereka akan kembali. Diharuskan memang bagi remaja untuk mencoba menyelesaikan masalahnya masing-masing.”⁵¹

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan dalam respon kognitif pada remaja dalam menghadapi masalah yaitu mereka memunculkan respon dalam menghadapi sebuah masalah mereka. Respon yang dikeluarkan marah dan sedih, adapun mereka juga melihat dari permasalahan yang sedang di hadapi.

Mereka mengatakan bahwa jika masalahnya bagi mereka tidak terlalu penting maka respon yang dikeluarkan yaitu merasa biasa saja, tapi jika masalah yang di hadapi berat maka respon mereka yaitu sedih dan marah terlebih dahulu baru kemudian mereka mulai mencari solusi atas permasalahan yang di hadapi. Terutama dalam membahas masalah depan mereka lebih cenderung merasa emosional jika memikirkannya. Adapun hasil wawancara yang disampaikan

⁵⁰ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵¹ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

oleh pengasuh Panti AsuhanYabappenatim mengatakan bahwa anak-remaja di Panti sudah bisa membawa dirinya dan memberanikan dirinya untuk meghadapi masalah serta mencari solusi atas permasalahanya, namun pada remaja perempuan juga sering menunjukkan reaksi marah atau sedih terlebih dahulu karena merasa memang perasaan wanita lebih sensitif. Berdasarkan penyampaian juga oleh ketua Panti AsuhanYabappenatim bahwasannya anak anak di panti sudah bisa menghadapi masalahnya masing-masing. Terutama masalah dengan teman tentu harus pada remaja di Panti AsuhanYabappenatim untuk menyelesaikan sendiri.

c. Respon fisiologis

Respon yang ditunjukkan tubuh terhadap lingkungannya. Saat jantung berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja

Panti AsuhanYabappenatim mengatakan:

“Saat bicara masa depan kadang-kadang saya merasa deg-degan tapi tidak sering. Hanya saat beberapa pembahasan tentang masa depannya saya merasa seperti itu”⁵²

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti

AsuhanYabappenatim, juga mengatakan:

“Tidak kak saya tidak pernah merasa sesak nafas atau yang lain, tapi kalau jantung berdetak dengan cepat saya pernah mengalami kak ketika membahas masa depan atau ketika saya mengingat-ingat keinginan saya sukses untuk membahagiakan ibu”⁵³

⁵² Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵³ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“aku merasa gugup banget mbak, aku deg-degan juga bingung takut gabisa jawab, di sisi lain aku gugup karena di wawancara tapi aku juga lebih gugup karena membahasa tentang masa depan, tapi aku tetap yakin mbak pasti masa depanku baik demi diri aku sendiri tentunya.”⁵⁴

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“dari awal saya alan kesini saya udah deg-deg an banget mbak, apalagi pas tau mau bahas masa depan aku jadi sedikit takut dan malu karena aku belum biasa apa-apa sekarang, jadi saya tarik nafas dulu biar tidak gugup saat membahas masa depan”⁵⁵

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“Kalau saat saya berbincang dengan anak-anak biasanya anak-anak jika ditanyai perihal masa depan mereka menunjukkan sikap yang bingung kemudian malu-malu serta ragu terhadap jawabannya sendiri mereka kadang belum memiliki pendirian atau belum memiliki gambaran di masa depan gambar secara spesifik mereka hanya menggambarkan bahwasannya di masa depan mereka akan sukses, jadi biasanya ketika kita cerita-cerita membahas masa depan ketika saya bahas lebih dalam mereka justru gugup atau ragu terhadap jawaban mereka sendiri”⁵⁶

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti

AsuhanYabappenatim Jember, mengatakan:

“Kalau dari respon seperti itu saya mungkin kurang mendalami sekali tapi ya Ketika saya lihat pada anak-anak yang sudah remaja ini ketika ditanya rencana masa depannya apalagi saya tanyakan secara langsung mereka menjawab dengan gugup saya dapat saya lihat mereka seperti menggerak-gerakkan badan atau memainkan jarinya sehingga pasti di atau mereka tertawa-tertawa malu.”⁵⁷

⁵⁴ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵⁵ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵⁶ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵⁷ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan dalam respon fisiologis pada remaja dalam menghadapi masa depan yaitu mereka merasakan jantung yang berdebar dan juga bingung karena mereka masih merasa ragu terhadap masa depan mereka sendiri. Dalam membahas masa depan juga mereka merasa takut untuk membicarakan sehingga hal itu membuat mereka memunculkan respon secara fisiologis.

Meski begitu mereka tetap meyakinkan kepada dirinya sendiri bahwa mereka pasti bisa menghadapi masa depan mereka di mulai dari harapan-harapan yang sudah di rencanakan. Adapun hasil wawancara yang disampaikan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember bahwasannya saat membahas masa depan mereka cenderung malu serta ragu. Sebenarnya mereka belum memiliki gambaran di masa depan secara spesifik mereka hanya menggambarkan bahwa kedepannya mereka ingin sukses secara garis besar, bahwa sebenarnya anakanak masih ragu terhadap apa yang mereka lakukan di masa depan. Hal sama juga disampaikan oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya anak-anak ketika di beri pertanyaan tentang rencana masa depan menunjukkan sikap yang gugup dan malu saat menjawab sehingga mereka mulai menggit jari mereka dan banyak tertawa malu karena tidak tahu dan belum bisa menjawab.

d. Respon Fisik

Komponen fisik berupa gejala-gejala yang dirasakan langsung secara fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang mungkin terjadi antara lain sesak napas, detak jantung meningkat, nyeri punggung, nyeri perut, dan ketegangan otot. Gejala-gejala tersebut merupakan respon alami tubuh ketika seseorang merasa terancam atau berada dalam situasi berbahaya. Ketika perasaan fisiologis ini muncul juga dapat menimbulkan kecemasan.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan:

“membahas masa depan membuat saya deg-degan mbak karena saya merasa cemas pasti ada mbak kalau membahas masa depan yang pasti akan aku jalani ya mbak, sedikit berkeringat aku juga mbak kalau sesak nafas alhamdulillah nggak mbak masih bisa di kondisikan, tapi kalau cemas sudah pasti aku ngerasain itu mbak”⁵⁸

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“Saya sendiri kadang tidak merasa cemas kadang juga merasa cemas kak tapi biasanya saya berdebar hatinya jika membahas masa depan, itu sih yang saya rasakan dari fisik saya kalau selain itu saya belum pernah merasakan”⁵⁹

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“berusaha biasa aja tapi ternyata gabisa ya mbak saya apalagi di wawancarai jadi deg-degan saya menambah biasanya kalau saya lagi memikirkan sendirian kadang saya merasa sedikit sesak tapi bukan yang sesak nafas tapi kayak merasa sedikit sek gitu aja mbak, kalau di tanyai jadi merasa lebih tinggi cepat deg-deg annya, kalau bahas masa depan saya juga merasa gerah mbak jadi

⁵⁸ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁵⁹ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

berkeringat karena gugup mbak, itu sih mbak yang aku rasakan”⁶⁰

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“aku sendiri mbak selalu merasa cemas yang berlebihan mbak saat membahas masa depan saya biasanya mulai sedikit berkeringat di telapak tangan saya. merasa belum siap apa-apa jadi itu yang buat aku takut dan akunjadinya ngerasa deg-degan mbak hatinya ngerasa berdebar mbak kadang kalau sendirian pun juga tetap merasakan itu mbak”⁶¹

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Sepengetahuan kalau saya lihat anak-anak ketika membuat masa depan mereka selain menimbulkan seperti ketakutan tapi makan ternyata mereka yang saya lihat juga gugup loh kadang mereka suka menggigit gigit jari kemudian melakukan aktivitas-aktivitas-aktivitas fisik seperti memainkan jari ketika saya tanya tentang rencana apa yang mereka miliki di masa depan, apalagi ketika ditanya satu persatu biasanya mereka lebih sering menunjukkan respon secara fisiknya beda misal ditanyain bareng-bareng bersama teman-temannya mungkin tidak kelihatan ya tapi biasanya kalau saya tanya satu persatu mereka menunjukkan reaksi-reaksi Seperti yang saya sebutkan tadi.”⁶²

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“Anak-anak pasti menunjukkan sikap malu seperti menggerak-gerakkan badannya atau memainkan jari-jarinya. Serta jawaban mereka terdapat sedikit keraguan Apakah bisa menggapainya atau tidak, Tapi dapat saya lihat bahwasannya anak-anak pasti menginginkan masa depan yang sukses dan saya yakin anak-anak pasti dapat menggapainya”⁶³

⁶⁰ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁶¹ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁶² Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁶³ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan dalam respon fisik pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim yaitu saat membahas masa depan mereka pasti mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar kencang mereka merasakan hal itu setiap kali membahas masa depan meskipun dengan orang lain atau saat memikirkan sendiri perihal masa depan.

Disampaikan juga oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember bahwa saat membahas masa depan anak-anak memunculkan sikap takut yang paling terlihat jelas selain itu reaksi yang dikeluarkan adalah gugup atau memainkan jari-jari tangannya, apalagi saat di wawancarai secara pribadi mereka lebih sering memunculkan reaksi tersebut. Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya anak-remaja pasti menunjukkan sikap malu seperti menggerak-gerakkan badannya atau memainkan jari-jarinya. Serta jawaban mereka terdapat sedikit keraguan Apakah bisa menggapainya atau tidak, Tapi dapat saya lihat bahwasannya anak-anak pasti menginginkan masa depan yang sukses dan saya yakin anak-anak pasti dapat menggapainya.

2. Bagaimana faktor yang mempengaruhi serta upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember
 - a. Faktor kognitif individu.

Kecemasan disebabkan oleh suatu situasi yang menimbulkan rasa takut atau ketidaknyamanan pada diri individu, sehingga ketika pengalaman

tersebut terjadi kembali maka reaksi ketakutan kembali muncul sebagai wujud dari situasi berbahaya yang dirasakan sebelumnya.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan:

“kalau saya mbak setiap membahas masa depan itu memunculkan ketakutan pada diri aku mbak, jadi setiap bahas masa depan ada kekhawatiran sendiri yang aku rasakan itu mbak yang membuat aku selalu merasakan cemas, karena aku masih belum tau seperti apa masa depan aku di kemudian hari ya mbak sebenarnya itu sih yang membuat aku tidak nyaman terkadang mbak membahasnya, apalagi kalau ada orang yang meremehkan masa depan aku hanya karena kondisi aku yang seperti ini sekarang mbak.”⁶⁴

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“Meskipun saya kadang merasa bahagiakan saja atau merasa sudah yakin terhadap masa depan saya kak tapi diri saya selalu tidak bisa dibohongi bahwa saya merasa takut, apalagi jika saya pernah diremehkan tentang suatu hal yang berkaitan dengan masa depan dan kemudian dibahas lagi oleh orang lain maka di situ kadang saya merasa takut atau merasa gugup saat menjawabnya”⁶⁵

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“kalau aku pribadi mbak selalu merasa takut pasti itu mbak, aku khawatir mbak dengan masa depan aku, aku punya mimpi yang tinggi tapi di sisi lain aku juga takut mbak bisa mencapainya atau nggak mbak, di sisi lain banyak yang membuat saya merasa takut mbak seperti kondisi keluarga dan kondisi keuangan saya, saya datang ke Panti Asuhan karena memang saya hanya Bersama ayah saya mbak dan juga faktor ekonomi makanya saya tinggal di sini agar saya dapat bersekolah mbak, meskipun gitu mbak saya berusaha tetap meyakinkan pada diri saya sendiri mbak dan berusaha menghilangkan kecemasan yang saya rasakan setiap kali bahas masa depan mbak.”⁶⁶

⁶⁴ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁶⁵ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

⁶⁶ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“saya merasa setiap kali membahas masa depan saya memunculkan perasaan takut mbak itu yang membuat saya khawatir, kaya merasa cemas sendiri gitu mbak. akhirnya deg-degan kayak sekarang. Aku takut ya saat membayangkan apa yang aku lakukan di masa depan mbak. Maunya bisa menjalani masa depan yang sukses mbak, tapi banyak ketakutan dari diri aku sendiri apakah mampu kadang aku suka berfikir mbak apakah bisa ya mbak karena aku benar-benar mau mencoba sendiri dari nol mbak. Jadi terkadang setiap membahas masa depan saya kayak punya ketakutan tersendiri tapi terkadang juga saya merasa semangat untuk segera menghadapi mbak.”⁶⁷

Kemudian wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember, juga mengatakan:

“Menurut penglihatan saya kepada anak selama membahas masa depan bukan seperti ketakutan sampai trauma untuk membahas melainkan lebih kepada setiap membahas masa depan mereka cenderung bersikap cemas. Mereka juga terlihat ragu-ragu dan takut salah menjawab meskipun begitu mbak anak-anak masih suka kalau membahas masa depan, tapi memang seperti yang saya katakana tadi kalau membahas secara spesifik mereka penuh kecemasan mbak karena memang mungkin mereka merasa gugup dan bingung, tapi saya lihat anak-anak tetap bersemangat bagaimanapun caranya mereka akan menjadi orang yang sukses di masa depan.”⁶⁸

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“Tentu diri mereka sendiri merupakan faktor yang utama saat menghadapi masa depan apalagi pada remaja sering merasa terpukul dengan perkataan orang lain jadi pasti ada ketakutan di dalam diri anak-anak ketika membahas masa depan dinamakan orang yang belum mereka kenal tentu kadang mungkin mereka merasa takut atau merasa cemas bila direndahkan dengan orang

⁶⁷ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁶⁸ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

lain. Maka itu kenapa saya bilang faktor individu itu sangat penting jadi itu seperti tembok awal dalam menghadapi masa depan”⁶⁹

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka faktor individu juga mempengaruhi dalam memunculkan kecemasan. Dimana para remaja mulai merasakan ketakutan saat membahas atau memiirkan masa depan. Mereka berfikir apakah mereka mampu untuk menggapai impia mereka dimasa depan, dengan harapan mereka bisa sukses dengan cita-cita mereka masing masing. Tapi meskipun demikian mereka tetap memberi keyakinan terhadap diri merekan sendiri bahwa mereka mampu melakukannya. Walaupun mereka harus memulai semuanya dari nol tidak sama seperti pada remaja umumnya yang di warisi oleh keluarganya hal itu juga salah satu yang memicu munculnya kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Begitupun pengasuh Panti Asuhanjuga mengatakan bahwasannya diri mereka sendiri merupakan kunci penting untuk meraih kesuksesan di masa depan. Dan juga saya masih melihat bahwa anak-anak masih penuh kecemasan serta ketakutan tentang apa yang akan mereka lakukan di masa depan mungkin jika dilihat sekilas anak-anak penuh semangat jika membahas tentang kesuksesan ataupun cita-cita tapi jika saya tanya secara dalam atau secara spesifik biasanya anak-anak terlihat sangat gugup serta masih tidak tahu apa yang sebenarnya perlu mereka lakukan di masa depan yang terpenting mereka mengatakan bahwa mereka akan sukses di masa yang akan datang.

⁶⁹ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

Meskipun begitu saya yakin dengan semangat yang mereka miliki mereka dapat menggapai cita-cita mereka dan memiliki kehidupan yang mapan. Berdasarkan penyampaian pula oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwa diri sendiri merupakan faktor yang utama saat menghadapi masa depan apalagi pada remaja sering merasa terpukul dengan perkataan orang lain jadi pasti ada ketakutan di dalam diri anak-anak ketika membahas masa depan dinamakan orang yang belum mereka kenal tentu kadang mungkin mereka merasa takut atau merasa cemas bila direndahkan dengan orang lain. Maka itu kenapa saya bilang faktor Individu itu sangat penting jadi itu seperti tembok awal dalam menghadapi masa depan

b. Faktor lingkungan.

Kecemasan kedua mungkin adalah kontak langsung dengan adat istiadat dan nilai-nilai setempat. Kecemasan dialami oleh individu akibat perubahan sosial yang cepat, terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan individu menjadi kurang mau berubah dan tenggelam dalam situasi baru dimana hal-hal baru terus berubah.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember mengatakan:

“kalau saya mbak jujur saya kadang suka kefikiran tentang pembicaraan orang-orang diluar, terkadang menjadi titik merasa aku rendah mbak paling utama jika ada yang menyinggung tentang keluarga atau mengasihani aku karena aku tidak memiliki orang tua, sebenarnya itu hal yang kubenci mbak aku ngga ingin di kasianin gitu mbak tapi itu kenyataan juga. Jadi aku berusaha mbak untuk menghiraukan hal-hal yang seperti itu aku berusaha harus fokus kepada diriku saja gatau nanti jalannya gimana aku bakal tetep berusaha mbak. Kalau masalah perubahan sosial mbak aku juga takut ketinggalan mbak apalagi di sini kan tidak megang

handphone ya mbak tapi aku insyaallah tetap mengikuti mbak seperti belajar memainkan komputer atau biasanya jika sekolah aku pinjam ke teman hp mbak jadi biar tau juga. Kalau masalah pertemanan aku pilih-pilih mbak karena aku di ekonomi yang kurang mampu aku juga gamau bermain-main sekolahnya aku pilih teman yang saling support dalam kegiatan sekolah mbak.”⁷⁰

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“Saya pribadi kadang sedikit banyaknya terpengaruh dengan faktor lingkungan di sekitar saya entah itu dari teman-teman saya atau yang lainnya ada hal yang kadang membuat saya yakin untuk menghadapi masa depan ada juga hanya membuat saya takut untuk menghadapi masa depan. Namun faktor keluarga terutama ibu saya merupakan alasan saya untuk menghadapi masa depan Dengan semangat sampai saya memiliki kehidupan yang sukses di masa depan, Saya juga cenderung tidak memikirkan orang-orang yang merendahkan saya asal ibu saya dalam keadaan sehat sehingga nanti bisa menyaksikan kesuksesan saya”⁷¹

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“saya mbak hal yang membuat saya semangat untuk menghadapi masa depan yaitu ibu saya sendiri, meskipun begitu saya punya pikiran yang sedih ketika saya merasa faktor ekonomi keluarga saya berbeda dengan yang lainnya. Kadang rasa iri saya liat teman saya yang serba di fasilitasi oleh keluarganya membuat saya berfikir mbak apa saya bisa menemukan masa depan saya padahal saya tidak punya apa-apa saat ini, untungnya saya bersama teman-teman di sini saling menyemangati mbak saya senang dengan teman-teman di sini karena dalam posisi yang sama sehingga mereka bisa mendukung satu sama lain. Meskipun begitu mbak saya menanamkan pada diri saya sendiri untuk selalu berusaha dengan usaha saya sendiri sampai saya berhasil mencapai cita-cita saya sendiri.”⁷²

⁷⁰ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁷¹ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

⁷² Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja

Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“saya sering meyakinkan diri saya mbak untuk selalu berusaha yang terbaik demi masa depan, tapi Namanya manusia ya mbak saya sering merasakan adanya perbedaan antara saya dengan orang lain. Saya sedikit dukungan dari lingkungan saya atau menganggap saya biasa saja jadi kadang saya merasa apakah saya mampu untuk menggapai masa depan yang sukses. Apalagi sekarang ya mbak setau saya semudah bila ada ekonominya hal itu juga yang kadang membuat saya takut mbak. Tapi dengan adanya hal itu saya juga bisa menamkan pada diri saya bahwasannya saya harus berusaha mengejar ketinggalan saya dengan usaha saya sendiri mbak saya sangat yakin dengan kemampuan saya saya pasti bisa meskipun biasanya saya merasakan kecemasan.”⁷³

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“Tentu faktor lingkungan sangat mempengaruhi anak-anak apalagi saat mungkin mereka di luar Panti Asuhan mereka melihat teman-temannya yang memiliki keluarga kemudian memiliki barang-barang yang tidak bisa mereka miliki tentu itu yang menjadi faktor mereka merasa berbeda dari lingkungannya apalagi kenyataannya mereka tinggal di Panti Asuhan karena mereka tidak memiliki orang tua ataupun karena mereka kekurangan ekonomi untuk bersekolah pasti itu menjadi faktor yang membuat anak-anak ini cemas terhadap diri mereka sendiri di masa yang akan datang. Tapi dari Panti Asuhan sendiri tidak membiarkan anak-anak ini pergi setelah lulus sekolah. Panti Asuhan harus memastikan bahwasannya anak tersebut bisa hidup mandiri setelah keluar dari Panti Asuhan.”⁷⁴

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“Faktor lingkungan pasti mempengaruhi anak, apalagi anak-anak bisa dibilang mereka tinggal di sini karena kekurangan ekonomi atau keluarganya yang memang dalam kondisi kurang. Maka dari itu panti yang bertanggungjawab dengan biaya keseluruhan anak

⁷³ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁷⁴ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

tersebut seperti sekolah dan mencari ilmu yang nantinya dapat menjadi vekal anak jika terjun di maysrakat di masa depan.”⁷⁵

Kesimpulan dalam wawancara di atas adalah faktor lingkungan juga merupakan penyebab remaja di Panti Asuhan Yabappenatim merasakan kecemasan akan masa depannya. Mereka merasa apa yang mereka miliki dari segala segi sangat jauh berbeda dengan apa yang dimiliki remaja lainnya. Fasilitas yang orang lain miliki menjadi salah satu alasan timbulnya ketakutan pada remajan Panti Asuhan Yabappenatim.

Serta dukungan orang-orang di sekitar juga sangat diperlukan meskipun mereka hanya memiliki satu orang tua mereka tetap menjadikan itu motivasi demi menggapai cita-cita di masa yang akan datang. Perubahan sosial yang meningkat juga mempengaruhi kecemasan para remaja dimana saat tinggal di panti mereka sama sekali tidak memiliki alat elektronik meskipun demikian mereka berusaha untuk mempelajari ketika memang ada kesempatan. Dan juga pada pertemanan mereka benar-benar mencari atau bergaul dengan teman yang bisa menyemngati serta mendukung mereka kepada hal-hal yang baik. Sehingga begitu mereka dapat mengatasi kecemasan yang mempengaruhi masa depan mereka.

Hal itu juga dikatakan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappeantim dalam faktor lingkungan tentu hal yang sangat mempengaruhi kecemasan anak-anak terhadap lingkungan melihat teman-teman mereka di luar Panti Asuhan memiliki orang tua yang dapat memenuhi keinginan di masa muda mereka sedangkan anak-anak di panti sendiri tidak dapat merasakan keluarga yang

⁷⁵ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

secara utuh serta keadaan mereka yang tinggal di Panti Asuhan dikarenakan keadaan ekonomi mereka yang tidak menginginkan mereka untuk bersekolah sehingga hal itulah yang menyebabkan mereka harus tinggal di Panti Asuhan hal-hal yang seperti itu dapat mempengaruhi menurut saya terhadap pemikiran dan keberanian anak-anak dalam menghadapi kehidupan sebenarnya serta hal itu dapat menimbulkan kecemasan serta ketakutan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi masa depan. Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwa faktor lingkungan pasti mempengaruhi anak, apalagi anak-anak bisa dibilang mereka tinggal di sini karena kekurangan ekonomi. Faktor keluarga terutama sangat mempengaruhi pastinya dan keadaan orang tuanya sudah tidak bisa untuk mencari nafkah. Pasti nantinya hal ini juga yang membuat mereka merasa rendah diri dan juga cemas terhadap masa depannya.

c. Faktor proses pembelajaran.

Individu mempelajari apa yang menyebabkan respons yang tidak menyenangkan tersebut dan perlahan-lahan belajar beradaptasi terhadap rangsangan tersebut.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja

Panti Asuhan Yabappenatim Jember mengatakan:

“Ketika saya mendapatkan masalah atau jika saya merasakan Hal-hal yang menimbulkan kecemasan saya selalu belajar untuk Bagaimana menghadapi dan mencari solusi atas apa yang aku rasakan dan atas apa yang menimbulkan kecemasan terhadap masa depan aku.aku mencoba untuk menerima sehingga dapat

menghilangkan rasa ketakutan, merasakan kecemasan yang mempengaruhi aku Dalam menggapai masa depan”⁷⁶

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“Saya tentu belajar dari pengalaman saya nggak baik itu yang Yang baik dan juga yang buruk, Berusaha memperbaiki apa yang menjadi kelemahan saya apa yang menjadi jelas yang sebelumnya dijadikan bahan rendah oleh orang lain saya tingkatkan menjadi lebih baik sehingga hal itu tidak dapat diulangi lagi, nantinya itu juga akan mempengaruhi kondisi saya semangat saya dalam menggapai masa depan”⁷⁷

Hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Saya Mbak selalu berusaha memahami apa yang terjadi di hidup saya saya mencoba untuk membuat diri saya lebih terbiasa terhadap hal-hal yang kadang aku tidak suka atau terhadap hal-hal yang dapat mengganggu saya Dalam menggapai cita-cita saya mbak. Untungnya teman-teman saya diganti memiliki sikap yang seperti sama-sama saling mendukung jadi ketika saya memiliki masalah dikeluarkan hati saya mencoba untuk terbiasa dengan hal itu sehingga masalah-masalah tersebut tidak dapat mempengaruhi saya pastinya sulit banget karena saya cenderung orangnya sensitive tapi jika tidak demikian maka saya akan berfokus kepada pendapat orang lain sedangkan yang saya perlukan hanya keyakinan pada diri saya sendiri dan menghilangkan kecemasan yang sering saya alami dalam membahas atau dalam menghadapi masa depan”⁷⁸

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Menyikapi masalah yang saya hadapi yang dapat menimbulkan kecemasan saya coba menerima dengan lapang dada kemudian saya mencoba mengikhlaskan sehingga masalah-masalah tersebut tidak menimbulkan ketakutan pada diri saya sehingga nanti kalau saya dihadapkan lagi oleh masalah yang dapat mengganggu atau

⁷⁶ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁷⁷ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

⁷⁸ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

menimbulkan kecemasan saya sudah terbiasa. Pastinya Sulit tapi aku yakin bahwasannya itu perlu aku lakukan dalam hidup saya agar saya bisa sukses di masa depan dengan menghiraukan masalah-masalah yang dapat mengganggu diri saya”⁷⁹

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“untuk menghilangkan rasa ketakutan dan kecemasan anak-anak memang perlu belajar menerima apa yang membuat mereka meerasakan hal yang dapat mempengaruhi masa depannya. Saya lihat anak-anak juga banyak mengambil perubahan setelah masalah-masalah yang mereka hadapi. Mereka juga yang saya lihat selalu berusaha untuk menjadi anak-anak yang baik. Dengan itu saya dapat melihat anak-anak pasti akan tau bagaimana cara menghadapi kecemasan dan ketakutan yang sedang mereka hadapi.”⁸⁰

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti

Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“Paling perlu paling harus dilakukan oleh anak-anak belajar dari apa yang mereka alami karena memang tidak ada untungnya jika merasa takut malah sedih merasa rendah daripada orang lain Jika dalam dirinya tidak mau ada perubahan dari mana perubahannya dari datangnya pembelajaran yang mereka alami kalau misal mereka dihadapkan karena satu hal maka bagaimana mereka belajar untuk memperbaiki hal itu agar tidak direndahkan oleh orang lain”⁸¹

Kesimpulan dalam wawancara di atas dalam faktor proses pembelajaran bahwasannya Remaja di Panti Asuhan yang Yabappenatim Berusaha untuk belajar dari apa yang mereka hadapi. Menghadapi masalah serta mencari solusi dari permasalahan yang mereka hadapi masing-masing mereka mencoba menerima dari mereka kemudian

⁷⁹ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸⁰ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸¹ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

Mencoba untuk ikhlas sehingga yang sebelumnya masalah itu menimbulkan kecemasan pada diri mereka berubah menjadi pembelajaran yang dapat menghilangkan ketakutan serta kecemasan ketika mereka dihadapkan dengan masalah yang sama di kemudian hari. Meskipun hal itu sulit dilakukan serta dapat menimbulkan ketakutan serta kecemasan dalam menghadapi masa depan mereka berusaha untuk Menghadapi demi menggapai cita-cita mereka di masa yang akan datang atau di masa depan.

Pengasuh Panti Asuhan juga mengatakan bahwasannya anak-anak memang perlu belajar dari pengalaman kehidupan mereka mereka harus belajar dari masalah-masalah yang mereka hadapi. Sehingga jika dihadapkan dengan masalah yang serupa atau hampir sama mereka dapat mengatasi masalah tersebut serta kemudian mereka juga dapat menghilangkan rasa ketakutan rasa kecemasan yang mengganggu atau dapat mempengaruhi mereka dalam menghadapi masa depan. Atau mungkin perkataan-perkataan serta faktor-faktor lain yang dapat membuat anak merasa tidak percaya diri serta tidak yakin terhadap masa depannya sendiri harapan saya hal yang seperti itu anak-anak dapat mengatasinya. Sehingga dalam proses menggapai cita-cita mereka hanya fokus pada tujuan serta kemampuan mereka sendiri. Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya paling perlu paling harus dilakukan oleh anak-anak belajar dari apa yang mereka alami karena memang tidak ada untungnya jika merasa takut malah sedih merasa rendah daripada orang lain.

Kemudian untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa depan maka para remaja melakukan 3 hal, diantaranya:

a. Motivasi

Motivasi merupakan langkah awal terbentuknya masa depan seorang remaja. Pertama, remaja menetapkan tujuan berdasarkan perbandingan motivasi umum dan penilaian mereka dengan apa yang mereka ketahui tentang perkembangan seumur hidup mereka.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan:

“diri saya sendiri mbak yang membuat saya semangat untuk menjadi orang hebat di masa depan. Saya ingin menjadi atlet nasional seperti atlet yang sudah terkenal. Semua hal yang aku lakukan dan aku rencanakan tentu untuk diri aku sendiri mbak yang paling utama dan yang menjadikan motivasi utama adalah diri sendiri mbak. Serta yang saya jadikan motivasi sukses adalah orang-orang yang sudah mapan mbak dalam pekerjaannya, seperti guru yang ada di sekolah, kalau atlet terkenal sudah tentu jadi tujuan saya mbak saya ingin sukses sampai sukses sama dengan mereka dan menjadi terkenal mbak”⁸²

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja

Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“yang saya jadikan motivasi untuk sukses adalah ibu saya sendiri, saya ingin sukses untuk membahagiakannya kak. Kalau untuk diri saya itu juga merupakan hal yang penting tapi yang paling penting adalah untuk ibu saya dan juga saya ingin sukses di masa depan kak itulah motivasi yang saya miliki untuk sukses di masa depan. Saya yakin saya dapat sukses seperti ketua yayasan merupakan anak asuh panti disini juga tapi sekarang beliau adalah orang yang sukses dan mampu mengembangkan Panti Asuhan ini kak. Saya ingin mencotontoh kesuksesan beliau dan berharap saya juga dapat seperti beliau.”⁸³

⁸² Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸³ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Jenny sebagai remaja

Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“saya sendiri mbak saya ingin bahagia dan sukses di masa depan, ingin memiliki rumah dan mobil sendiri mbak. Juga yang ingin saya sukses tentu ibu saya mbak, saya juga ingin sukses demi ibu saya agar merasakan hidup yang nyaman dan tidak kekurangan. Saya ingin menjadi guru di masa depan guru yang dapat memahami kondisi muridnya seperti guru-guru saya di sekolah dan juga di yayasan mbak. Saya ingin menjadi guru yang memiliki gaji tetap dan juga saya punya cita-cita menjadi perawat, jika saya nanti di beri kesempatan bersekolah di keperawatan saya sangat ingin bisa masuk sana mbak, maka dari itu saya selalu belajar dengan giat agar bisa meneruskan kuliah. Sehingga mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan yang saya inginkan.”⁸⁴

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja

Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“saya ingin menjadi penjahit terkenal karena kemampuan dan kesukaan saya adalah menjahit mbak itu yang membuat saya semakin semangat untuk menjadi desainer. Juga yang saya jadikan motivasi yaitu untuk membhagiakan orang tua saya dan kakak saya mbak, yang menjadi motivasi terbesar saya adalah para desainer yang sudah terkenal dan memiliki hidup yang sukses dimana karyanya di kenal oleh seluruh dunia mbak, selain itu hal yang menjadi motivasi saya nantinya adalah agar kelak ketika saya berkeluarga saya dapat memenuhi kebutuhan anak saya agar tidak sama seperti saya mbak.”⁸⁵

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti

Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“melihat anak dalam kesehariannya pasti mereka semua ingin sukses demi kebahagiaan dirinya mbak, karena memang anak-anak sudah paham bagaimana kondisi keluarga mereka sehingga mungkin itu yang mereka jadikan semangat serta memang ada pasti sebuah harapan yang anak-anak idamkan pastinya untuk sukses di masa depan agar dapat mandiri dan bertanggungjawab pada diri mereka sendiri utamanya.”⁸⁶

⁸⁴ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸⁵ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸⁶ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

Hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“anak-anak memang perlu memiliki motivasi agar timbul semangat dalam menggapai cita-cita di masa depan. Entah itu dari diri sendiri atau dari orang lain, tapi motivasi anak-anak tentu untuk sukses itu pasti yang menjadi motivasi kedepannya, untuk merubah kondisi yang tegah di alami anak itu sendiri”⁸⁷

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam Motivasi sangat diperlukan dalam menghadapi masa depan. Anak-remaja di Panti Asuhan Yabappenatim menjadikan diri sendiri sebagai motivasi untuk sukses di masa depan. Kemudian keluarga merupakan motivasi penting bagi anak yang masih memiliki orang tua baik untuk ayah atau ibunya. Motivasi yang menjadikan mereka semangat untuk menggapai masa depannya yaitu agar mereka menjadi orang yang sukses dalam hal apapun terutama dalam ilmu materi. Disampaikan pula oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan bahwasannya yang menjadikan motivasi anak-anak untuk sukses yaitu demi kebahagiaan diri mereka sendiri karena anak-anak pasti paham bagaimana kondisi mereka sehingga hal itulah yang membuat mereka semangat di masa depannya. Hal yang sama juga disampaikan oleh ketua Panti Asuhan bahwasannya motivasi yang timbul dalam menggapai masa depan yaitu dari diri mereka sendiri serta dari orang lain yang mereka kagumi dan motivasi yang paling utama adalah untuk sukses, karena itu adalah keinginan mereka dengan masa yang akan datang.

⁸⁷ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

b. Perencanaan

Perencanaan adalah proses merancang realisasi tujuan yang telah dipersiapkan seseorang. Rencana tersebut terdiri dari tiga subfase. Itu adalah menetapkan sub-tujuan. Individu menciptakan representasi dari tujuan mereka Perencanaan. Buat rencana yang memungkinkan individu mencapai tujuan mereka secara efisien. Implementasi rencana dan strategi yang disusun secara sistematis

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma mengatakan rencana yang telah dilakukan untuk masa depannya yaitu:

“Saya selalu rajin latihan mbak setiap harinya agar saya menjadi semakin bagus dalam olahraga voli, saya juga rajin mempelajari teknik saat berolahraga. Selain itu saya juga dan tim di yayasan sering mengikuti *tournamnet* biasaya juga di laksanakan sering di yayasan mbak dan beberapa kali saya beserta tim memenagkan *tournamnet*, selain *tournamnet* saya juga sering mengikuti kegiatan latihan atau tanding persahabatan bersama tim-tim lain untuk menguji kemampuan bermain saya mbak.”⁸⁸

Adapun rencana yang dilakukan Adik Paul dalam melaksanakan rencana masa depannya yaitu:

“saya mencari syarat agar bisa di terima kerja di tempat yang saya inginkan, saya ingi bekerja di gudang alfarmart nantinya kak, jadi saya mulai mencari tahu lebih dalam bagaimana bisa masuk ke sana. Setelah itu hal yang saya lakukan adalah dengan lebih memperhatikan kerapian dan juga kedisiplinan saya dalam kegiatan sehari-hari saya Pak Karena itu merupakan syarat-syarat diterimanya di pekerjaan yang saya inginkan. Kemudian juga saya lebih memperhatikan kebersihan diri saya sendiri dan berusaha untuk menjaga Kebersihan diri saya sendiri.”⁸⁹

⁸⁸ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁸⁹ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

Dalam wawancara oleh Adik Jenny juga telah melakukan rencana untuk masa depannya, yaitu sebagai berikut:

“saya selalu bersungguh-sungguh dalam belajar mbak, saya usahakan mendapat nilai yang bagus agar saya bisa sekolah ke jenjang selanjutnya dengan mudah. Begitu juga kegiatan di panti saya usahakan untuk selalu mengikuti karena itu saya harus fokus belajar karena saya ingi menjadi perawat atau guru mbak. Saya juga lebih memfokuskan untuk belajar di bidang Ilmu Pengetahuan Alam karena itu hal yang saya sukai dan walaupun nanti saya di suruh untuk memilih saya akan memilih menjadi guru ilmu pengetahuan alam mbak.”⁹⁰

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri tentang rencana yang telah dilakukan untuk masa depannya:

“karena menjahit kesukaan saya mbak jadi saya belajar bagaimana membuat baju dengan lebih bagus lagi, saya sebelumnya sudah pernah belajar mbak bersama ayah saya jadi saya ingin menekuni di bidang menjahit mbak. serta saya juga sering mencoba untuk mencoba menggambar desain baru karena kalo saya disini saya belum memiliki alat untuk menjahit setelah saya banyak menggambar desain pakaian nantinya saya akan coba setelah saya dirumah mbak agar dapat melatih keterampilan saya dan agar saya dapat mengetahui apakah saya bisa melaksanakannya atau tidak. Dan juga saya harus rajin belajar karena menurut saya mencari ilmu penting untuk masa depan.”⁹¹

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember, mengatakan:

“anak-anak perlu menentukan arah di masa depan yang mau di tempuh mbak, nantinya dari pihak Panti Asuhan akan memberikan dukungan dan tanggung jawab sampai anak tersebut memiliki pekerjaan, sehingga baru nanti anak sudah boleh meninggalkan Panti Asuhan. Walaupun nantinya mereka masih belum memiliki pekerjaan yang mapan maka dari pihak Yayasan juga akan belum melepaskan tanggung jawab biasanya anak-anak kami arahkan untuk membantu pengasuh melakukan kegiatan di Yayasan agar

⁹⁰ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁹¹ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

mereka lebih bisa beradaptasi untuk melakukan sebuah pekerjaan.”⁹²

Kemudian hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti Asuhan Yabappenatim, mengatakan:

“Panti Asuhan bertanggung jawab pada anak-anak dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas sampai nantinya anak-anak belum mendapat pekerjaan itu masih tanggung jawab Panti Asuhan, sehingga anak-anak di beri kebebasan merencanakan masa depan, pihak panti juga memberi bekal dari ilmu agama dan juga keterampilan lainnya mengusahakan dan membantu jalannya jika bisa mempermudah anak-anak masa depan. Karena memang banyak pekerjaan yang nantinya dapat dikerjakan sesuai dengan keterampilan yang mereka mampu maka dari itu dari Yayasan sendiri menyediakan ilmu keterampilan seperti halnya olahraga saya mufasilitasi anak-anak untuk melakukan turnamen agar mereka dapat mengasah lebih dalam kemampuan berolahraga mereka serta keterampilan yang lain seperti keterampilan memasak bagi anak-anak putri.”⁹³

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam Perencanaan masa depan maka anak-remaja memiliki rencana yang telah dilakukan untuk menata masa depannya memiliki rencana sesuai dengan apa yang menjadi tujuan di masa depan. Setelah itu remaja mulai mengimplementasikan rencana yang telah dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan yang mereka miliki yang berhubungan dengan tergapainya rencana di masa yang akan datang. Setelah itu.

Disampaikan oleh pengasuh ganti asuhan bahwa bencana yang perlu disiapkan oleh anak-anak yaitu mereka harus menentukan masa depannya sehingga nantinya dari Panti Asuhan memberikan dukungan

⁹² Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁹³ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

serta bertanggung jawab sampai anak tersebut memiliki pekerjaan atau bisa menggapai keinginan mereka. Panti Asuhan mengatakan bahwasannya Panti Asuhan memiliki rencana untuk masa depan anak-anak yaitu dengan memberikan tanggung jawab penuh dalam hal Pendidikan mereka serta juga memberikan bekal dari ilmu agama serta ilmu keterampilan bahkan juga ilmu olahraga yang nantinya dapat digunakan anak-anak untuk mencari pekerjaan di masa depan.

c. Evaluasi

Evaluasi adalah proses memikirkan kemungkinan seseorang mencapai tujuan pribadi yang direncanakan. Proses evaluasi meliputi observasi dan evaluasi perilaku yang ditunjukkan.

Wawancara yang dilakukan bersama Adik Dharma salah satu remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember mengatakan:

“saya sepertinya harus memiliki jadwal yang teratur dalam latihan voli mbak, karena kalau tidak di jadwal saya merasa tidak bagus dalam permainan voli. Ketika saya mengalami kegagalan atau kekalahan dalam sebuah turnamen saya biasanya lebih memperhatikan jadwal latihan saya saya lebih sering melakukan latihan agar ketika turnamen di kemudian hari saya lebih maksimal dalam permainan yang bisa menyenangkan turnamen selain itu saya juga perlu lebih rajin dalam belajar di sekolah agar nilai saya juga tidak turun biar saya nanti dapat pekerjaan dengan mudah.”⁹⁴

Wawancara yang dilakukan dengan Adik Paul sebagai remaja Panti Asuhan Yabappenatim, juga mengatakan:

“memperbaiki kerapian saya mbak, karena kalau mau bekerja di Gudang alfa perlu rapi, jadi saya sekarang dalam berpakaian mencoba untuk lebih rapi. Dan juga sekarang saya mulai membiasakan untuk disiplin baik dalam hal apapun agar kedepannya saya tidak suka terlambat dalam bekerja. Selain itu

⁹⁴ Dharma, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

saya juga memperhatikan perawatan tubuh saya Saya menjaga kebersihan karena memang telah saya baca bahwa penampilan di tempat pekerjaan yang saya inginkan adalah syarat utama agar bisa diterima. Selain itu saya juga lebih meningkatkan belajar saya agar saya memiliki nilai yang bagus dan tidak rendah yang nantinya dapat memudahkan saya untuk mencari pekerjaan dan juga menambah wawasan bagi saya sendiri.”⁹⁵

Dalam wawancara juga oleh Adik Jenny sebagai remaja Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“saya lebih giat belajarnya mbak biar nanti saya mudah memasuki perguruan tinggi dan mudah dapat kerjanya, agar bisa sukses dan memiliki kehidupan yang baik di masa depan. Kemudian karena saya mengetahui untuk sekolah universitas itu perlu biaya yang mahal Saya dari ini sudah mulai belajar lebih giat agar mendapatkan nilai yang tinggi sehingga mungkin nantinya jika ada beasiswa saya bisa mengandalkan nilai saya. Kemudian saya juga mencari tahu beasiswa yang sesuai dengan keminatan saya di bagian keperawatan ataupun guru yang hal itu pasti akan mempermudah saya untuk berkuliah dan saya dapat menggapai cita-cita saya.”⁹⁶

Kemudian hal yang sama juga dikatakan oleh Adik Putri sebagai remaja

Panti AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“selain membuat baju mbak saya mungkin kedepannya perlu belajar menggambar kerangka-kerangka baju biar saya bisa menciptakan baju yang saya rancang dan jahit sendiri. Pasti saat belajar menjahit saya mengalami banyak kesalahan karena memang awalnya saya tidak bisa sama sekali pasti banyak mengalami kesalahan baik itu saat mengukur ataupun memotong namun setelah kejadian itu saya lebih banyak belajar soalnya saya dapat membuat satu baju setelah kejadian itu saya dapat merasakan bahwa membuat ini mudah, saya merasa hanya perlu lebih sabar dan lebih terbuka untuk belajar dari orang yang lebih menguasai ilmu menjahit, serta saya lebih semangat juga dalam belajar agar dapat ilmu yang lebih banyak karena bagaimanapun Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi saya.”⁹⁷

⁹⁵ Paul, diwawancara oleh penulis, Jember 2 Juli 2024

⁹⁶ Jenny, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁹⁷ Putri, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

Kemudian hasil wawancara oleh Ibu Latifah selaku pengasuh Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“Namanya juga remaja dalam hal belajar kadang suka masih bercanda sendiri mbak bersama teman-temannya sehingga hal seperti itu memang sangat dan harus perlu di rubah karena sekolah adalah hal yang penting dan harus di jalani dengan sungguh-sungguh demi masa depan anak-anak. Susah kemudian baik dari anak-anak ataupun dari samping kiri banyak yang Perlu diperbaiki bagi anak-anak memang perlu lebih disiplin dalam menjalani kegiatan-kegiatan yang ada di dunia Yayasan maupun yang ada di sekolahan baik itu dari belajar ilmu agama ilmu umum dan juga keterampilan keterampilan lainnya. Mereka harus dapat membagi waktu sehingga mereka bisa menjalankan semua dengan seimbang. Serta bagi Yayasan sendiri masih perlu mengembangkan ilmu keterampilan-keterampilan lainnya karena memang di Yayasan masih sedikit terbatas ataupun hanya ada beberapa keterampilan yang sudah disediakan.”⁹⁸

Kemudian hasil wawancara oleh Bapak Marjuki selaku ketua Panti

AsuhanYabappenatim, mengatakan:

“anak-anak harus lebih yakin terhadap dirinya bahwa mereka pasti bisa menggapai masa depan sehingga menghilangkan rasa ketakutannya. bersama anak-anak karena biasanya saya datang ke panti saat anak-anak. Dan yang perlu diperbaiki oleh anak-anak dalam kedisiplinan dalam belajar maupun dalam kegiatan di panti setiap harinya. Serta yang harus diperbaiki diri saya sendiri karena yang tadi disampaikan bahwa anak-anak menjadikan saya motivasi buat hidup mereka saya perlu memperbaiki dan mencontohkan hal-hal yang lebih positif kepada anak-anak. Serta saya akan menunjukkan bahwasannya mBentuk baterainya aku enggapai masa depan itu pasti bisa mereka hadapi dan saya akan memberi semangat kepada mereka semua serta mendukung sampai mereka mendapatkan pekerjaan. Walaupun Nanti anak-anak belum mendapatkan pekerjaan maka itu masih menjadi tanggung jawab saya dan juga yang Hasan sampai anak itu bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan apa yang mereka inginkan.”⁹⁹

⁹⁸ Ibu Latifah, diwawancara oleh penulis, Jember 8 Mei 2024

⁹⁹ Bapak Marjuki, diwawancara oleh penulis, Jember 11 Juli 2024

Kesimpulan dalam wawancara di atas maka dalam hal evaluasi dalam masa depan bahwa remaja mulai memperbaiki perilaku yang sesuai dengan cita-cita mereka, Ada yang berlatih tentang voli secara mendalam pada pula yang memperbaiki kerapian karena ingin bekerja di sebuah Gudang Alfamart serta Ada pula yang rajin belajar dan ada pula yang mencoba menggambar sketsa baju. Disampaikan pula oleh pengasuh Panti Asuhan bahwa hal yang perlu dibenahi oleh anak-anak yaitu dengan kegiatan belajar karena pada usia remaja masih hal yang membuat mereka tidak fokus dalam belajar. Adapun Evaluasi yang Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan yaitu dalam kedisiplinan menjalankan kegiatan sekolah maupun panti dan juga dalam rasa kepercayaan diri yang perlu ditingkatkan lagi.

C. Pembahasan Temuan

Bagian pembahasan temuan ini, peneliti akan mengulas hasil-hasil temuan penelitian yang diperoleh mengenai kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan pengasuh serta remaja yang ada di Panti Asuhan Yabappenatim diuraikan mengenai bagaimana gambaran kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi masa depan.

1. Gambaran Kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember

Terdapat empat aspek-aspek kecemasan yang di alami oleh remaja di Panti Asuhan Yabappenatim dalam menghadapi masa depan diantaranya adalah:

a. Respon emosional

Unsur ketakutan. Berkaitan dengan persepsi individu terhadap dampak psikologis dari rasa takut. Sesuatu seperti ini: Perasaan cemas, tegang, sedih, atau menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

Berdasarkan penemuan dalam penelitian dalam gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan dalam respon emosional pada remaja yaitu mereka memunculkan respon sedih, takut, dan cemas serta khawatir jika membahas tentang masa depan, di sisi lain mereka juga ragu terhadap masa depan mereka karena salah satu menyampaikan dikarenakan berada di Panti Asuhan. Tapi mereka selalu meyakinkan pada diri sendiri mereka bahwa mereka pasti bisa menggapai dengan memberi dukungan diri sendiri untuk membahagiakan diri sendiri dan orang tua yang masih hidup. Hal itu pun kemudian juga disampaikan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim. Hasil observasi penulis menunjukkan bahwa anak asuh remaja menunjukkan respon emosional berupa sikap takut karena membahas perihal kecemasan masa depan yang akan mereka lalui mereka menunjukkan sikap ragu dan semangat ketika membahas masa depan.¹⁰⁰

Bahwa pada saat remaja membahas masa depan mereka menjawab dengan penuh keyakinan akan tetapi dapat dilihat bahwasannya mereka memunculkan reaksi kecemasan beserta ketakutan mereka juga menunjukkan

¹⁰⁰ Observasi penulis pada 8 mei 2024 di Panti Asuhan Yabbapenatim Jember

sikap yang tegang pada saat membahas tentang masa depan meskipun begitu seluruh anak-anak yang ada di Panti Asuhan begitu semangat dan penuh keyakinan bahwasannya mereka dapat menggapai cita-cita mereka. Disampaikan pula oleh ketua Panti Asuhan bahwasanya memang anak-anak pasti memiliki rasa minder atau rendah diri yang berbeda-beda dan pastinya ada. Ada yang sudah tau arah masa depan serta banyak pula yang masih tidak memiliki rencana di masa depan sehingga kecemasan remaja di Panti Asuhan semakin tinggi.

Kemudian hal tersebut sesuai dengan penelitian menurut Tsah bahwa aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.¹⁰¹ Dan juga sesuai dengan menurut Ivie Marie dan M. Davidson bahwa aspek emosional di antaranya muncul perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran suka kosong atau sering melamun, suka membesar-besarkan kecemasan dan merasa tidak berdaya.¹⁰²

b. Respon Kognitif

Berdasarkan penemuan pada penelitian dalam gambaran kecemasan menghadapi masa depan dalam respon kognitif pada remaja dalam menghadapi masalah yaitu mereka memunculkan respon dalam menghadapi sebuah masalah mereka. Respon yang dikeluarkan marah dan sedih, adapun mereka juga melihat dari permasalahan yang sedang di hadapi. Mereka mengatakan bahwa jika masalahnya bagi mereka tidak terlalu penting maka respon yang dikeluarkan

¹⁰¹ M. Nur Gufron dan Rini risnawita, *Teori-teori psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz media 2014, 18.

¹⁰² Ivi Marie Blackburn dan M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.

yaitu merasa biasa saja, tapi jika masalah yang di hadapi berat maka respon mereka yaitu sedih dan marah terlebih dahulu baru kemudian mereka mulai mencari solusi atas permasalahan yang di hadapi.

Terutama dalam membahas masalah depan mereka lebih cenderung merasa emosional jika memikirkannya. Adapun hasil wawancara yang disampaikan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappematim mengatakan bahwa anak-remaja di Panti sudah bisa membawa dirinya dan memberanikan dirinya untuk meghadapi masalah serta mencari solusi atas permasalahannya, namun pada remaja perempuan juga sering menunjukkan reaksi marah atau sedih terlebih dahulu karena merasa memang perasaan wanita lebih sensitif. Berdasarkan penyampaian juga oleh ketua Panti Asuhan Yabappematim bahwasannya anak anak di panti sudah bisa menghadapi masalahnya masing-masing. Terutama masalah dengan teman tentu harus pada remaja di Panti Asuhan Yabappematim untuk menyelesaikan sendiri. Hasil observasi penulis menunjukan bahwasannya anak asuh masih bisa menggunakan pikirannya untuk menjawab pertanyaan penulis dalam wawancara perihal masa depan meskipun dalam kondisi ragu dan juga takut.¹⁰³

Hal itu sesuai dengan pendapat Gail W Struat bahwa respom kognitif, meliputi distraksi, berkurangnya konsentrasi, sering lupa, kesalahan dalam menilai, keasikan, hambatan berpikir, berkurangnya persepsi, berkurangnya kreativitas, menurunnya produktivitas kebingungan, kesadaran diri rendah,

¹⁰³ Obervasi Penulis 8 Mei 2024 8 di Panti Asuhan Yabbapematim Jember

kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambar visual, takut akan cedera atau kematian, Kilas balik, Mimpi buruk.¹⁰⁴

c. Respon Fisiologis

Berdasarkan penemuan penelitian maka dalam gambaran kecemasan menghadapi masa depan dalam respon fisiologis pada remaja dalam menghadapi masa depan yaitu mereka merasakan jantung yang berdebar dan juga bingung karena mereka masih merasa ragu terhadap masa depan mereka sendiri. Dalam membahas masa depan juga mereka merasa takut untuk membicarakan sehingga hal itu membuat mereka memunculkan respon secara fisiologis.

Meski begitu mereka tetap meyakinkan kepada dirinya sendiri bahwa mereka pasti bisa menghadapi masa depan mereka di mulai dari harapan-harapan yang sudah di rencanakan. Adapun hasil wawancara yang disampaikan oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim Jember bahwasannya Saat membahas masa depan mereka cenderung malu serta ragu. Sebenarnya mereka belum memiliki gambaran di masa depan secara spesifik mereka hanya menggambarkan bahwa kedepannya mereka ingin sukses secara garis besar, bahwa sebenarnya anak-anak masih ragu terhadap apa yang mereka lakukan di masa depan. Hal sama juga disampaikan oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya anak-anak ketika di beri pertanyaan tentang rencana masa depan menunjukkan sikap yang gugup dan malu saat menjawab sehingga mereka

¹⁰⁴ Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

mulai menggit jari mereka dan banyak tertawa malu karena tidak tahu dan belum bisa menjawab.

Sesuai dengan pendapat Ivi Marie dan M. Davidson bahwa respon fisiologis saat mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan diantaranya seperti gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.¹⁰⁵

d. Respon Fisik

Berdasarkan penemuan penelitian maka dalam gambaran kecemasan menghadapi masa depan dalam respon fisik pada remaja di Pantu Asuhan Yabappenatim yaitu saat membahas masa depan mereka pasti mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar kencang mereka merasakan hal itu setiap kali membahas masa depan meskipun dengan orang lain atau saat memikirkan sendiri perihal masa depan. Disampaikan juga oleh pengasuh Pantu Asuhan Yabappenatim Jember bahwa saat membahas masa depan anak-anak memunculkan sikap takut yang paling terlihat jelas selain itu reaksi yang dikeluarkan adalah gugup atau memainkan jari-jari tangannya, apalagi saat di wawancarai secara pribadi mereka lebih sering memunculkan reaksi tersebut. Anak-anak menunjukkan respon fisik dengan memainkan anggota tubuhnya seperti tangan dan kaki ketika membahas kecemasan masa depan yang mereka alami.¹⁰⁶

¹⁰⁵ Ivi Marie Blackburn dan M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.

¹⁰⁶ Observasi Penulis Pada 8 Mei 2024 di Pantu Asuhan Yabappenatim Jember

Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya anak remaja pasti menunjukkan sikap malu seperti menggerak-gerakkan badannya atau memainkan jari-jarinya. Serta jawaban mereka terdapat sedikit keraguan Apakah bisa menggapainya atau tidak, Tapi dapat saya lihat bahwasannya anak-anak pasti menginginkan masa depan yang sukses dan saya yakin anak-anak pasti dapat menggapainya.

Ditemukan juga dari hasil observasi bahwasannya anak remaja dalam

Sesuai dengan pendapat Shah bahwa aspek fisik dalam menghadapi kecemasan masa depan seperti merasakan pusing, tangan mengeluarkan keringat secara berlebihan, rasa mual saat membahas masa depan, grogi.¹⁰⁷ Hal ini juga sesuai dengan Gail W Stuart bahwa aspek perilaku bisa ditunjukkan dengan perasaan gelisah, ketegangan fisik, gemetar, respon terkejut, bicara cepat dan tidak tepat, lari dari masalah yang sedang dihadapi.¹⁰⁸

2. Bagaimana faktor yang mempengaruhi serta upaya dalam menghadapi kecemasan

masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember

Adapun beberapa faktor yang dapat memicu munculnya kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja, yaitu:

a. Faktor kognitif individu.

Kecemasan disebabkan oleh suatu situasi yang menimbulkan rasa takut atau ketidaknyamanan pada diri individu, sehingga ketika pengalaman

¹⁰⁷ M. Nur Gufron dan Rini risnawita, *Teori-teori psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz media 2014,18.

¹⁰⁸ Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

tersebut terjadi kembali maka reaksi ketakutan kembali muncul sebagai wujud dari situasi berbahaya yang dirasakan sebelumnya.

Berdasarkan penemuan pada penelitian maka faktor individu juga mempengaruhi dalam memunculkan kecemasan. Dimana para remaja mulai merasakan ketakutan saat membahas atau memiirkan masa depan. Mereka berfikir apakah mereka mampu untuk menggapai impian mereka dimasa depan, dengan harapan mereka bisa sukses dengan cita-cita mereka masing masing.

Tapi meskipun demikian mereka tetap memberi keyakinan terhadap diri mereka sendiri bahwa mereka mampu melakukannya. Walaupun mereka harus memulai semuanya dari nol tidak sama seperti pada remaja umumnya yang di warisi oleh keluarganya hal itu juga salah satu yang memicu munculnya kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Berdasarkan penyampaian pengasuh Panti Asuhan juga mengatakan bahwasannya diri mereka sendiri merupakan kunci penting untuk meraih kesuksesan di masa depan. Melihat bahwa anak-anak masih penuh kecemasan serta ketakutan tentang apa yang akan mereka lakukan di masa depan mungkin Jika dilihat sekilas anak-anak penuh semangat jika membahas tentang kesuksesan ataupun cita-cita tapi jika saya tanya secara dalam atau secara spesifik biasanya anak-anak terlihat sangat gugup serta masih tidak tahu apa yang sebenarnya perlu mereka lakukan di masa depan yang terpenting mereka mengatakan bahwa mereka akan sukses di masa yang akan datang. Meskipun begitu saya yakin dengan semangat yang mereka miliki

mereka dapat menggapai cita-cita mereka dan memiliki kehidupan yang mapan.

Adpun disampaikan pula oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwa diri sendiri merupakan faktor yang utama saat menghadapi masa depan apalagi pada remaja sering merasa terpukul dengan perkataan orang lain jadi pasti ada ketakutan di dalam diri anak-anak ketika membahas masa depan dinamakan orang yang belum mereka kenal tentu kadang mungkin mereka merasa takut atau merasa cemas bila direndahkan dengan orang lain. Maka itu kenapa saya bilang faktor Individu itu sangat penting jadi itu seperti tembok awal dalam menghadapi masa depaan.

Hal itu sesuai dengan penemuan pada penelitian Agusta jika faktor kemampuan kognitif individu menjadi dasar terbentuknya proses masa depan. Dimana kecemasan remaja terhadap masa depan, bisa dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Masa depan sebagai harapan individu pada semua tahap perkembangan. Perkembangan yang diharapkan yang dimaksud disini adalah tugas-tugas pada setiap tahap perkembangan berhasil dicapai oleh individu.¹⁰⁹

b. Faktor lingkungan.

Berdasarkan penemuan penelitian maka faktor lingkungan juga merupakan penyebab remaja di Panti Asuhan Yabappenatim merasakan kecemasan akan masa depannya. Mereka merasa apa yang mereka miliki dari segala segi sangat jauh berbeda dengan apa yang dimiliki remaja lainnya. Fasilitas yang orang lain miliki menjadi salah satu alasan timbulnya ketakutan

¹⁰⁹ Agusta, 'Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Remaja Tingkat Akhir, Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(3). 133–140.

pada remaja Pant Asuhan Yabappenatim. Serta dukungan orang-orang di sekitar juga sangat diperlukan meskipun mereka hanya memiliki satu orang tua mereka tetap menjadikan itu motivasi demi menggapai cita-cita di masa yang akan datang. Perubahan sosial yang meningkat juga mempengaruhi kecemasan para remaja dimana saat tinggal di panti mereka sama sekali tidak memiliki alat elektronik meskipun demikian mereka berusaha untuk mempelajari ketika memang ada kesempatan.

Dan juga pada pertemanan mereka benar-benar mencari atau bergaul dengan teman yang bisa menyemngati serta mendukung mereka kepada hal-hal yang baik. Dengan begitu mereka dapat mengatasi kecemasan yang mempengaruhi masa depan mereka. Hal itu juga dikatakan oleh pengasuh Pant Asuhan Yabappeantim dalam faktor lingkungan tentu hal yang sangat mempengaruhi kecemasan anak-anak terhadap lingkungan melihat teman-teman mereka di luar Pant Asuhan memiliki orang tua yang dapat memenuhi keinginan di masa muda mereka sedangkan anak-anak di panti sendiri tidak dapat merasakan keluarga yang secara utuh serta keadaan mereka yang tinggal di Pant Asuhan dikarenakan keadaan ekonomi mereka yang tidak mengizinkan mereka untuk bersekolah sehingga hal itulah yang menyebabkan mereka harus tinggal di Pant Asuhan hal-hal yang seperti itu dapat mempengaruhi menurut saya terhadap pemikiran dan keberanian anak-anak dalam menghadapi kehidupan sebenarnya serta hal itu dapat menimbulkan kecemasan serta ketakutan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi masa depan.

Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwa Faktor lingkungan pasti mempengaruhi anak, apalagi anak-anak bisa dibilang mereka tinggal di sini karena kekurangan ekonomi. Faktor keluarga terutama sangat mempengaruhi pastinya dan keadaan orang tuanya sudah tidak bisa untuk mencari nafkah. Pasti nantinya hal ini juga yang membuat mereka merasa rendah diri dan juga cemas terhadap masa depannya.

Djuwitasari dan As'ad menunjukkan dalam penelitiannya bahwa keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan. Ini berarti bahwa meskipun Anda sangat yakin bahwa Anda dapat melakukan apa pun pilihan karier yang Anda buat, Anda tetap merasa tidak aman meskipun Anda tidak mendapat dukungan dari keluarga. Oleh karena itu, dukungan dan dukungan keluarga sangatlah penting. Siapa pun yang mendapat dukungan keluarga akan dapat bekerja lebih aman di masa depan.

c. Faktor Proses Pembelajaran.

Berdasarkan penemuan pada penelitian dalam faktor proses pembelajaran bahwasannya remaja di Panti Asuhan yang Yabappenatim berusaha untuk belajar dari apa yang mereka hadapi. Menghadapi masalah serta mencari solusi dari permasalahan yang mereka hadapi masing-masing mereka mencoba menerima dari mereka kemudian mencoba untuk ikhlas sehingga yang sebelumnya masalah itu menimbulkan kecemasan pada diri mereka berubah menjadi pembelajaran yang dapat menghilangkan ketakutan serta kecemasan ketika mereka dihadapkan dengan masalah yang sama di kemudian hari.

Meskipun hal itu sulit dilakukan serta dapat menimbulkan ketakutan serta kecemasan dalam menghadapi masa depan mereka berusaha untuk menghadapi demi menggapai cita-cita mereka di masa yang akan datang atau di masa depan. Pengasuh Panti Asuhan juga mengatakan bahwasannya anak-anak memang perlu belajar dari pengalaman kehidupan mereka mereka harus belajar dari masalah-masalah yang mereka hadapi. Sehingga jika dihadapkan dengan masalah yang serupa atau hampir sama mereka dapat mengatasi masalah tersebut serta kemudian mereka juga dapat menghilangkan rasa ketakutan rasa kecemasan yang mengganggu atau dapat mempengaruhi mereka dalam menghadapi masa depan. Atau mungkin perkataan-perkataan serta faktor-faktor lain yang dapat membuat anak merasa tidak percaya diri serta tidak yakin terhadap masa depannya sendiri harapan saya hal yang seperti itu anak-anak dapat mengatasinya. Sehingga dalam proses menggapai cita-cita mereka hanya fokus pada tujuan serta kemampuan mereka sendiri. Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan Yabappenatim bahwasannya Paling perlu paling harus dilakukan oleh anak-anak belajar dari apa yang mereka alami karena memang tidak ada untungnya jika merasa takut malah sedih merasa rendah daripada orang lain.

Sesuai dalam penelitian sebelumnya, Zaleski mengemukakan bahwa aspek mendasar dari ketakutan akan masa depan adalah ciri kepribadian yang berinteraksi dengan rasa takut, pengalaman pribadi, dan bagaimana seseorang bereaksi terhadap kejadian saat ini sehingga dapat disimpulkan bahwa ketakutan terhadap masa depan adalah ketakutan akan kemungkinan yang tidak sesuai

dengan harapan mereka terhadap apa yang mungkin terjadi di masa depan, dan permasalahan yang mendasarinya didasarkan pada pengalaman pribadi dan peristiwa yang sedang terjadi.¹¹⁰

Penelitian Ananda Putri Sherlina menemukan tiga hal yang menjadi penyebab kecemasan: ingkungan, perasaan tertekan, dan kesehatan fisik, Lingkungan tidak hanya mempengaruhi cara orang berpikir tentang dirinya sendiri, tetapi juga menimbulkan rasa tidak aman terhadap lingkungan sekitarnya. Kecemasan disebabkan oleh ketidakmampuan mengekspresikan emosi seseorang dalam hubungan.¹¹¹

Kemudian terdapat tiga upaya dalam menghadapi kecemasan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim, yaitu:

a. Motivasi

Berdasarkan penemuan penelitian maka motivasi sangat diperlukan dalam menghadapi masa depan. Anak-remaja di Panti

Asuhan Yabappenatim. Menjadikan diri sendiri sebagai motivasi untuk sukses di masa depan. Kemudian keluarga merupakan motivasi penting bagi anak yang masih memiliki orang tua baik untuk ayah Atau ibunya. Serta kemudian orang yang lain yang mereka anggap baik di kehidupannya juga dijadikan sebagai motivasi dalam menghadapi masa depan.

Motivasi yang menjadikan mereka semangat untuk menggapai masa depannya yaitu agar mereka menjadi orang yang sukses dalam hal apapun

¹¹⁰ Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Devalopment and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.

¹¹¹ Anseseorang Putri Sherlina, *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan*, Jurnal Karimah Tuhid Vol 3 No 1, 2024,990.

terutama dalam materi. Berdasarkan penyampaian pula oleh pengasuh Panti Asuhan Yabappenatim mengatakan bahwasannya yang menjadikan motivasi anak-anak untuk sukses yaitu demi kebahagiaan diri mereka sendiri karena anak-anak pasti paham bagaimana kondisi mereka sehingga hal itulah yang membuat mereka semangat di masa depannya. Hal yang sama juga Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan bahwasannya motivasi yang timbul dalam menggapai masa depan yaitu dari diri mereka sendiri serta dari orang lain yang mereka kagumi dan motivasi yang paling utama adalah untuk sukses, karena itu adalah keinginan mereka dengan masa yang akan datang.

Hal ini sesuai dengan pendapat dalam penelitian Oettingen yang menjelaskan bahwa motivasi berperan penting dalam memikirkan masa depan. Di sisi lain, harapan berdampak positif terhadap pembentukan masa depan. Harapan dan motivasi erat kaitannya dengan pembentukan orientasi masa depan. Ketika seseorang tidak memiliki motivasi tentang masa depan mereka, ketidakpastian muncul ketika menetapkan tujuan. Orang yang tidak memiliki tujuan masa depan yang jelas cenderung bingung dan hanya mengikuti jalan yang ada tanpa memiliki motivasi atau rencana untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai.¹¹²

b. Perencanaan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dalam perencanaan masa depan bahwasannya anak remaja di Panti Asuhan memiliki rencana

¹¹² Ika Amalia, *Gambaran Masa Depan Mahasiswa Akhir penerima Indonesia Pintar*, Jurnal Psikomedensia Kajian Ilmiah Psikologi, vol 22 No 1, 2022. 89.

tentang masa depannya yaitu dengan mempelajari lebih dalam sesuatu yang berhubungan dengan masa depan yang sudah mereka rencanakan. Serta mereka juga lebih fokus dalam belajar karena mereka beranggapan bahwasannya ilmu pasti sangat penting untuk masa depan mereka.

Berdasarkan penyampaian oleh pengasuh Panti Asuhan bahwa bencana yang perlu disiapkan oleh anak-anak yaitu mereka harus menentukan masa depannya sehingga nantinya dari Panti Asuhan memberikan dukungan serta bertanggung jawab sampai anak tersebut memiliki pekerjaan atau bisa menggapai keinginan mereka. Ketua Panti Asuhan mengatakan bahwasannya Panti Asuhan memiliki rencana untuk masa depan anak-anak yaitu dengan memberikan tanggung jawab penuh dalam hal pendidikan mereka serta juga memberikan bekal dari ilmu agama serta ilmu keterampilan bahkan juga ilmu olahraga yang nantinya dapat digunakan anak-anak untuk mencari pekerjaan di masa depan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Nurmi bahwa masa depan adalah bagaimana seseorang memandang masa depannya berhubungan dengan harapan, tujuan dan perencanaan serta menyiapkan cara bagaimana untuk mencapai tujuan. Agar dapat menemukan dan merencanakan masa depan. Individu diharuskan mempunyai gambaran tentang dirinya sendiri yang berhubungan dengan masa depan.¹¹³

¹¹³ Seginer, *Future Orientation Developmental and ecological perspectives*. pringer Science & Business Media, 21 Apr 2009

c. Evaluasi

Berdasarkan pada penemuan penelitian evaluasi dalam masa depan bahwa remaja mulai memperbaiki perilaku yang sesuai dengan cita-cita mereka, ada yang berlatih tentang voli secara mendalam pada pula yang memperbaiki kerapian karena ini bekerja di sebuah gudang alfamart serta ada pula yang rajin belajar dan aku pula yang mencoba menggambar desain baju. Berdasarkan penyampaian pula oleh pengasuh Panti Asuhan bahwa hal yang perlu dibenahi oleh anak-anak yaitu dengan kegiatan belajar karena pada usia remaja masih hal yang membuat mereka tidak fokus dalam belajar. Adapun Evaluasi yang Berdasarkan penyampaian oleh ketua Panti Asuhan yaitu dalam kedisiplinan menjalankan kegiatan sekolah maupun panti dan juga dalam rasa kepercayaan diri yang perlu di tingkatkan lagi. Hal ini sejalan dengan pendapat oleh Nurmi bahwa evaluasi yang tinggi mendorong seseorang mewujudkan tujuannya.¹¹⁴

Tiga proses pembentukan masa depan tersebut merupakan cara agar agar remaja di Panti Asuhan dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa depan dengan menentukan rencana serta mengimplemantasikan rencana serta evaluasi.

Rendahnya rencana masa depan yang dimiliki membuat nilai kecemasan yang dialami remaja menjadi tinggi. juga mengatakan hal itu dimana sejumlah hal yang tidak mampu dilakukan sebagai masa depan menyebabkan timbulnya kecemasan pada remaja khususnya.

¹¹⁴ Ika Amalia, *Gambaran Masa Depan Mahasiswa Akhir penerima Indonesia Pintar*, Jurnal Psikomedensia Kajian Ilmiah Psikologi, vol 22 No 1, 2022. 91.

Kegagalan dalam bersaing, kemampuan yang belum memenuhi tuntutan, serta kesulitan beradaptasi adalah sejumlah hal yang membuat mereka cemas. Hal itu juga dijelaskan bahwa rendahnya rencana masa depan yang dimiliki remaja menghasilkan ketidakmampuan membuat strategi menghadapi masa depan serta perasaan tidak yakin akhirnya memunculkan kecemasan pada remaja.¹¹⁵

Selain dimensi yang sudah dijelaskan Thom menggambarkan beberapa dimensi dari kecemasan yaitu *pessimism*, *intention*, *pace*, *optimism*, dan *density*. *Optimism* menggambarkan pengaruh negatif mengenai masa depan, *intention* menunjukkan tingkat proyeksi tindakan ke masa depan, *pace* adalah gambaran tingkat kecemasan terkait masa depan, *optimism* mewakili tingkat harapan mengenai masa depan, dan terakhir *density* adalah jumlah aktivitas yang diantisipasi di masa depan¹¹⁶

Berdasarkan penelitian Marlian terdapat hubungan antara religiusitas dengan masa depan dalam bidang pekerjaan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi dalam berbagai bidang agama membuat individu merencanakan dengan matang pekerjaan apa yang akan mereka lakukan, dan lebih jauh lagi, umat Islam percaya bahwa pekerjaan itu mengajarkan bahwa pekerjaan duniawi harus ditanggapi dengan serius.

¹¹⁵ Sa'adatul Ahlas, 'Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja', *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 11 No 1, 2021, 45.

¹¹⁶ Marliani, R. Hubungan antara religiusitas dengan masa depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, Volume Nomor, 2013.2

Penelitian Marliani mengatakan adanya hubungan antara religiusitas dengan masa depan bidang pekerjaan. Sebaliknya, masyarakat yang pengetahuan agamanya sedikit mempunyai arah masa depan yang tidak pasti. Secara umum, generasi muda yang sangat religius juga berusaha membangun masa depan yang tinggi. Disiplin dalam mengamalkan agama menghasilkan orang yang merencanakan dengan matang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan dalam gambaran kecemasan yang di alami oleh remaja Panti Asuhan Yabappenatim dalam menghadapi masa depan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di panti Yabappenatim Jember?

Respon emosionalr pada remaja yaitu mereka memunculkan respon sedih, takut, dan cemas serta khawatir jika membahas tentang masa depan, di sisi lain mereka juga ragu terhadap masa depan. Kemudian gambaran respon kognitif kecemasan dalam respon yang dikeluarkan marah dan sedih, adapun mereka juga melihat dari permasalahan yang sedang di hadapi. respon fisiologis pada remaja dalam menghadapi masa depan yaitu mereka merasakan jantung yang berdebar dan juga bingung karena mereka masih merasa ragu terhadap masa depan mereka sendiri. Dalam membahas masa depan juga mereka merasa takut untuk membicarakan sehingga hal itu membuat mereka memunculkan respon secara fisiologis. Yang terakhir adalah respon fisik dpada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim yaitu saat membahas masa depan mereka pasti mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar kencang mereka merasakan hal itu setiap kali membahas masa depan meskipun dengan orang lain atau saat memikirkan sendiri perihal masa depan. Sehingga berdasarkan aspek-aspek menurut Calhoun dan

Acocella remaja di Panti Asuhan Yabappenatim menunjukkan semua aspek respon dalam menghadapi kecemasan masa depan.

2. Apa saja faktor dan apa upaya yang mempengaruhi gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja Panti Asuhan Yabappenatim

Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja Panti Asuhan Yabappenatim dalam menghadapi masa depan adalah;

- a. faktor kognitif individu
- b. faktor lingkungan dan
- c. faktor proses pembelajaran.

Kemudian adapun tiga upaya pembentukan masa depan yang dilakukan oleh remaja di Panti Asuhan Yabappenatim untuk mengurangi rasa kecemasan yang di alami yaitu. Motivasi remaja di Panti Asuhan Yabappenatim menjadikan diri sendiri sebagai motivasi untuk sukses di masa depan. Motivasi yang menjadikan mereka semangat untuk menggapai masa depannya yaitu agar mereka menjadi orang yang sukses dalam hal apapun kemudian dalam Perencanaan., bahwasannya remaja di Panti Asuhan memiliki rencana tentang masa depannya serta kemudian memiliki implementasi dalam rencana yang sudah disiapkan terakhir adalah evaluasi, dalam hal ini remaja mulai mengevaluasi kesalahan atau kekurangan yang di dapat setelah implementasi sebuah perencanaan.

B. Saran

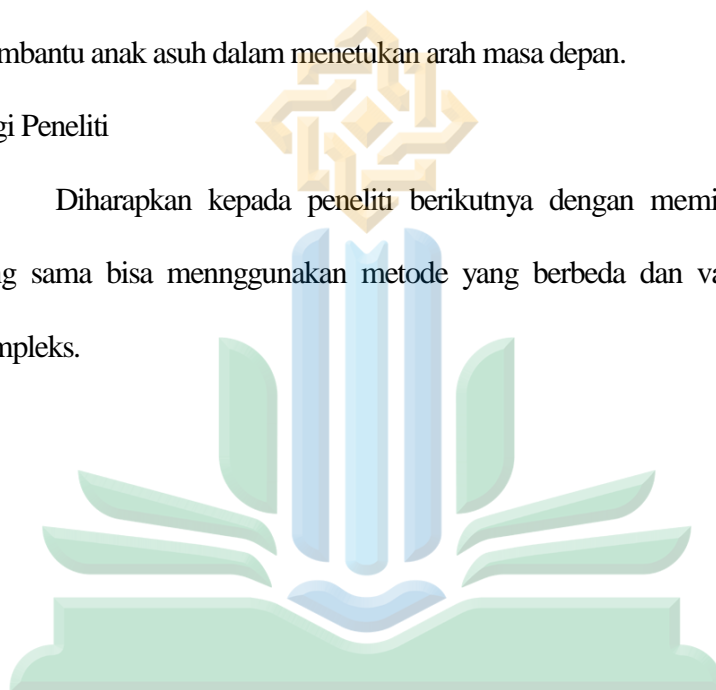
Dari kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi atau saran yang bisa disampaikan, antara lain:

1. Bagi Panti AsuhanYabappenatim Jember

Bagi kelembagaan Panti AsuhanYabappenatim sendiri diarankan untuk lebih meningkatkan rasa kepedulian terhadap seluruh anak asuh yang ada di Panti Asuhan secara lebih kekeluargaan, sehingga anak asuh dapat merasakan kasih sayang yang tidak bisa rasakan dan dapatkan di dalam keluarga. Serta dapat membantu anak asuh dalam menentukan arah masa depan.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan kepada peneliti berikutnya dengan memiliki permasalahan yang sama bisa mennggunakan metode yang berbeda dan variabel yang lebih kompleks.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan dalam Perspektif Psikologi Islam*, Jurnal Psikologi, Volume 2. Number 1, Juni, 2020.
- Agusta, 'Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Remaja Tingkat Akhir, Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(3).
- Amirah Ellyza Wahdi, *Riset: sebanyak/145 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)* Diterbitkan: 12 Oktober 2022 .
- Ananda Putri sherlina, *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi masa Depan*, Jurnal kalimat tauhid Vol 3 No 1, 2024.
- Ananda Putri Sherlina, *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan*, Jurnal Karimah Tuhid Vol 3 No 1, 2024.
- Andarusni Alfasyur, *Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial*, Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah Vol. 5, 2023.
- Andita Risko faristiana, *Sikap Kecemasan Remaja Terhadap Masa depan*, Islami Guidance and Coinseling Vol 3 No.1, 2022.
- Aulia Suhesty, *Imajinasi Terpimpin Dan Pemetaan hidup Untuk mengurangi Kecemasan Akan Masa Depan.*, Jurnal psikologi Vol 6 No 1, 2017.
- Deni Aliani, *Studi Deskriptif masa depan Pada Remaja Sakai Di Kampung Sakai*, (Skripsi Universitas Islam Riau, 2020).
- Dewi fatimatuzzahra, *Implementasi Kecemasan Masa Depan Dalam Menghadapi Quarter Live Cife crisis Pada Remaja di Sukoharjo*, DE JOURNAL vol 3 nomor 1 juni 2022.
- Dewi Kamaratih, *masa depan Remaja Pemulung Di Samarinda*, Vol.10 No.1 Mei 2019.
- Djuwita, S., & M. As'ad D. *Percaya diri, dukungan sosial, dan kecemasan siswa menghadapi masa depan*. Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2015.
- Djuwita, S., & M. As'ad D. *Percaya diri, dukungan sosial, dan kecemasan siswa menghadapi masa depan*. Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2017.
- Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Pengertian Kecemasan* Jurnal Volume 5 Number 2 June 2016.

- Edgart Andrian, Bagaimana Remaja Panti Asuhan Memandang Masa Depan? Pentingnya Dukungan Sosial, Jurnal PSYCHO IDEA, Tahun 17. No.1, Februari 2019.
- Elok Sri Wahyuni, *Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan Yang Tinggal Di Lingkungan Pondok Sosisal Wonorejo Surabaya*, di Universitas Negeri Surabaya tahun 2022.
- Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyatidan Dian Caesaria Widyasari, *Kecemasan Masa Depan dan sikap Akademik*, Jurnal Psikologi vol 9, 2022.
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Ika Amalia, *Gambaran Masa Depan Mahasiswa Akhir penerima Indonesia Pintar*, Jurnal Psikomedensia Kajian Ilmiah Psikologi, vol 22 No 1, 2022.
- Ivi Marie Blackburn dan M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Ivi Marie Blackburn dan M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Kayyis Fitri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Cetakan I Penebar Media Pustaka Yogyakarta, 2019.
- Kementrian Agama Republik Indonesia, *AL-Qur'an Dan Terjemah*, Syrat At-Talaq ayat 3, 2019.
- Kimmy Katkar dkk, *Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan*, Jurnal Surya Masyarakat p-ISSN: 2623-0364 Vol. 4 No. 1, November 2021.
- Lazarus dalam jurnal ilmiah psikologi candrawijaya vol 7, no/1 2022.
- Lenny Awalia Wahyuningtiyas, *Hubungan masa depan Dengan Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan*, Skripsi Universitas Jember, 2020.
- M. Adin Setyawan, Nurul Hidayah, Mujidin, *Pelatihan Syukur Untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Madrasah Mualimmat Muhammadiyah Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Jurnal Edukasi Cendekia, Volume 4 Issu/1 2020.
- M. Nur Gufron dan Rini risnawita, *Teori-teori psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz media 2014.

- M. Nur Gufron dan Rini risnawita, *Teori-teori psikologi*, Yogyakarta:Ar Ruz media 2014,18.
- Marliani, R. Hubungan antara religiusitas dengan masa depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, Volume Nomor ,2013.
- Marliani, R. Hubungan antara religiusitas dengan masa depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, Volume Nomor ,2013.
- Matthew Zico Karauwan, *Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong*, Jurnal Univeritas Ratulangi,2020.
- Michael Yogi Krisnahari, *Hubungan Adversity Quotient Denga Orientasu Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan*,Skripsi Universitas Negeri Semarang,2017.
- Michael Yogi Krisnahari, *Hubungan Adversity Quotient Denga Orientasu Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan*,Skripsi Universitas Negeri Semarang,2017.
- Sa'adatul Ahlas ,Masa depan Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 11 No 1, 2021.
- Sa'adatul Ahlas ,Masa depan Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 11 No 1, 2021.
- Sarwono, Sarlito W, *Psikologi Remaja*,(Jakarta: CV Rajawali, 2006), 204.
- Seginer, *Future Orientation Developmental and ecological perspectives*. pringer Science & Business Media, 21 Apr 2018 .
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, Cet. 19, 2014.
- Sulis Winurini, *Pengembangan Skalamasa depan Pendidikan pada Remaja Indonesia*, *Jurnal Masalah-Masalah Sosial* Volume 12, No. 2 Desember 2021..
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka. A., & Meisner. M. (2017). Devalopment and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1).

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tya Qurrota A'yun
Nim : 204103050030
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Insitusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi skripsi dengan judul "*Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Depan pada Reamaja Di Panti Asuhan Yabappenatim Jember*" adalah benar-benar hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jember, 12 September 2024

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Tya Qurrota A'yun
Nim: 204103050030

Lampiran 2

Matrix Penelitian

JUDUL PENELITIAN	VARIABEL PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN	TUJUAN PENELITIAN	METODE PENELITIAN	SUMBER DATA
Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Depan Pada Remaja Di Pantu Asuhan Yabappenatim Jember	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kecemasan 2. Masa depan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di pantu Yabappenatim Jember? 4. Apa saja faktor-faktor kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di Pantu Asuhan Yabappenatim Jember? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan masa depan yang di alami oleh remaja yang ada di Pantu Asuhan Jember. 2. Untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di Pantu Asuhan Jember. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis Penelitian : Deskriptif Kualitatif 2. Tempat Penelitian : Pantu Asuhan Yabappenatim Jember 3. Metode Pengumpulan Data : <ol style="list-style-type: none"> a. Wawancara b. Observasi c. Dokumentasi 4. Metode Analisis Data : <ol style="list-style-type: none"> a. Kondensasi Data b. Penyajian Data c. Keabsahan Data 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Data Primer: Data yang diperoleh langsung dari hasil wawancara dengan Remaja Pantu Asuhan Yabappenatim, Pengasuh dan Ketua Pantu Asuhan Yabappenatim 2. Data Sekunder Data yang dikumpulkan berupa catatan, gambar, dokumen, studi pustaka yang dijadikan sebagai penunjang data yang diperoleh di lapangan

Lampiran 3

Pedoman Penelitian

3. Fokus Penelitian

1. Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember?
2. Bagaimana faktor dan upaya dalam menghadapi kecemasan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yabappenatim Jember?

4. Pedoman Wawancara

GUIDE WAWANCARA

REMAJA PANTI ASUHANYABAPPENATIM JEMBER

1. Bagaimana Perasaanmu jika membahas tentang sesuatu apa yang akan terjadi di masa depan?
2. Bagaimana reaksi kamu jika kamu di hadapkan dengan suatu masalah sehingga menurutmu masalah itu dapat sangat mengganggumu?
3. Bagaimana dan seperti apa perasaan kamu seberapa takut kamu dalam menghadapi masa depan?
4. Bagaimana dan seperti apa pikiran kamu jika saat merencanakan masa depan?
5. Seberapa sering kamu merasakan reaksi reaksi itu saat membahas masa depan?
6. Bagaimana kondisi tubuhmu atau apa yang kamu rasakan ketika kamu mulai membahas masa depan?
7. Dalam pembahasan masa depan yang seperti apa sehingga kamu mulai memunculkan reaksi reaksi kecemasan atau ketakutan?
8. Reaksi fiskmu yang bagaimana yang dapat kamu rasakan ketika kamu membahas masa depan?
9. Bagaimana dan seberapa yakin kamu dalam menghadapi masa depan?
10. Apakah kamu sudah mulai memikirkan untuk menempuh Pendidikan selanjutnya?

11. Apakah anda mulai memikirkan pekerjaan apa yang akan anda lakukan di masa depan?
12. Apakah anda mulai memikirkan keluarga bagaimana yang akan anda ciptakan nantinya saat ada di masa depan?
13. Apakah anda sudah menyiapkan cita-cita atau harapan yang akan dilakukan masa depan
14. Apakah anda mulai meikirkan dan menyiapkan cara-cara untuk mencapai cita-cita atau harapan yang anda miliki di masa depan?
15. Apakah yang menjadikan motivasi terbesarmu sehingga kamu dengan yakin untuk menghadapi masa depan?
16. Apa saja perencanaan mu terhadap cita-cita kamu di masa depan serta hal apa saja yang sudah kamu lakukan?
17. Bagaimana cara kamu menghadapi kegagalan dari hal-hal yang sudah kamu lakukan dalam pencapaian cita-cita kamu di masa depan?
18. Bagaimana pendapatmu tentang diri kamu sendiri merupakan faktor terpenting dalam menghadapi kecemasan dalam menggapai masa depan?
19. Bagaimana menurut kamu peran lingkungan atau peran keluarga dalam mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa depan?
20. Apakah menurutmu pengalaman yang buruk dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa depan?

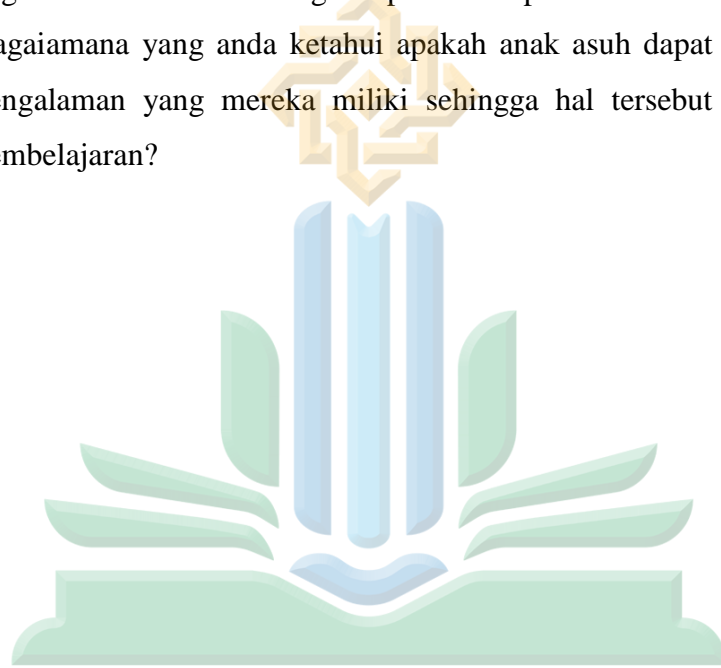
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

GUIDE WAWANCARA

PENGASUH DAN KETUA PANTI ASUHANYABAPPENATIM

1. Bagaimana reaksi yang dikeluarkan oleh para anak asuh remaja jika membahas terkait perihal masa depan?
2. Bagaimana para remaja menghadapi permasalahan yang sedang di hadapi baik di sekolah maupun di dalam Panti Asuhan?
3. Apakah para anak asuh remaja disini mengalami ketakutan tersendiri dalam menghadapi masa depan?
4. Apa yang anda ketahui tentang bagaimana para anak asuh disini merencanakan cita-cita atau rencana di masa depan?
5. Apakah anak asuh sering mengalami gangguan kecemasan?
6. Apa yang anda ketahui tentang respon fisik yang dikeluarkan ketika membahas masa depan?
7. Dalam pembahasan masa depan yang seperti apa sehingga anak asuh mulai memunculkan reaksi reaksi kecemasan atau ketakutan?
8. Seberapa yakin anak asuh dalam menghadapi masa depan setelah lulus dari sekolah dan keluar dari Panti Asuhan?
9. Apa upaya Panti Asuhan dalam menanggapi kemampuan anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan?
10. Apa yang disiapkan panti asuhan sebagai bentuk upaya mempermudah anak asuh dalam menyiapkan masa depan?
11. Bagaimana yang anda tahu tentang bagaimana para anak asuh menjadikan keluarga sebagai faktor pendukung masa depan?
12. Apa yang Panti Asuhan lakukan ketika anak asuh mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi masa depan?
13. Apakah yang menjadikan anak asuh sebagai motivasi terbesar sehingga mereka dengan yakin untuk menghadapi masa depan?
14. Apa saja perencanaan yang disiapkan oleh panti terhadap anak asuh setelah mereka lulus dari sekolah?

15. Bagaimana peran Panti Asuhan dalam membantu anak asuh apabila dalam menghadapi kegagalan?
16. Apakah sebagai orang yang bertanggungjawab pada anak asuh selama di Panti Asuhan anda mengetahui apakah mereka memiliki kepercayaan penuh terhadap diri mereka sendiri dalam menghadapi masa depan?
17. Bagaimana peran Panti Asuhan saat menjadi sosok keluarga pengganti bagi anak asuh dalam menghadapi masa depan?
18. Bagaimana yang anda ketahui apakah anak asuh dapat berevaluasi dari pengalaman yang mereka miliki sehingga hal tersebut dapat dijadikan pembelajaran?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 4



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataran No. 1 Mangli Kalwates Jember, Kode Pos 68135 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinjember.ac.id website: http://id.uin-ahj.uinidb.ac.id

Nomor : B. 3731/Un.22/6.a/PP.00.9/ 3/1/2024 06 MEI 2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
Ketua Panti Asuhan LKSA Yabbapenatin

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : TYA QURROTA A'YUN
NIM : 204103050030
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "GAMBARAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI ORIENTASI MASA DEPAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YABBAPENATIM"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Muhibbin

Lampiran 5



YABAPPENATIM
LKSA

AKTE No. 03 / 19 Maret 2013

Nomor Rekening : BRI Cabang Jember (0021-01-022070-53-2)
POSTER - CARE : Di rumah masing - masing anggota keluarga asuh
Jl. Kaca Piring IV / No. 125 Gebang Tengah - Jember Telp. (0331) 481687

SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No.021/BdL14/yb/IX/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marjuki
Alamat : PERUM KEBUN AGUNG INDAH XII/10 LINK.GEBANG WARU
Jabatan : Ketua Lksa Yabappentim

Sehubungan dengan tugas-tugas akademik bagi mahasiswa UIN KHAS Jember, Dengan ini kami Menerangkan dengan sebenarnya bahwa nama tersebut dibawah ini :

Nama : TYA QURROTA A'YUN
NIM : 204103050030
Fakultas : Dakwah
Program Study : Psikologi Islam

Telah selesai melaksanakan penelitian di LKSA YABAPPENATIM (Yayasan Badan Penolong Pendidikan Anak Yatim) Jl.Kaca Piring IV NO 125 Gebang,Patrang ,Jember di mulai Tanggal 06 Mei 2024 sampai selesai, untuk tujuan akhir skripsi yang berjudul 'GAMBARAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN YABAPPENATIM'
Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya penuh tanggung jawab, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, September 2024
Ketua LKSA

YABAPPENATIM



Lampiran 7

DOKUMENTASI PENELITIAN

Bapak Marjuki

Tanggal : 11 Juli 2024

Jabatan: Ketua Panti Asuhan Yabbapenatim Jember



Ibu Latifah

Tanggal : 8 Mei 2024

Jabatan: Pengasuh Panti Asuhan Yabbapenatim Jember



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
YAHYAI HAJJ ADI IMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dharma

Tanggal : 8 Mei 2024

Anak Asuh Remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember



Jenny

Tanggal : 8 Mei 2024

Anak Asuh Remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Putri

Tanggal : 8 Mei 2024

Anak Asuh Remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember



Paul

Tanggal : 2 Juli 2024

Anak Asuh Remaja Panti Asuhan Yabappenatim Jember



BIODATA PENULIS



1. Profil Pribadi

Nama : Tya Qurrota A'yun
NIM : 204103050030
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 05 Mei 2002
Alamat : Dusun Sumbermulyo Desa Kalibaru Kulon
kecamatan Kalibaru Kabupaten Banyuwangi
Unversitas : UIN KHAS Jember
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Agama : Islam
No. Hp : 085854517049
Email : qurrotatya@gmail.com

2. Riwayat Pendidikan

- a. Sdit Insan Cendekia : 2008-2014
- b. Smpit Al-Ghozali : 2014-2017
- c. Man 2 Bannyuwangi : 2017-2020
- d. UIN KHAS Jember : 2020-2024