

EFEKTIVITAS BRIEF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY BERBASIS DARING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA EMERGING ADULTS

Ninda Indariani Ananta¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹ninda.indariani.a@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstract. *Future anxiety is a state of uncertainty, fear, and concern about the possibility of unpleasant changes in the future. During the phase of transition, emerging adults are susceptible to experiencing anxiety due to the challenges and requirements associated with new responsibilities or developmental tasks. This study aims to find out the effectiveness of Online Brief Cognitive Behavioral Therapy in decreasing future anxiety among emerging adults. This study used a randomized experiment with a pretest-posttest control group design. Participants in this study were 29 individuals aged 20 - 28 years old, randomly assigned to the experimental and control group. The result of the independent sample t-test showed that decreased future anxiety in the experimental group was higher compared to the control group ($t=6,48$; $p<0,001$). Based on Cohen's d value, Brief CBT had a large effect in reducing future anxiety ($d = 2.41$). The results showed that Online Brief Cognitive Behavioral Therapy effectively reduces future anxiety. In conclusion, Online Brief Cognitive Behavioral Therapy is proven to reduce future anxiety among emerging adults.*

Keywords: *future anxiety, brief cognitive behavioral therapy, emerging adults, online*

Abstrak. Kecemasan masa depan adalah suatu keadaan ketidakpastian, ketakutan, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya perubahan yang tidak menyenangkan di masa depan. *Emerging adults* rentan mengalami kecemasan masa depan karena harus menghadapi tuntutan tanggung jawab atau tugas perkembangan baru pada masa transisi kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Brief Cognitive Behavioral Therapy* berbasis daring untuk menurunkan kecemasan masa depan pada *emerging adults*. Metode yang digunakan yaitu *randomized experiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala Kecemasan Masa Depan. Partisipan penelitian berjumlah 29 orang berusia 20 - 28 tahun yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis data menggunakan *independent t-test* menunjukkan bahwa penurunan kecemasan masa depan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t=6,48$; $p<0,001$). Berdasarkan nilai *Cohen's d* terlihat bahwa *Brief CBT* berbasis daring memiliki efek yang besar dalam menurunkan kecemasan masa depan *emerging adults* ($d=2,41$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Brief Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Daring* efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan. *Brief Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Daring* terbukti dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan masa depan pada *emerging adults*.

Kata kunci: kecemasan masa depan, *brief cognitive behavioral therapy, emerging adults, daring*