

### Abstrak

*Emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan individu yang berusia 18-25 tahun. Salah satu tugas perkembangan pada tahap ini adalah mempersiapkan karir masa depan. Persiapan dan perencanaan karir masa depan membuat individu mengintegrasikan informasi-informasi dan berusaha menghindari resiko buruk, sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *solution-focused brief therapy* dalam menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada penurunan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek penelitian setelah diberikan *solution-focused brief therapy*. Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu *emerging adult* yang berstatus sebagai mahasiswa dengan jumlah sebanyak dua orang dengan skor kecemasan tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala kecemasan terhadap karir masa depan. Teknik analisis data menggunakan teknik visual (*visual inspection*). Dari hasil analisis visual, diketahui bahwa ada penurunan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek penelitian setelah diberikan *solution-focused brief therapy*.

**Kata kunci:** *emerging adult*, kecemasan terhadap karir masa depan, *solution-focused brief therapy*

### **Abstract**

*Emerging adulthood is a stage of life-span development with an age range of 18-25 years old. One of the most important tasks of emerging adulthood is to prepare and plan future career. The process of preparation and planning allows individuals to integrate information and avoid potential risks, which can be affect anxiety. This study aims to determine the effectiveness of solution-focused brief therapy for future career anxiety among emerging adults. The hypothesis proposed in this study is that solution-focused brief therapy is effective on reducing future career anxiety among emerging adults. The participants of this study were two emerging adults as undergraduate students with a high score in future career anxiety. The method used in this research is quantitative experiment with one group pretest-posttest design. The data collection method in this study used the future career anxiety scale. The data analysis technique used in this research is Visual Inspection. Result showed that participants' future career anxiety score decreased after received solution-focused brief therapy.*

**Keywords:** *emerging adult, future career anxiety, solution-focused brief therapy*