

## PENGARUH COUNTERFACTUAL THINKING (UPWARD DAN DOWNWARD) TERHADAP KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PADA PEREMPUAN DI FASE DEWASA AWAL DENGAN KECEMASAN

*Nabilah Hasyiyati Basuki<sup>1</sup>, Dr. Sri Kusrohmaniah, M.Si., Ph.D<sup>2</sup>*

*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

**Abstrak.** Pengambilan keputusan merupakan aktivitas—sehari-hari yang kita lakukan dengan risiko kecil hingga besar. Dalam proses pengambilan keputusan, terjadi salah satu proses mental yaitu *counterfactual thinking* (CFT), yaitu proses mental dimana seseorang memikirkan keadaan alternatif yang berbeda dibandingkan kejadian sebenarnya yang dapat mempengaruhi keputusan dan perilaku seseorang. *Counterfactual thinking* terbagi ke dalam dua jenis yaitu *upward* dan *downward* dimana tiap jenis ini dapat memunculkan emosi baik negatif maupun positif seperti menyesal, kecewa, dan lega. Penelitian ini bertujuan mengukur pengaruh *counterfactual thinking* terhadap kemampuan pengambilan keputusan pada perempuan dewasa awal dengan kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif eksperimen menggunakan *mixed design*. Alat ukur yang digunakan adalah *Iowa Gambling Task* (IGT). Berdasarkan tahapan *screening* menggunakan DASS-42, terdapat 40 partisipan yang memenuhi kriteria dengan tingkat kecemasan *moderate* dan *severe*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh jenis CFT terutama jenis *upward* terhadap kemampuan pengambilan keputusan menjadi lebih baik.

**Kata Kunci:** Pengambilan keputusan, *counterfactual thinking*, perempuan, kecemasan, fase dewasa awal

**Abstract.** Decision making is an activity we use in our daily life either taking simple or risky decision that matters to our live. In the process of decision making, there is a mental process known as counterfactual thinking that is a mental process where an individual compares the actual event to an alternative event with different outcome which could potentially affect decisions and behavior. Counterfactual thinking is divided into two types consist of upward and downward in which each type could elicit negative or positive emotions such as regret, disappointment, and relief. This study aims to measure the effect of counterfactual thinking affect decision making skill in female with anxiety at young adulthood phase using modified IGT. The study is conducted using quantitative method with mixed-method design experiment. The measurement is conducted with Iowa Gambling Task (IGT). Based on the screening result using DASS-42, there were 40 subjects who were eligible to join the study with moderate and severe anxiety level. The result implies that there is an effect of CFT, especially the upward type, that could affect the decision-making skill to achieve better result.