

Upaya untuk Menurunkan Kecemasan akan Masa Depan dengan Menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Olivia Vecolitha (154119500)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan masa depan yang dialami oleh *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *mixed method: exploratory sequential design* yang diawali dengan pengumpulan data kualitatif terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan pengumpulan data kuantitatif. Data kualitatif berupa hasil wawancara, observasi, dan pengisian lembar kerja. Sedangkan data kuantitatif berupa skor kecemasan yang akan dibandingkan mulai dari *pre-test*, *post-test*, dan *follow up*. Data-data yang telah didapatkan akan dianalisis secara deskriptif dan menjadi acuan dalam pemberian intervensi REBT. Intervensi REBT diberikan kepada dua partisipan dalam lima sesi selama kurang lebih 90 menit tiap sesinya. Sasaran intervensi mencakup aspek kognitif, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan kecemasan masa depan yang dialami oleh kedua partisipan. Hasil intervensi secara kualitatif menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif, emosi dan perilaku pada kedua partisipan. Hasil ini didukung oleh hasil intervensi secara kuantitatif yang menunjukkan adanya penurunan skor dan tingkat kecemasan secara signifikan, namun hanya pada salah satu partisipan. Perbedaan hasil ini terjadi karena adanya perbedaan dalam hal pengalaman, karakteristik kepribadian, keterbukaan, ketertarikan, semangat, dan komitmen dalam menjalani proses terapi.

Kata Kunci: *kecemasan masa depan, emerging adulthood, Rational Emotive Behavior Therapy, REBT*

Reducing Future Anxiety by Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Olivia Vecolitha (154119500)

Master of Professional Psychology Study Program, Faculty of Psychology
Surabaya University

ABSTRACT

The present study investigates the effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on reducing future anxiety of emerging adulthood. Mixed method: exploratory sequential design is used for the study. Begins with qualitative data collection followed by quantitative data collection. The qualitative data are made of interviews, observation and work form while quantitative data are made of comparison data of pre-test, post-test and follow-up anxiety score. Collected data are analyzed to become reference in providing REBT intervention. REBT intervention is given to two participants in five sessions approximately ninety minutes each. Intervention goals include cognitive, emotional, and behavior aspect which related to future anxiety of the two participants. The results of intervention point to qualitative change in the two participants' cognitive, emotional and behavior aspect. These results are supported by quantitative result which shows significant decline of anxiety score and level, though only on one participant. This difference occurs because of some factors such as experience, personality characteristics, openness, interest, passion and commitment undergoing therapy.

Keywords: emerging adulthood, future anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy, REBT