

## The Influence of Spiritual Well-Being on Future Anxiety Among Clients of the Malang Probation Office

Ritna Sandri<sup>(1)</sup>, Indira Ravly Rezaputra<sup>(2)</sup>, Yo Masapo Krisno Andiko Putro<sup>(3)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang<sup>(1,2,3)</sup>  
ritna.sandri@unmer.ac.id<sup>(1)</sup>

### Article Info:

Received : 18-04-2026  
Revise : 26-05-2026  
Accepted : 29-05-2026  
Published : 31-05-2026

### Abstract:

This research was motivated by the psychological challenges faced by probation clients during the conditional release period, particularly future-related anxiety arising from social stigma, economic uncertainty, and reintegration demands. This research aimed to examine the effect of spiritual well-being on future anxiety among clients of the Malang Probation Office (Balai Pemasyarakatan/Bapas). This research used a quantitative approach with a simple linear regression design involving 104 probation clients selected through convenience sampling. Measures included the Future Anxiety Scale (FAS) developed by Zaleski (1996) and the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) proposed by Paloutzian and Ellison (1982). Cronbach's alpha coefficients of 0.963 for the FAS and 0.883 for the SWBS. The analysis demonstrated a significant negative influence of spiritual well-being on future anxiety ( $B = -0.345$ ,  $\beta = -0.645$ ,  $t = -8.517$ ,  $p < .001$ ). Furthermore, spiritual well-being accounted for 41.6% of the variance in future anxiety ( $R^2 = .416$ ). The findings indicate that spiritual well-being may function as a protective factor against future anxiety among probation clients. The findings underscore the value of strengthening spiritual well-being as a psychological resource that may enhance emotional adjustment and support successful social reintegration during the conditional release period.

### Keywords:

Future anxiety, probation clients, social reintegration, spiritual well-being.

**How To Cite :** Sandri, R., Rezaputra, I., & Putro, Y. (2026). The Influence of Spiritual Well-Being on Future Anxiety Among Clients of the Malang Probation Office. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 9(1), 183-194.  
<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9434>

## 1. Pendahuluan

Kecemasan ditandai oleh perasaan tidak aman, takut, dan tegang terhadap situasi yang belum terjadi (Akça, 2025; Chen dkk., 2021). Fenomena ini sering ditemukan pada individu yang berada dalam masa transisi kehidupan, terutama ketika dihadapkan pada ketidakpastian mengenai masa depan. Salah satu kelompok rentan adalah klien Balai Pemasyarakatan (Bapas) dalam masa bebas bersyarat. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan beradaptasi dengan kehidupan sosial setelah menjalani masa pidana, yang kerap memunculkan tekanan psikologis.

Kecemasan terhadap masa mendatang (*future anxiety*), yaitu keadaan psikologis termanifestasi oleh rasa takut, tidak aman, dan ketidakpastian terhadap peristiwa yang akan datang (Akça, 2025; Chen dkk., 2021; Guskowska & Bodasińska, 2023; Pihkala, 2020; Ran dkk., 2020; Surtees dkk., 2024; Yıldırım dkk., 2023). Pada klien Bapas, kecemasan muncul bersama dengan berbagai tantangan dalam proses reintegrasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu sering menghadapi stigma sosial dan diskriminasi, yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri serta meningkatnya kecemasan (Regnoli dkk., 2024). Selain itu, keterbatasan akses terhadap pekerjaan dan tekanan ekonomi turut memperburuk ketidakpastian masa depan dan stabilitas psikologis (Western dkk., 2001). Lemahnya dukungan sosial serta terganggunya relasi keluarga juga berkontribusi terhadap kesulitan adaptasi dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental (Solomon dkk., 2004).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada klien Balai Pemasyarakatan (Bapas) Kelas I Malang. Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang klien Bapas dalam masa bebas bersyarat, diketahui bahwa klien mengakui mengalami kecemasan terkait masa depan setelah bebas dari pidana.

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9434>



Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui kekhawatiran terhadap penerimaan masyarakat, peluang memperoleh pekerjaan, keberlangsungan dukungan keluarga, serta ketidakpastian hidup yang akan dijalani setelah pembebasan. Klien juga mengungkapkan kesulitan dalam menyusun rencana masa depan dan menunjukkan pandangan yang cenderung pesimis terhadap peluang untuk memperbaiki kehidupannya. Fenomena ini memberi gambaran bahwa kecemasan menghadapi masa datang adalah salah satu permasalahan psikologis, perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembinaan dan reintegrasi sosial klien Bapas.

Selaras dengan informasi yang diperoleh peneliti melalui Pembimbing, diketahui bahwa sebagian klien mengalami kekhawatiran mengenai masa depan setelah bebas dari pidana. Kekhawatiran tersebut terutama berkaitan dengan kesempatan memperoleh pekerjaan, penerimaan dari masyarakat, kondisi ekonomi keluarga, serta kemungkinan munculnya stigma sosial akibat status mereka sebagai mantan narapidana. Menariknya, terdapat perbedaan karakteristik psikologis antar klien. Klien yang menunjukkan kecemasan tinggi umumnya lebih sering mengungkapkan keraguan terhadap masa depan, merasa pesimis terhadap peluang hidup yang lebih baik, dan cenderung pasif dalam mengikuti kegiatan pembinaan. Sebaliknya, klien yang tampak lebih optimis dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah umumnya aktif mengikuti kegiatan keagamaan, rutin beribadah, terlibat dalam kegiatan pembinaan, serta tampak yakin bahwa mereka masih sempat memperbaiki kehidupan di masa mendatang. Fenomena ini mengindikasikan bahwa aspek spiritual berpotensi memiliki andil dalam membantu klien menghadapi ketidakpastian selama proses reintegrasi sosial.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa individu dalam masa pasca bebas merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan menghadapi masa datang. Buck dkk. (2022) menemukan bahwa mantan narapidana mengalami kecemasan tinggi terkait ketidakpastian pekerjaan dan penerimaan sosial. Harding dkk. (2013) melaporkan bahwa proses reintegrasi sosial memantik kekhawatiran berlebih terhadap stigma masyarakat dan tuntutan hidup. Sementara, kurangnya dukungan sosial dan kesiapan psikologis menjelang masa bebas dapat meningkatkan cemas serta menghambat proses reintegrasi sosial pada klien pemasyarakatan (Nisa dkk., 2023).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut berfokus pada faktor risiko eksternal, seperti stigma sosial dan kondisi ekonomi, sementara faktor protektif internal masih kurang mendapat perhatian. Faktor paling berpotensi memiliki peran adalah *spiritual well-being*. *Spiritual well-being* merupakan kondisi kesejahteraan terkait dimensi religius serta dimensi eksistensial (Paloutzian & Ellison, 1982). Menggambarkan kualitas kehidupan religius meliputi rasa dekat dengan Tuhan, keyakinan spiritual, serta pengalaman religius. Dimensi eksistensial berkaitan dengan makna hidup. Menggambarkan bagaimana seseorang memaknai keberadaannya dalam kehidupan yang dicirikan dengan mampu menerima kondisi hidup, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta optimis terhadap masa depan (Akça, 2025; Howard dkk., 2023; Sairozi, 2022). Individu dengan *spiritual well-being*, memaknai pengalaman hayat dengan positif, termasuk dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Fabbris dkk. (2017) menegaskan individu dengan *spiritual well-being* tinggi memiliki kecemasan yang lebih rendah di populasi umum. Talik & Skowroński (2017) menyatakan bahwa intervensi beraskan spiritual dapat mengembangkan daya hidup narapidana. Selain itu, Ellison & Fan (2008) menegaskan bahwa dimensi eksistensial *spiritual well-being* dapat menurunkan tekanan psikologis. Namun, penelitian tersebut umumnya dilakukan pada populasi umum yang masih berada di dalam lembaga pemasyarakatan, bukan pada klien Bapas dalam masa bebas bersyarat. Kajian mengenai peran *spiritual well-being* pada fase reintegrasi sosial masih terbatas.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada narapidana di dalam lembaga pemasyarakatan, penelitian ini secara khusus mengkaji klien Bapas dalam masa bebas syarat. Populasi memiliki karakteristik psikologis yang unik karena berada pada fase transisi menuju reintegrasi sosial, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan menghadapi masa depan. Hingga kini, penelitian mengenai peran *spiritual well-being* sebagai faktor protektif psikologis pada klien Bapas masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks kecemasan menghadapi masa datang. Penelitian ini menawarkan keunikan dengan menempatkan *spiritual well-being* sebagai prediktor kecemasan menghadapi masa datang pada populasi klien pemasyarakatan yang sedang menjalani proses reintegrasi sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas kajian *spiritual well-being*

dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai faktor protektif psikologis pada populasi masyarakat berbasis komunitas.

Kajian ini berpotensi membuka ruang diskusi konseptual psikologi, khususnya mengenai andil *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa datang. Secara praktis, hasil kajian menjadi dasar dalam pengembangan program pembinaan klien Balai Masyarakat (Bapas) yang lebih menyeluruh melalui penguatan aspek spiritual untuk mendukung penyesuaian emosional dan keberhasilan reintegrasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada klien Bapas Malang yang sedang menjalani masa bebas bersyarat.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa datang pada klien Balai Masyarakat (Bapas) Malang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik dan pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik. Penelitian ini berfokus pada pengujian kontribusi *spiritual well-being* dalam memprediksi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

Variabel penelitian berupa variabel bebas (*spiritual well-being*) dan variabel terikat (kecemasan menghadapi masa depan). Variabel kecemasan menghadapi masa depan diukur melalui *Future Anxiety Scale* (FAS) yang diperkenalkan Zaleski (1996) dan telah diadaptasi oleh Mujibah dan Faizah (2023). FAS mengukur aspek-aspek kecemasan menghadapi masa depan, mencakup perasaan tidak aman, khawatir pada masa depan, takut gagal, ragu terhadap kemampuan diri, serta penghindaran pemikiran menyangkut masa datang. Versi adaptasi dalam penelitian ini terdiri atas 25 item dengan indeks validitas antara 0,251 hingga 0,736 serta koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,903, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (Mujibah & Faizah, 2023).

Variabel *spiritual well-being* menggunakan *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) yang diperkenalkan Paloutzian & Ellison (1982). Pada variabel *spiritual well-being* menggunakan kuesioner *spiritual well-being scale* (SWBS) dalam Bahasa Indonesia. Dengan 20 item terdiri 10 item mengukur *religious well-being* dan 10 item mengukur *existential well-being*. Uji validitas memperlihatkan semua item pertanyaan pada instrumen valid, dikarenakan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Nilai koefisien *cronbach's alpha* instrumen instrumen SWBS 0,953 bermakna instrumen sangat reliabel. Skor *spiritual well-being* tinggi menunjukkan tingkat *spiritual well-being* tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat *spiritual well-being* rendah (Paloutzian & Ellison, 1982).

Populasi penelitian adalah seluruh klien Balai Masyarakat (Bapas) Kelas I Malang dalam masa bebas bersyarat, dengan jumlah sebanyak 3.471 orang berdasarkan data resmi tahun 2025. Penentuan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling*, yakni *convenience sampling*, di mana subjek dipilih berdasar mudahnya akses dan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian. Pemilihan didasarkan pada keterbatasan akses terhadap kerangka sampel yang komprehensif serta pertimbangan praktis dalam menjangkau klien. Memungkinkan peneliti memperoleh subjek yang mudah diakses dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian, terutama dalam pengumpulan data secara daring (Etikan dkk., 2016; Creswell & Creswell, 2018). Data penelitian dikumpulkan menggunakan teknik survei kuesioner secara daring dengan bantuan *Google Form* yang didistribusikan kepada subjek penelitian.

Dalam menetapkan ukuran sampel, penelitian mengacu pada pendekatan *statistical power analysis* Cohen (1988). Penentuan ukuran sampel didasarkan pada tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), kekuatan uji statistik (*statistical power*), dan besar efek (*effect size*). Dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05, *statistical power* sebesar 0,80, serta asumsi *effect size* sedang (*medium effect size*), Cohen (1988) menunjukkan bahwa penelitian dengan satu variabel prediktor memerlukan sedikitnya sekitar 84 subjek untuk memperoleh kekuatan uji yang memadai. Jumlah sampel ( $N = 104$ ) telah memenuhi kriteria kecukupan sampel untuk menguji hipotesis penelitian.

Kecukupan ukuran sampel juga dievaluasi berdasarkan rekomendasi Tabachnick & Fidell (2013), yaitu  $N \geq 50 + 8m$ , dengan  $m$  merupakan jumlah variabel independen. Karena penelitian ini menggunakan satu variabel independen, jumlah sampel minimum yang disarankan adalah 58 subjek.

Dengan jumlah sampel sebanyak 104 subjek, penelitian ini telah memenuhi kriteria kecukupan sampel untuk analisis regresi linear sederhana.

Sebelum dilakukan analisis, data melalui pemeriksaan kelengkapan respons dan pengkodean skor berdasarkan jenis item. Uji reliabilitas hasil penelitian dilakukan menggunakan koefisien *cronbach alpha*, dengan hasil sebesar 0,963 untuk skala kecemasan menghadapi masa depan dan 0,883 untuk skala *spiritual well-being*, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas tinggi. Instrumen SWBS yang digunakan merupakan versi Bahasa Indonesia resmi tanpa modifikasi.

Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS *Statistics* versi 25. Guna menguji pengaruh *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Hasil analisis regresi diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi (*p*), koefisien regresi terstandarisasi ( $\beta$ ), koefisien regresi tidak terstandarisasi (*B*), serta koefisien determinasi ( $R^2$ ). Nilai signifikansi digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, sedangkan koefisien regresi digunakan untuk menunjukkan arah dan kekuatan pengaruh *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Adapun nilai  $R^2$  menunjukkan besarnya kontribusi *spiritual well-being* dalam menjelaskan variasi kecemasan menghadapi masa depan pada klien Bapas.

### 3. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada klien Bapas dalam masa bebas bersyarat dengan jumlah 104 orang. Deskripsi karakteristik subjek tersaji:

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Masa Pidana**

Masa Pidana	Frekuensi	Presentase
< 1 Tahun	5	4,81%
1 - < 3 Tahun	44	42,31%
3 - < 5 Tahun	25	24,04%
$\geq$ 5 tahun	30	28,85%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Merujuk tabel, sebagian besar subjek penelitian memiliki masa pidana antara 1 hingga kurang dari 3 tahun sebanyak 44 orang (42,31%) dari total 104 subjek. Selanjutnya, subjek dengan masa pidana 5 tahun atau lebih berjumlah 30 orang (28,85%), sedangkan subjek dengan masa pidana 3 hingga kurang dari 5 tahun sebanyak 25 orang (24,04%). Adapun subjek dengan masa pidana kurang dari 1 tahun merupakan grup dengan jumlah paling minimal, yaitu 5 orang (4,81%). Hasil menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian merupakan klien Bapas yang pernah menjalani masa pidana dalam rentang 1 sampai kurang dari 3 tahun, sehingga karakteristik subjek penelitian didominasi oleh individu dengan pengalaman masa pidana pada kategori tersebut.

**Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Akhir**

Pendidikan Akhir	Frekuensi	Presentase
SD	13	12,5%
SMP	12	11,5%
SMA / SMK	72	69,2%
Sarjana	7	6,7%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Merujuk Tabel, mayoritas subjek penelitian memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, yaitu sebanyak 72 orang atau 69,2%. Subjek dengan pendidikan terakhir SD berjumlah 13 orang atau 12,5%, sedangkan subjek dengan pendidikan terakhir SMP sebanyak 12 orang atau 11,5%. Adapun subjek dengan pendidikan terakhir Sarjana berjumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 7 orang atau

6,7%. Menunjukkan sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat pendidikan menengah, spesifik di jenjang SMA/SMK.

**Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Wiraswasta	56	53,8%
Karyawan Swasta	17	16,3%
Buruh	8	7,7%
Petani	8	7,7%
Belum/Tidak Bekerja	5	4,8%
Pedagang	3	2,9%
Seniman	3	2,9%
Profesional	2	1,9%
Karyawan BUMN/BUMD	2	1,9%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Tabel menunjukkan mayoritas subjek penelitian memiliki pekerjaan wiraswasta sebanyak 56 orang atau 53,8%. Subjek karyawan swasta berjumlah 17 orang atau 16,3%. Subjek dengan pekerjaan sebagai buruh dan petani berjumlah 8 orang atau 7,7%. Selain itu, terdapat 5 orang atau 4,8% yang belum atau tidak bekerja. Adapun subjek yang bekerja sebagai pedagang dan seniman sebanyak 3 orang atau 2,9%, sedangkan subjek dengan pekerjaan profesional serta karyawan BUMN/BUMD masing-masing berjumlah 2 orang atau 1,9%. Menunjukkan sebagian besar subjek penelitian didominasi oleh individu dengan latar belakang pekerjaan wiraswasta.

**Tabel 4. Kategorisasi *Spiritual Well-Being***

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	23	22,12%
Sedang	63	60,58%
Tinggi	18	17,31%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Mayoritas subjek penelitian berada pada *spiritual well-being* kategori sedang, yaitu 63 orang atau 60,58% dari total subjek. Selanjutnya, subjek dengan tingkat *spiritual well-being* rendah berjumlah 23 orang atau 22,12%, sedangkan subjek dengan tingkat *spiritual well-being* tinggi sebanyak 18 orang atau 17,31%. Menunjukkan mayoritas *spiritual well-being* pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa subjek cukup mampu memaknai hidup, memiliki hubungan spiritual yang cukup baik, serta mampu menemukan ketenangan dan tujuan hidup dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 5. Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	24	23,08%
Sedang	59	56,73%
Tinggi	21	20,19%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Tabel 5 menunjukkan mayoritas subjek penelitian memiliki kecemasan menghadapi masa depan pada kategori sedang, yaitu 59 orang atau 56,73%. Selanjutnya, subjek dengan tingkat kecemasan rendah berjumlah 24 orang atau 23,08%, sedangkan subjek dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 21 orang atau 20,19%. Hasil menunjukkan sebagian besar subjek mengalami kecemasan menghadapi masa depan pada tingkat sedang. Menggambarkan ada kekhawatiran dan ketidakpastian terkait kehidupan di masa mendatang, namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan oleh subjek.

**Tabel 6. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas**

Variabel	Min	Maks	Mean	SD	$\alpha$
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	30	121	72,11	26,08	0,963
<i>Spiritual Well-being</i>	63	120	89,51	13,95	0,883

Tabel 6 menunjukkan bahwa skala *spiritual well-being* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,883 dan skala kecemasan menghadapi masa depan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,963. Nilai reliabilitas kedua alat ukur tersebut berada di atas 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen penelitian reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

**Tabel 7. Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Spiritual Well – Being</i>	0.002	Tidak Normal
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	<0,001	Tidak Normal

Tabel 7 menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas. Meskipun demikian, analisis regresi linear sederhana tetap dapat dilakukan karena jumlah sampel penelitian besar ( $N = 104$ ), sehingga estimasi parameter regresi cenderung *robust* terhadap penyimpangan normalitas berdasar prinsip *Central Limit Theorem*. Selain itu, asumsi normalitas dalam analisis regresi lebih menekankan pada distribusi residual daripada distribusi masing-masing variabel penelitian (Ghozali, 2018).

**Tabel 8. Uji Linearitas**

Variabel	$p$ (sig.)	Keterangan
<i>Spiritual well-being</i> dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan	<0,001	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *linearity* < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel *spiritual well-being* dan kecemasan menghadapi masa depan bersifat linear.

**Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

Variabel Prediktor	$B$	$SE$	$\beta$	$t$	$p$	$R^2$	$F$
<i>Spiritual Well-being</i>	-0,345	0,040	-0,645	-8,517	<0,001	0,416	72,539

**Catatan.** Variabel dependen = Kecemasan Menghadapi Masa Depan;  $N = 104$ .

Tabel 9 menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar  $B = -0,345$  dengan  $\beta = -0,645$ ,  $t = -8,517$ , dan  $p < 0,001$ . Hasil menunjukkan bahwa *spiritual well-being* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Merujuk bahwa semakin besar tingkat *spiritual well-being* yang dimiliki klien Bapas Malang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa depan. Sebaliknya, semakin rendah *spiritual well-being*, maka kecenderungan cemas akan masa datang akan semakin besar. Selain itu, nilai  $R^2$  sebesar 0,416 menunjukkan bahwa *spiritual well-being* mampu menjelaskan 41,6% variasi kecemasan menghadapi masa depan, sedangkan sisanya sebesar 58,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Artinya, terdapat faktor lain di luar penelitian juga berpotensi mempengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan stigma sosial (Visher & Travis, 2003). Hasil uji model juga menunjukkan nilai  $F = 72,539$  dengan  $p < 0,001$ , mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan layak dan signifikan menjelaskan pengaruh *spiritual well-being* terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada klien Bapas Malang.

#### 4. Pembahasan

Hasil menunjukkan *spiritual well-being* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan ( $\beta = -0,645$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi tingkat *spiritual well-being* yang dimiliki klien Bapas, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa depan. Selain itu, nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,416$ ) menunjukkan bahwa *spiritual well-being* mampu menjelaskan 41,6% variasi kecemasan menghadapi masa depan. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *spiritual well-being* memiliki kontribusi kuat dalam menjelaskan variasi kecemasan menghadapi masa depan. Kontribusi ini dapat dikategorikan sebagai efek substansial karena satu variabel psikologis mampu menjelaskan hampir setengah variasi kondisi psikologis individu. Temuan mengindikasikan bahwa *spiritual well-being* merupakan faktor protektif penting pada populasi klien Bapas. Dengan demikian, *spiritual well-being* juga berkontribusi besar dalam membantu individu selama masa bebas bersyarat (Koenig, 2012; Wong, 2010).

Selaras dengan penelitian yang menemukan *spiritual well-being* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola stres, meningkatkan resiliensi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian. Individu dengan tingkat *spiritual well-being* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan harapan, optimisme, dan regulasi emosi sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif (Cherblanc dkk., 2021; Howard dkk., 2023).

Pengaruh tersebut dapat dijelaskan melalui dua dimensi utama, yaitu *religious well-being* dan *existential well-being*. *Religious well-being* terkait dengan kualitas hubungan individu dengan Tuhan, memberi rasa aman, harapan, dan keyakinan akan hidup ada dalam kendali yang lebih besar. Sementara itu, *existential well-being* terkait kemampuan individu menemukan makna hidup, tujuan hidup, dan kepuasan terhadap kehidupannya. Kedua dimensi dapat mendukung individu memandang masa datang lebih optimis sehingga mengurangi kecenderungan munculnya rasa tidak aman, ketidakpastian, dan ketakutan di masa mendatang (Paloutzian & Ellison, 1982).

Temuan penelitian ini memperluas hasil penelitian Fabbris dkk. (2017), Talik & Skowroński (2018), serta Ellison & Fan (2008) yang menunjukkan bahwa *spiritual well-being* terkait kondisi psikologis yang lebih positif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada populasi umum, mahasiswa, atau narapidana yang masih berada di dalam lembaga pemasyarakatan, penelitian ini menunjukkan bahwa *spiritual well-being* juga berperan penting pada klien Bapas. Temuan ini memperluas penerapan konsep *spiritual well-being* pada konteks reintegrasi sosial berbasis komunitas.

Pada konteks klien Balai Pemasyarakatan (Bapas), kecemasan menghadapi masa depan merupakan respons psikologis akibat ketidakpastian mengenai kehidupan setelah menjalani pidana. Selama masa pembebasan bersyarat, individu tidak hanya menghadapi tuntutan untuk beradaptasi kembali dengan lingkungan sosial, tetapi juga dihadapkan pada berbagai kekhawatiran terkait penerimaan masyarakat, kesempatan memperoleh pekerjaan, keberlangsungan hubungan keluarga, serta kemungkinan munculnya stigma sosial akibat status mereka sebagai mantan narapidana. Kondisi tersebut dapat memunculkan persepsi bahwa masa datang merupakan sesuatu yang tidak tertebak dan berpotensi mengancam, hingga meningkatkan kecemasan menghadapi masa depan (Zaleski (1996).

Dalam situasi tersebut, *spiritual well-being* menjadi modal psikologis yang membantu individu memberi makna pada pengalaman hidup yang telah dijalani. Individu dengan *spiritual well-being* baik mampu melihat masa bebas bersyarat bukan semata-mata sebagai konsekuensi dari kesalahan masa lalu, tetapi juga sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Kemampuan mempertahankan harapan terhadap masa depan membantu individu mengembangkan optimisme, rasa percaya diri, serta keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai tantangan pasca pembebasan (Snyder, 2002).

Menurut Folkman (2020) kecemasan terjadi saat orang mengidentifikasi suatu situasi sebagai ancaman yang melebihi kekuatan personalnya. Pada klien Bapas, ketidakpastian terkait pekerjaan, penerimaan sosial, dan masa depan dapat dipersepsikan sebagai ancaman yang memicu kecemasan. Namun, individu dengan *spiritual well-being* baik, melihat pengalaman hidup dengan lebih bermakna, memiliki harapan, serta meyakini adanya tujuan hidup yang masih dapat dicapai. Kondisi tersebut membantu individu melakukan penilaian kognitif yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan sehingga tingkat kecemasan menghadapi masa depan menjadi lebih rendah.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan *existential psychology* yang menekankan pentingnya makna hidup dalam membantu individu menghadapi kecemasan eksistensial dan ketidakpastian masa depan. *Spiritual well-being* memungkinkan individu memandang pengalaman hidup secara lebih bermakna sehingga dapat menurunkan rasa takut, ketidakberdayaan, dan kekhawatiran terhadap masa depan (Frankl, 1985; Wong, 2010). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan empiris yang menunjukkan bahwa individu dengan hidup bermakna memiliki tingkat kecemasan lebih rendah. Makna hidup sebagai konsep kognitif guna memahami pengalaman hidup lebih positif, termasuk ketika menghadapi ketidakpastian mengenai masa datang (Arslan & Allen, 2022; Yıldırım dkk., 2023).

*Spiritual well-being* bukan satu-satunya. Nilai  $R^2$  sebesar 41,6% menunjukkan bahwa masih terdapat 58,4% variasi kecemasan yang dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Pada konteks klien pemasyarakatan, faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, kondisi ekonomi, akses pekerjaan, penerimaan masyarakat, pengalaman label sosial, dan kualitas hubungan keluarga yang diketahui berpengaruh terhadap keberhasilan reintegrasi sosial dan kesehatan mental individu pasca pembebasan (Visher & Travis, 2003; Harding dkk., 2013).

Pada fenomena klien Bapas, *spiritual well-being* menjadi penting karena individu berada pada fase transisi sosial yang penuh tekanan. Klien pembebasan bersyarat tidak hanya menghadapi tuntutan untuk beradaptasi kembali dengan masyarakat, tetapi juga harus menghadapi stigma sosial, ketidakpastian pekerjaan, serta kekhawatiran terhadap penerimaan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis dan kecemasan menghadapi masa depan apabila individu tidak memiliki modal psikologis internal yang mencukupi (Buck dkk., 2022).

Karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas klien Bapas memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK (69,2%), bekerja sebagai wiraswasta (53,8%), serta pernah menjalani masa pidana antara 1 hingga kurang dari 3 tahun (42,31%). Menjanjikan kelompok usia penuh daya yang sedang berupaya membangun kembali kehidupan sosial dan ekonomi setelah menjalani masa pidana. Pada fase reintegrasi sosial, individu sering menghadapi hambatan dalam memperoleh pekerjaan yang stabil, membangun kembali kepercayaan masyarakat, serta mempertahankan keberlangsungan ekonomi keluarga. Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketidakpastian terhadap masa depan dan memunculkan kecemasan dalam melakukan perjalanan setelah pembebasan (Harding dkk., 2013; Visher & Travis, 2003). Oleh karena itu, keberadaan *spiritual well-being* menjadi penting karena dapat membantu individu mempertahankan harapan, memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, serta meningkatkan kepercayaan terhadap keunggulan diri dalam menghadapi berbagai ancaman pasca pembebasan.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang baik pada variabel kecemasan maupun *spiritual well-being*. Hal ini dimaknai bahwa subjek masih memiliki potensi psikologis yang dapat dikembangkan, meski belum optimal. Dominasi kategori sedang pada kedua variabel menunjukkan bahwa sebagian besar subjek belum mencapai tingkat *spiritual well-being* yang optimal, namun juga belum menunjukkan kecemasan menghadapi masa depan yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan adanya peluang intervensi psikologis dan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis klien selama proses reintegrasi sosial.

Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya pengembangan program pembinaan berbasis spiritual pada klien Bapas sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesiapan psikologis selama proses reintegrasi sosial. Intervensi seperti konseling spiritual, penguatan makna hidup, pendampingan religius, serta dukungan komunitas berbasis spiritual berpotensi membantu menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada klien pembebasan bersyarat (Pargament, 2011; Koenig, 2012).

Meskipun *spiritual well-being* terbukti berperan dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan, faktor spiritual bukan merupakan satu-satunya aspek yang menentukan kesiapan psikologis klien pemasyarakatan. Kondisi sosial-ekonomi, penerimaan lingkungan, akses pekerjaan, serta dukungan keluarga tetap menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan reintegrasi sosial individu setelah pembebasan (Harding dkk., 2013).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, dimana belum menimbang lamanya masa bebas bersyarat sebagai variabel kontrol. Faktor tersebut berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan dan kesiapan psikologis. Selain itu, teknik *convenience sampling* mengurangi keterwakilan hasil penelitian terhadap

keseluruhan populasi klien masyarakat. Penelitian ini juga menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hubungan yang ditemukan perlu diinterpretasikan sebagai pengaruh statistik, bukan hubungan kausal secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel lain seperti kesejahteraan psikologis, kondisi ekonomi, cap sosial, serta kualitas hubungan keluarga untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh.

## 5. Kesimpulan

*Spiritual well-being* memberikan pengaruh signifikan dan bersifat negatif terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Bermakna semakin tinggi tingkat *spiritual well-being* individu, semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi masa depan. Penelitian memberikan implikasi teoritis terkait pentingnya *spiritual well-being* dalam kesehatan mental pada populasi masyarakat. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembinaan klien Bapas yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek spiritual.

Penelitian lanjut disarankan mempertimbangkan lamanya masa pembebasan bersyarat sebagai variabel kontrol serta memasukkan faktor-faktor lain yang dapat memberi pengaruh pada kecemasan menghadapi masa depan, seperti kondisi ekonomi, cap sosial, dan kualitas relasi keluarga. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dapat dilakukan untuk mendapat pemahaman mendalam terkait kondisi klien selama proses reintegrasi sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan pengembangan program pembinaan spiritual guna mendukung kesiapan psikologis dan reintegrasi sosial klien Bapas.

## 6. Pernyataan Kontribusi Kepenulisan

**Ritna Sandri:** Konseptualisasi, kurasi data, analisis statistik, pengolahan perangkat lunak, tinjauan literatur, penulisan naskah, penyusunan pendahuluan, interpretasi data, penulisan pembahasan, identifikasi keterbatasan penelitian, penyusunan kebaruan penelitian, dan penulisan kesimpulan. **Indira Ravly Rezaputra:** Supervisi, telaah naskah, pemeriksaan referensi, penyuntingan, dan evaluasi akhir naskah. **Yo Masapo Kisno Andiko Putro:** Supervisi, telaah naskah, pemeriksaan referensi, penyuntingan, dan pemberian masukan akhir terhadap naskah.

## 7. Deklarasi Konflik Kepentingan

Penelitian disusun dan dilaksanakan tanpa adanya kepentingan yang dapat menimbulkan bias dalam proses penelitian. Para penulis menyatakan bahwa seluruh langkah penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga laporan hasil, dilakukan secara independen berdasarkan prinsip integritas ilmiah.

## 8. Deklarasi Generatif AI dan Teknologi Pendukung dalam Proses Penulisan

Penulis menggunakan *Perplexity* untuk membantu memeriksa dan menelusuri sumber referensi serta mendukung ketepatan informasi dalam bahasa Inggris. Setelah menggunakan alat tersebut, penulis melakukan peninjauan dan penyuntingan secara menyeluruh sesuai kebutuhan, serta tetap memegang tanggung jawab penuh atas isi akhir artikel yang dipublikasikan.

## 9. Pendanaan

Penelitian didanai secara mandiri oleh tim peneliti dari Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Seluruh proses dilakukan tanpa dukungan pendanaan dari lembaga eksternal maupun sponsor komersial. Para peneliti memastikan bahwa sumber pendanaan tidak mempengaruhi desain penelitian, interpretasi hasil, maupun proses publikasi artikel ini.

## 10. Persetujuan Etis

Penelitian ini dilaksanakan berlandaskan prinsip etika penelitian psikologi. Seluruh subjek memberikan persetujuan secara sukarela melalui Surat Pernyataan Kesediaan sebelum berpartisipasi. Data dikumpulkan secara anonim dan digunakan hanya dalam kepentingan penelitian.

## 11. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan syukur sedalam-dalamnya kepada seluruh Klien Bapas Malang yang bersedia menjadi subjek penelitian. Apresiasi besar kepada Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Selain itu, penulis turut mengucapkan syukur kepada berbagai pihak yang memberikan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini, termasuk rekan sejawat, asisten penelitian, serta staf institusi yang membantu pelaksanaan kegiatan penelitian.

## 12. Referensi

- Akça, E. (2025). The Relationship Between Spiritual Intelligence, Religiosity and Future Anxiety Among University Students. *Adiyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 570–607. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.1649468>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, health & medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Buck, K., Cochran, A., Young, H., Gordon, M. J., Yuen, H. K., & Tucker, S. C. (2022). The facilitators and barriers faced when transitioning back into the community following a prison sentence. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 66(10-11), 1156-1174. <https://doi.org/10.1177/0306624X2110135>
- Chen, Y., Xu, H., Liu, C., Zhang, J., & Guo, C. (2021). Association between future orientation and anxiety in university students during COVID-19 outbreak: the chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 699388. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.699388>
- Cherblanc, J., Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D., Cadell, S., Gauthier, G., Labra, O., & Ouellet-Plamondon, C. (2021). Predictive factors of spiritual quality of life during the COVID-19 pandemic: A multivariate analysis. *Journal of religion and health*, 60(3), 1475-1493. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01233-6>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. routledge.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, 88(2), 247-271. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9187-2>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fabbris, J. L., Mesquita, A. C., Caldeira, S., Carvalho, A. M. P., & Carvalho, E. C. (2017). Anxiety and spiritual well-being in nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Holistic Nursing*, 35(3), 261–270. <https://doi.org/10.1177/0898010116655004>
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_215](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215)
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Revised ed.). Washington Square Press.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS (Edisi 9)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guszkowska, M., & Bodasińska, A. (2023). Fear of COVID-19 and future anxiety among Polish university students during a pandemic. *Health Psychology Report*, 11(3), 252–261. <https://doi.org/10.5114/hpr/165874>
- Harding, D. J., Morenoff, J. D., & Herbert, C. W. (2013). Home is hard to find: Neighborhoods, institutions, and the residential trajectories of returning prisoners. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 647(1), 214-236. <https://doi.org/10.1177/0002716213477080>
- Howard, A. H., Roberts, M., Mitchell, T., & Wilke, N. G. (2023). The relationship between spirituality and resilience and well-being: A study of 529 care leavers from 11 nations. *Adversity and resilience science*, 4(2), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00088-y>

- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023). Description of Future Anxiety on Generation Z. *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity*, 1, 149-156. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/ICPSYH2/article/view/127>
- Nisa, R. L., Fitriah, A., & Rifandi, A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada klien Balai Pemasarakatan Kelas I Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 30-41. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.11308>
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224–237). Wiley.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), 838–855. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040054>
- Sairozi, A. (2022). Predictors of anxiety and effect on spiritual well-being of elderly. *NeuroQuantology*, 20(19), 2807-2817. <https://doi.org/10.48047/nq.2022.20.19.NQ99238>
- Solomon, A. L., Waul, M., Van Ness, A., & Travis, J. (2004). *Outside the walls: A national snapshot of community-based prisoner reentry programs*. Urban Institute. <https://www.urban.org/research/publication/outside-walls>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Surtees, A. D. R., Briscoe, H., & Todd, A. R. (2024). Anxiety and Mentalizing: Uncertainty as a Driver of Egocentrism. *Current Directions in Psychological Science*, 33(2), 100–107. <https://doi.org/10.1177/09637214231217314>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Talik, E., & Skowroński, B. (2018). The sense of quality of life and religious strategies of coping with stress in prison inmates. *Journal of religion and health*, 57(3), 915-937. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-017-0455-4>
- Visher, C. A., & Travis, J. (2003). Transitions from prison to community: Understanding individual pathways. *Annual review of sociology*, 29(1), 89-113. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.010202.095931>
- Western, B., Kling, J. R., & Weiman, D. F. (2001). The labor market consequences of incarceration. *Crime & delinquency*, 47(3), 410-427. <https://doi.org/10.1177/0011128701047003005>
- Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Yang, Y., Zhao, X., Cui, M., & Wang, Y. (2023). Dimensions of spiritual well-being in relation to physical and psychological symptoms: a cross-sectional study of advanced cancer patients admitted to a palliative care unit. *BMC Palliative Care*, 22(1), 137. <https://doi.org/10.1186/s12904-023-01261-x>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology*, 41(11), 7812-7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>

- Yıldırım, M., Kaynar, Ö., Arslan, G., & Chirico, F. (2023). Fear of COVID-19, resilience, and future anxiety: psychometric properties of the Turkish version of the dark future scale. *Journal of Personalized Medicine*, 13(4), 597. <https://doi.org/10.3390/jpm13040597>
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0191886996000700>