

Peran Psikoterapi Dzikir Tauhid terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Rika Rahmandani¹, Abdul Hakim Farhan², Rani Nihayatul Rizkia³, Christara Cicelia Naomi⁴, Siti Aliyyah Mawaddah Rahmah⁵, Zhang Jun⁶

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Sriwijaya

⁵Universitas of Jordan

⁶Sehan University

Corresponding Email: rika22azy@gmail.com¹, mr.nyamuk200@gmail.com², raninihayatul@gmail.com³, christara2017@gmail.com⁴, sitaliyyahmr@gmail.com⁵, zhangjunahnu@163.com⁶

ABSTRACT

Anxiety can happen to anyone, one of whom is a student. Students are individuals in the age range of 18 to 25 years, who can be categorized as individuals who are in the developmental stages of late adolescence to early adulthood. Dhikr psychotherapy is a means of communication between the servant and his creator through dhikr readings such as tasbih, takbir, tahmid and so on. This research aims to determine the role of dhikr psychotherapy on anxiety about facing the future in students who use Instagram in early adulthood. This research method uses a qualitative research method with a narrative approach and data collection using interview techniques, literature study and observation. The subjects in this research were 1 student, an Instagram user, aged 18-25 years. The results and discussion of this research show that providing dhikr therapy can be an effective therapy that has an influence in reducing anxiety, apart from that it also makes a person calmer and able to think positively. The conclusion of this research is that dhikr therapy plays a role in reducing the anxiety experienced by a person.

Keywords : *Dhikr Psychotherapy, Anxiety, Future, Islamic Psychotherapy*

ABSTRAK

Kecemasan atau anxiety dapat terjadi kepada siapapun, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang dapat dikategorikan sebagai individu yang berada di tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Psikoterapi dzikir adalah sarana komunikasi antara hamba dengan penciptanya melalui bacaan-bacaan dzikir seperti tasbih, takbir, tahmid dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikoterapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa pengguna instagram di masa dewasa awal. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif serta pengumpulan data yang menggunakan teknik wawancara, studi literatur, dan observasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 1 orang mahasiswa pengguna Instagram dan berusia 18-25 tahun. Hasil dan pembahasan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi dzikir dapat menjadi salah satu terapi yang efektif memberikan pengaruh dalam mengurangi kecemasan, selain itu juga membuat seseorang menjadi lebih tenang dan dapat berfikir positif. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi dzikir berperan dalam mengurangi kecemasan yang dialami seseorang.

Kata Kunci: Psikoterapi Dzikir, Kecemasan, Masa Depan, Psikoterapi Islam

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah seorang peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Definisi mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Setiap mahasiswa memiliki peranan yang penting dalam membantu

mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Mahasiswa adalah individu yang berada pada masa transisi menuju masa dewasa, dan biasanya terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Karena masih tergolong remaja, mahasiswa mempunyai tugas perkembangan. Susanto (2018) mengatakan bahwa mencapai kebebasan (kemandirian) merupakan tugas remaja. Kemandirian ini berarti remaja harus belajar dan mempraktikkan perencanaan, pilihan, pengambilan keputusan, bertindak atas keputusannya dan mengambil tanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya.

Tanggung jawab merupakan nilai penting yang harus dijalani oleh mahasiswa. Penerapan nilai tanggung jawab dapat diwujudkan misalnya dengan belajar, lulus dengan nilai bagus, menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan menjaga kepercayaan yang diberikan. Mahasiswa juga mempunyai tanggung jawab untuk menjalankan perannya sebagai generasi penerus bangsa, menguasai mata pelajaran sesuai bidangnya dan kemudian menghadapi persaingan global setelah lulus (Syahroni, dkk, 2018). Untuk memenuhi tuntutan tersebut, mahasiswa harus mulai memikirkan orientasi masa depannya.

Menurut Steinberg (dalam Hodapp, 2014), orientasi masa depan adalah cara individu dalam memandang masa depannya, yang tercermin melalui pandangan, keinginan, minat, motif dan ketakutan individu di masa depan. Keadaan masa depan yang masih belum jelas dan tidak menentu dapat menimbulkan perasaan cemas dan tidak berdaya, terutama ketika seseorang sedang kebingungan dan tidak mampu mengendalikan masa depannya, yang dalam hal ini ia tidak mampu membuat rencana masa depan sehingga berujung pada kecemasan terhadap masa depan (Hammad, 2016). Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang penuh rasa takut dan cemas, dimana timbul rasa takut dan cemas terhadap suatu hal yang tidak pasti. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*) yang menggambarkan pengaruh negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Sedangkan untuk kecemasan di masa depan adalah ketakutan, kekhawatiran dan kekhawatiran terhadap suatu peristiwa yang tidak menyenangkan dan perubahan yang tidak diinginkan di masa depan (Masykuri, 2022).

Ada beberapa terapi atau teknik yang dapat mengurangi dan mengatasi kecemasan pada seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Atika&Purnamasari (2023) menunjukkan hasil terdapat pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* dan terapi suportif mengurangi kecemasan pada siswa dan siswi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor kecemasan yang diperoleh dari hasil data pretest dan *post-test* siswa laki-laki dan perempuan. Pada *pre-test* terdapat 3 orang dengan kategori kecemasan sedang dan 3 orang dengan kategori kecemasan berat. Setelah selesai intervensi, hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda yaitu 3 orang dalam kategori normal dan 3 orang dalam kategori sedang. Selain terapi tersebut, ada juga terapi dzikir yang dapat membantu mengatasi kecemasan, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamila (2020), dimana mendapatkan hasil jika psikoterapi dzikir adalah bentuk pengobatan alternatif yang membantu penderita gangguan kecemasan menghentikan gangguan psikologisnya.

Dari beberapa tinjauan pustaka di atas sangat bermanfaat dan relevan dalam penyusunan penelitian ini. Terapi sendiri merupakan upaya memulihkan kesehatan orang yang sakit, menyembuhkan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang kedokteran, kata terapi identik dengan pengobatan (Suharso&Retnoningsih, 2013). Menurut kamus psikologi, terapi adalah perawatan dan pengobatan yang ditujukan untuk memperbaiki suatu keadaan patologis yaitu

pengetahuan tentang suatu penyakit atau gangguan (Alang, 2020). Terapi dzikir adalah salah satu terapi bernuansa islam dimana terapi ini dijalankan dengan cara membaca kalimat allah yang ditujukan untuk selalu mengingat Allah, takut dan bertawakal hanya kepada-Nya, merasa yakin bahwa manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya. Oleh karena itu, pertanyaan yang mendasari penelitian ini adalah apa yang dimaksud dengan metode terapi dzikir tauhid dan bagaimana peran dzikir tauhid terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa?

Tujuan penelitian ini adalah mengungkap metode dan peran dzikir sebagai terapi terhadap kualitas tidur mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang metode-metode baru psikoterapi Islami bagi mahasiswa dan masyarakat luas serta menjadi bahan rujukan kajian akademis dan penelitian terkait terapi dzikir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat naratif. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (berlawanan dengan eksperimen), dimana peneliti sebagai instrumen kuncinya, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan temuan penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2013). Sedangkan untuk naratif sendiri adalah bentuk dan jenis penelitian kualitatif yang memusatkan perhatian pada pengalaman individu dan menuliskannya kembali dalam bentuk kronologi naratif (Faizin, 2020). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui kepustakaan, observasi, dan wawancara. Peneliti menggunakan 3 tahap dalam penelitian ini, dimulai dari tahap pertama yaitu mencari dan mengumpulkan teori melalui data kepustakaan (*Library Research*) dari literatur jurnal dan buku. Tahapan kedua adalah melakukan observasi dan wawancara semi terstruktur kepada klien, yang dimana klien pada penelitian ini merupakan satu orang mahasiswa kesehatan yang berada pada semester empat. Tahap ketiga adalah penulisan laporan akhir penelitian dalam bentuk naratif dan disajikan secara sistematis.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan satu orang narasumber dan responden yang merupakan seorang mahasiswa instagram jurusan kebidanan. Hasil dari pelaksanaan terapi dzikir tauhid yang dilakukan selama lima hari yaitu diperoleh beberapa hasil. Saat proses wawancara dan sebelum membaca dzikir tauhid, responden mengungkapkan bahwa ia merasa cemas yang disebabkan oleh pemikiran yang muncul mengenai masa depan dirinya. Hasilnya yaitu pada hari pertama setelah melakukan dzikir tauhid di pagi hari sebelum beraktivitas dan sore hari setelah beraktivitas adalah subjek C merasakan ketenangan dihatinya. Pada hari kedua, setelah membaca dzikir tauhid, subjek C mengungkapkan bahwa jika dzikir tauhid tersebut dibaca pagi hari sebelum beraktivitas, dirinya agak merasa mengantuk, namun jika dibaca saat sore hari setelah beraktivitas maka pikiran subjek menjadi lebih tenang daripada sebelumnya. Hari selanjutnya, yaitu hari ketiga, peneliti menambahkan perlakuan yang diberikan kepada subjek C, dimana subjek C diharuskan untuk berwudhu terlebih dahulu sebelum membaca dzikir tauhid, hasil yang didapat atau dirasakan oleh subjek C adalah rasa

lelah didalam diri hilang, sehingga menjadi *rileks*. Selanjutnya, pada hari ke empat setelah membaca dzikir tauhid pada pagi dan sore hari, di dapatkan hasil bahwa subjek C merasakan perubahan pada fisiknya, yaitu badan merasa jadi lebih ringan. Pada hari terakhir, yaitu hari kelima setelah subjek C membaca dzikir tauhid secara rutin baik diwaktu pagi dan sore hari, didapatkan hasil bahwa subjek C merasa aman, tenang dan juga tidak was-was lagi pada pemikirannya. Secara keseluruhan didapatkan hasil bahwa subjek C merasa kecemasan yang ada pada dirinya terhadap masa depan menjadi berkurang. Berikut adalah hasil wawancara *follow up* peneliti mengenai kondisi kecemasan yang dirasakan oleh subjek C setelah melakukan terapi yang dianjurkan oleh peneliti.

“Saat hari pertama saya melakukan terapi yang disarankan oleh peneliti, saya merasa bahwa hati saya menjadi tenang, dihari kedua saya mencoba lagi membaca dzikir tauhid itu, setelah selesai membaca pikiran saya juga tenang, walaupun jika dibaca di pagi hari itu kadang merasa mengantuk, walaupun mengantuk tetap saya lanjutkan. Pada hari ketiga setelah saya selesai membaca dzikir ini, saya merasa jika saya bisa rileks daripada sebelumnya, nah pada hari keempat saya juga masih menyempatkan untuk membaca dzikir tauhid, habis saya membaca itu saya berfikir jika badan saya juga merasa lebih ringan, tidak ada pikiran yang mengganggu sehingga membuat saya cemas. Pada hari terakhir, setelah saya membaca dzikir tauhid tersebut, saya merasakan perubahan dimana saya tidak lagi merasa was-was, pikiran saya juga tenang dan merasa aman, sehingga kecemasan yang sebelumnya saya alami juga ikut berkurang.”

PEMBAHASAN

Remaja dan masa depan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Pada masa depan nanti, remaja diharapkan dapat berpartisipasi dalam kehidupan sosial secara umum. Remaja perlu memikirkan dan merencanakan masa depan mereka sendiri dikarenakan keputusan yang mereka putuskan sekarang mempengaruhi kesuksesan hidup mereka dalam perkembangan selanjutnya (Nurmi, 1991). Hal ini membuat remaja khususnya mahasiswa yang berstatus remaja akhir sering mengalami kecemasan. Menurut Trommsdorff dan Lamm (1983), orientasi masa depan adalah harapan dan evaluasi diri terhadap masa depan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Sementara itu, Seginer (dalam Winurini, 2021) menyatakan bahwa orientasi masa depan mencakup persepsi individu terhadap masa depan, yang tercermin dalam harapan dan ketakutan. Orientasi masa depan juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan masa depan yang merupakan salah satu landasan berpikir manusia (Nurmi, 1989). Orientasi masa depan juga menggambarkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dimasa mendatang. Gambaran ini membantu orang mengatur dan mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang ingin dicapainya di masa depan.

Menurut Nurmi (dalam Susanti, 2016) orientasi masa depan seseorang tercermin dalam tiga hal, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Aspek motivasi merupakan tahap awal terbentuknya orientasi masa depan, dimana seseorang menetapkan tujuan berdasarkan motif umum dan evaluasi serta membandingkan informasi yang sudah tersedia. Aspek perencanaan adalah proses tinjauan masa depan lainnya di mana seseorang membuat rencana untuk mewujudkan kepentingan dan tujuannya. Sementara itu, Aspek evaluasi adalah proses pembentukan orientasi masa depan melalui evaluasi perilaku dan penguatan diri. Israeli (1932) menemukan dalam penelitiannya bahwa orientasi ke masa depan berkaitan dengan masa lalu dan masa kini. Menurutnya, evaluasi masa depan berdasarkan

evaluasi kritis terhadap masa lalu dan konstruksi otobiografi masa depan mempengaruhi orientasi masa depan. Sementara itu, Frank (1939) memperkenalkan dua permasalahan berorientasi masa depan, yaitu sejauh mana masa depan seseorang dapat mencerminkan pemikirannya, dan bagaimana tahap awal perkembangan seseorang dapat mempengaruhi orientasi masa depan. Pada saat yang sama, Lewin (dalam Winurini, 2021) menekankan bahwa konsep masa depan tidak lepas dari tujuan dan nilai ideal individu serta faktor lingkungan individu itu sendiri. Dalam merencanakan masa depan, seringkali seseorang termasuk mahasiswa merasakan kecemasan. Hal ini dipicu karena mahasiswa yang belum memiliki rencana yang jelas mengenai masa depan terlebih pada hal karir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, Noviekayati, & Rina (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa khawatir karena tidak memiliki gambaran jelas tentang masa depan. Mahasiswa sudah mempunyai visi, rencana, dan motivasi yang konkrit, namun belum mampu dan belum yakin dengan pengetahuan dan pengalamannya.

Menurut Ramaiah (dalam Hanim, dkk 2020) terdapat tiga komponen yang mempengaruhi rasa cemas, yaitu lingkungan, perasaan yang ditekan, dan kesehatan. Lingkungan seseorang tidak hanya mempengaruhi cara mereka melihat diri mereka dan orang lain, tetapi juga membuat mereka merasa tidak aman di lingkungan mereka. Untuk emosi yang ditekan, ketidakmampuan seseorang dalam hubungan personal untuk mengatasi perasaannya sendiri adalah penyebabnya. Jika seseorang menahan kemarahan atau frustasinya untuk waktu yang lama, mereka akan mengalami kecemasan. Dalam hal kondisi fisik, pikiran selalu berinteraksi dengan kondisi fisik, yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Burns (dalam Harahap, dkk 2020), konsep diri terdiri dari apa yang kita pikirkan, apa yang orang lain pikirkan, dan apa yang kita inginkan tentang diri kita. Apabila remaja melihat dirinya dengan positif, mereka akan lebih termotivasi dan percaya bahwa mereka mampu mewujudkan mimpi mereka, yang dapat mengurangi kecemasan mereka.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa terkait kecemasan terhadap masa depan, terapi dzikir tauhid dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan masa depan pada mahasiswa. Secara etimologi dzikir berasal dari kata, ذَكَرَ yang berarti menyebut atau mengingat. Disamping itu dzikir artinya "ingat", eling (bahasa Jawa), renungan, pengajaran. Dzikir (mengingat), dzikir Allah atau "Mengingat kepada Allah", dengan cara "menyebut Allah", berkaitan dengan penyebutan nama-nama Allah, atau untuk do'a pujian kepada-Nya. Sedangkan secara terminologis pengertian dzikir adalah bacaan-bacaan asma Allah untuk ingat kepadaNya. Dzikir ialah segala apa yang dilakukan dengan hati dan lisan yang berupa tasbih, menyucikan Allah dan menyifati Allah dengan sifat-sifat yang sempurna, keagungan dan keindahan. Banyak ayat Al-Quran yang menganjurkan kepada manusia agar merenungi alam raya ini dan juga diri manusia sendiri. Dengan demikian manusia akan mengingat zat penciptanya kekaguman keindahan alam, diri manusia dan penciptanya, lambat laun akan tercurah rasa rindu untuk dekat kepada Allah SWT (Rofiq, 2023). Berdzikir atau mengingat Allah SWT memiliki lingkup yang sangat luas atau bahkan bisa dikatakan jika segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengharapkan ridha Allah. Dzikir merupakan bentuk dari unsur spritual dan religiusitas. Dzikir sebagai salah satu cara mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membentuk persepsi yang lain selain ketakutan. Keyakinan bahwa setiap stresor akan dapat di hadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Umat islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang-ulang (Dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. (Rahman, 2020).

Dzikir dari sudut pandang kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*selfconfident*) dan optimisme merupakan hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya. Dari semua cabang ilmu kedokteran maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama; bahkan di dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan kesejahteraan (*well being*) pada diri manusia, terdapat titik temu antara kedokteran jiwa atau kesehatan jiwa di satu pihak dan agama di pihak lain. Dzikir tauhid ini diberikan dalam bentuk audio, agar memudahkan untuk mengikuti bacaan dzikir tauhid ini. Penelitian yang dilakukan oleh Madaniah (2023) didapatkan hasil jika dzikir terbukti memberikan dampak positif dalam menghilangkan kecemasan santri. Dzikir juga mempunyai manfaat, salah satunya dapat membuat hati menjadi tenang dan damai karena selalu merasakan kehadiran Allah Swt (Rozak&Sari, 2021). Terapi dzikir tauhid bertujuan untuk penyembuhan melalui dzikir sebagai bantuan terhadap gangguan kesehatan jiwa dan raga. Terapi dzikir tauhid merupakan bagian dari psikoterapi islam dan memberikan efek positif pada tubuh dengan langkah yang relatif sederhana. Metode yang dipakai untuk mengetahui peran terapi dzikir ini, yaitu dengan cara mendengarkan dan membaca dzikir tauhid, kurang lebih sekitar 7 menit di waktu pagi sebelum beraktifitas dan sore sesudah beraktifitas, dengan lamanya penelitian selama satu minggu dengan dua hari mencari responden dan 5 hari selanjutnya rutin melakukan terapi dzikir tauhid pagi dan sore hari. Sebelum melakukan terapi dzikir responden diminta untuk membiasakan diri untuk berwudhu terlebih dahulu.

KESIMPULAN

Kecemasan akan masa depan adalah kondisi dimana seseorang merasa cemas akan masa depannya kelak, baik dari segi finansial, percintaan, dan lain sebagainya. Terapi dzikir tauhid adalah media atau sarana untuk mengurangi gangguan kecemasan yang terjadi dengan cara rutin membacanya setiap pagi dan sore hari. Metode yang digunakan adalah dengan membaca dzikir tauhid selama 7 menit. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa dengan membaca terapi dzikir tauhid saat pagi sebelum beraktifitas dan sore hari setelah beraktifitas dapat memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa. Terlebih, membaca dzikir tauhid ini juga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh seseorang. Selanjutnya, para peneliti berharap bahwa karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas, khususnya untuk mahasiswa ataupun remaja yang mengalami kecemasan akan masa depannya serta dapat menambah metode baru dalam psikoterapi islam. Peneliti sadar jika masih banyak kekurangan dalam karya ilmiah ini dikarena keterbatasan seperti pengambilan data yang hanya berlangsung satu kali. Oleh karena itu, peneliti yang akan melakukan penelitian serupa dengan penelitian ini dapat memanfaatkan waktu penelitiannya semaksimal mungkin dan dapat beberapa kali mengambil data dari responden sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih detail. Kami sangat berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk karya ilmiah bagi mahasiswa ataupun pengajar mengenai peran dzikir terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, S. (2020). Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 77-86.
- Ash Shiddieqy, H., T., M. (2001). *Falsafah Hukum Islam*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Atika, Y.R. & Purnamasari A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JHIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(11), 8772-8777
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Faizin, A. & Haerussaleh. (2020). Narrative Research; A Research Design. *Jurnal DISASTRI (Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)*, 2(3), 142-148.
- Frank, L. K. (1939). Time perspectives. *Journal Of social philosophy*, 4, 293–312.
- Hodapp, R. M. (2014). *International Review of Research In Developmental Disabilities*. USA: Academic Press.
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and Its Relationship to Student's Attitude Toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7 (15), 54-65.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). *Hubungan antara konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Hukukati, W. & Djibran, R. M. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80.
- Israeli, N. (1932). The social psychology of Time, comparative rating of and emotional Reactions of the past, present, and future. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27(2), 209–213.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happines*, 4(1), 40-49.

- Madaniah, F. (2023). *Peran Zikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah III Pasar Sodong Pandeglang)*. (Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Masykuri, M. N. (2022). *Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang*. (Skripsi Sarjana, UIN Maulana Malik)
- Muyasaroh. et al. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Nurmi, J.E. (1989). *Adolescent's Orientation To The Future: Development Of Interest and Plans, and Related attributions and Effects in the Life span Context*. Helsinki: The Finnish society of Science and Letters.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see Their future? A review of the development Of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1–59.
- Rahman, A. (2020). *Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 75-91.
- Rofiq, A. (2023). *Tafakur dan Dzikir dalam Mencapai Ketenangan Hidup*. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 1-12.
- Rozak, P. & Sari, S. P. (2021). *Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat*. *Jurnal Ibtida*, 2(1), 125-137.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharso & Retnoningsih, A. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Susanti, R. (2016). *Gambaran Orientasi Masa Depan Remaja Dalam Bidang Pekerjaan Ditinjau Dari Religiusitas dan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Desa Sei Banyak Ikan Kelayang*. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 109-116.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Syahroni., Maharso., & Sujarwadi, T. (2018). *Korupsi, Bukan Budaya Tetapi Penyakit*. Jakarta: Deepublish.

Trommsdorff, G., & Lamm, H. (1983). Future Orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1-4), 381–406.

Wijayanti N. L. G. I., Noviekayati I., & Rina A. P. (2022). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan?. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132-142.

Winurini, S. (2021). Pengembangan Skala Orientasi Masa Depan Pendidikan pada Remaja Indonesia. *Aspirasi*, 12(2), 179-193.

Wulan, N., A., D. & Abdullah M., S. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.