**EFEKTIVITAS *SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN TERHADAP KARIR MASA DEPAN PADA *EMERGING ADULT***

***EFFECTIVENESS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY FOR FUTURE CAREER ANXIETY AMONG EMERGING ADULTS***

**Rafa Yusranti Multazam1, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto2, Nadya Anjani Rismarini3**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

rafayusrantimultazam@gmail.com

**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).* Darihasil 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***

# PENDAHULUAN

Selama rentang kehidupannya, individu melewati beberapa tahap masa perkembangan, mulai dari kanak-kanak sampai lanjut usia. Setiap masa perkembangan mempunyai ciri khas dan tugas perkembangannya masing-masing. Salah satu tahap perkembangan manusia yaitu masa remaja yang mempunyai tugas perkembangan seperti pencapaian akademik, penyesuaian diri dengan pubertas, dan eksplorasi identitas (Fingerman, Berg, Smith, dan Antonucci, 2011). Pada masa dewasa awal tugas perkembangannya yaitu menempuh pendidikan yang lebih tinggi, memiliki pekerjaan, menikah, dan mengasuh anak (Fingerman, dkk, 2011). Akan tetapi, di era industrial ini terdapat perbedaan pengalaman yang dialami oleh individu yang berada di masa remaja akhir sampai dengan pertengahan 20 tahun (Arnett, 2006). Masa ini disebut sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Istilah *emerging adulthood* merupakan periode transisi yang dialami oleh individu berusia 18 sampai 25 tahun. Individu pada masa *emerging adulthood* bukan lagi remaja namun tidak bisa disebut sebagai dewasa (Arnett, 2000). Individu yang berada di dalam fase ini disebut sebagai *emerging adult.*

Secara garis besar, perbedaan perkembangan *emerging adult* dibedakan menjadi dua, yaitu *emerging adult* yang melanjutkan ke perguruan tinggi dan tidak melanjutkan ke perguruan tinggi (Arnett, 2006). *Emerging adult* yang melanjutkan ke perguruan tinggi atau yang disebut sebagai mahasiswa memiliki kesempatan untuk mempersiapkan karir masa depan dengan memilih jurusan yang diminati. Sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2011) bahwa mahasiswa mulai membangun karir dengan cara menentukan jurusan kuliah yang dapat mengarahkan pada pekerjaan masa depan. Sejalan dengan hal tersebut, Arnett (2000) menyebutkan bahwa *emerging adult* mulai fokus mempersiapkan pekerjaan atau karir sebagai salah satu peran masa dewasa. Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan mengenai persiapan dan perencanaan karir masa depan merupakan hal yang serius dan penting bagi *emerging adult,* mengingat mendapat pekerjaan dan mandiri secara finansial merupakan penanda status seorang dewasa (Santrock, 2011).

Pada proses perencanaan inilah individu mulai mengintegrasikan informasi-informasi yang berhubungan dengan resiko yang mungkin terjadi ketika mengambil keputusan terkait jalur karir masa depannya. Meskipun pada dasarnya adaptif, hal ini juga dapat meningkatkan motivasi untuk menghindari kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Peningkatan motivasi untuk menghindar dapat berkontibusi pada kecemasan (Taber-Thomas & Perez-Edgar, dalam LeBlanc, Brown, & Henin, 2020), dalam hal ini yaitu kecemasan terhadap karir masa depan. Gambaran kecemasan terhadap karir masa depan meliputi kekhawatiran untuk mendapat pekerjaan dan mengembangkan karir yang menyediakan media untuk pembentukan makna, tujuan, dan pemenuhan dalam hidup individu (Pisarik, Rowell, & Thompson, 2017).

Kecemasan adalah rasa khawatir yang samar-samar disertai dengan perasaan ketidakpastian, tidak berdaya, pengasingan, dan tidak aman. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku atau secara tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif (Stuart, 2013). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau tegang sebagai reaksi terhadap situasi stress (Feldman, 2011). Karir menurut Perry dan VanZandt (2006) didefinisikan sebagai gabungan antara rangkaian pekerjaan atau jabatan dan peran individu untuk mengekspresikan komitmen individu dalam bekerja dalam pola pengembangan diri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, masa depan merujuk pada masa yang akan datang. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap karir masa depan adalah kondisi khawatir yang dapat diekspresikan oleh individu secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku maupun secara tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif akan perannya untuk mengekspresikan komitmen terhadap bekerja dalam proses pengembangan diri di masa yang akan datang.Kecemasan menurut Stuart (2013), kecemasan memiliki 4 aspek, yaitu aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Higher Education Policy Intitute (HEPI), diketahui bahwa kecemasan merupakan perasaan yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa ketika menyangkut karir masa depan, yaitu sebesar 28% (Hewitt, 2020). Penelitian terdahulu tentang kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult* di Indonesia belum banyak dilakukan. Salah satu penelitian yang menggambarkan kecemasan terhadap karir pada *emerging adult*, khususnya mahasiswa, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maulidya dan Lubis (2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberi perlakuan konseling dengan pendekatan *rational* *emotive therapy* teknik *live model*, sebanyak 4 mahasiswa memiliki kecemasan karir dengan kategori tinggi, 1 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 2 mahasiswa dengan kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, dan Prastika (2015) menunjukkan bahwa 45 dari 120 orang mahasiswa mengalami kecemasan karir tinggi. Secara lebih spesifik, penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) membahas tentang kecemasan terhadap karir masa depan, khususnnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa sebesar 55% mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 41% dalam kategori sedang, dan 4% dalam kategori rendah. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Strada Education Network*, memikirkan pekerjaan di masa depan menimbulkan perassan stress dan cemas yang mendominasi pada mahasiswa (Anderson, 15 Oktober 2020).

Peneliti melakukan survei pada hari Senin-Kamis tanggal 9-12 November 2020 secara *online* melalui media *google form* dengan rangkaian pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Stuart (2013) pada *emerging adult* yang memiliki kriteria: 1) mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan 2) belum bekerja. Berdasarkan survei tersebut, diketahui bahwa 43 dari 55 partisipan mengalami kecemasan terhadap karir masa depan dengan memenuhi keempat aspek kecemasan. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki masalah terkait kecemasan terhadap karir masa depan. Hasil survei tersebut tidak sesuai dengan teori Arnett (2006) yang menyebutkan bahwa *emerging adulthood* merupakan masa yang menyediakan berbagai kesempatan bagi individu untuk membangun identitas yang mandiri dan mampu membuat keputusan secara mandiri, dalam hal ini termasuk keputusan akan karir masa depan. Mempersiapkan karir merupakan salah satu tugas perkembangan bagi *emerging adult* untuk menghadapi peran masa dewasa awal (Arnett, 2000). Karir atau pekerjaan memiliki pengaruh bagi individu, seperti memenuhi kebutuhan finansial, pemanfaatan waktu, membentuk hubungan pertemanan, serta berpengaruh pada kesehatan (Hodson, dalam Santrock, 2011). Selain itu, sebagian individu mendefiniskan identitasnya melalui pekerjaan (Santrock, 2011). *Emerging adult* yang memiliki status sebagai mahasiswa yang telah mengambil jurusan tertentu memiliki pengetahuan yang dapat menunjang karir masa depannya, sehingga diharapkan memiliki rencana karir masa depan yang jelas.

*Emerging adult* yang memiliki kecemasan berlebih terhadap karir masa depannya sehingga tidak mampu menghadapi tugas perkembangan untuk merencanakan karir masa depan dapat mengalami berbagai dampak buruk, seperti meningkatnya prokrastinasi skripsi (Apriliana, 2016) dan kesulitan menentukan karir (Campagna & Curtis, 2007). Selain itu, permasalahan yang tidak ditangani pada masa *emerging adulthood* akan berdampak negatif pada beberapa bidang kehidupan *emerging adult*, seperti pencapaian akademik, karir, dan hubungan interpersonal yang bisa bertahan sepanjang hidupnya (Henin & Berman, dalam LeBlanc, Brown, Henin, 2020).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, kecemasan dapat diturunkan melalui berbagai cara, antara lain: 1) *solution-focused brief therapy* (Gupta & Rai, 2019; Suranata & Prakoso, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Gupta dan Rai (2019), menunjukkan bahwa bahwa *solution-focused brief therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan pada *emerging adulthood,* khususnya mahasiswa. 2) *cognitive-behavioral therapy* (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, dan Prastika (2015), *cognitive-behavioral therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan karir pada mahasiswa. 3) relaksasi (Verawaty & Widiastuti, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Verawaty dan Widiastuti (2020), teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir.

Berhubungan dengan pemaparan tersebut, peneliti memilih pendekatan *solution-focused brief therapy* sebagai intervensiuntuk menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan. Efektivitas intervensi dengan pendekatan *solution-focused brief therapy* telah dibuktikan melalui penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Gupta & Rai (2019), menunjukkan bahwa *solution-focused brief therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan pada *emerging adult,* khususnya mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suranata dan Prakoso (2020), menunjukkan bahwa *solution-focused brief therapy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada remaja melalui konseling berbasis *website*. Penelitian Suranata dan Prakoso (2020) sekaligus menjadi salah satu bukti bahwa *solution-focused brief therapy* dapat dilakukan secara daring*.* Selain itu, kelebihan dari pendekatan ini yaitu waktunya yang cenderung singkat, rata-rata 3 sampai 5 sesi (Macdonald, dalam Ratner, George, Iveson, 2012). Hal ini memudahkan individu yang memiliki kesibukan yang cukup banyak, khususnya mahasiswa yang memiliki berbagai macam tugas perkuliahan, memiliki keterbatasan biaya, dan dapat dilakukan dimana saja.

Tahapan *solution-focused brief therapy* menurut Ratner, George, dan Iveson (2012) terdiri dari 2 tahap yaitu sesi pertama dan sesi *follow-up*. Sesi pertama memiliki 5 sub tahap, yaitu sebagai berikut: 1) pembukaan, yaitu tahap terapis berusaha untuk mengenal klien melalui percakapan yang tidak berhubungan permasalahan *(problem-free talk);* 2) membuat kontrak, yaitu tahap untuk mengidentifikasi harapan utama klien mengikuti terapi; 3) menjelaskan masa depan yang diharapkan, yaitu klien diminta untuk menjelaskan secara detail mengenai harapan yang dimaksud dalam konteks kehidupan sehari-hari; 4) mengidentifikasi contoh-contoh keberhasilan yang telah terjadi, yaitu tahap mencari keberhasilan-keberhasilan ataupun tanda-tanda yang menunjukkan kemampuan individu untuk mencapai tujuan tersebut; 5) penutup, yaitu terapis memberikan ringkasan mengenai pertemuan terapi yang telah dijalani. Sesi *follow-up* pada dasarnya mengikuti dan melanjutkan progress yang telah dibuat klien untuk mewujudkan harapan. Pada tahap ini terapis akan sering menggunakan *scale question* untuk melihat perkembangan klien.

Gejala-gejala kecemasan yang dirasakan individu dapat diatasi dengan berfokus pada aspek positif seperti menumbuhkan harapan, optimisme, dan *self-efficacy* yang muncul dari pemberian teknik-teknik *solution-focused brief therapy*. Kecemasan seringkali mempengaruhi fungsi kognitif individu, seperti kebingungan, kesulitan untuk konsentrasi, dan kesulitan dalam pemecahan masalah. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan juga merasa tidak berdaya, tegang, dan menunjukkan perilaku menghindar (Stuart, 2013). Permasalahan ini dapat membuat individu kesulitan untuk mengatasi kecemasan yang dimilikinya. Hal ini dapat diatasi dengan membantu individu untuk optimis, penuh harapan, dan memiliki *self-efficacy*. Individu yang optimis dapat memiliki *problem-focused* dan *emotional-focused coping* yang lebih baik (Carver & Scheier, 2002). Memiliki harapan membantu individu untuk membangun pemikiran yang berfokus pada tujuan, berusaha mencari rute untuk mencapai tujuan, serta menggunakan kapasitas yang dimiliki untuk mencapai tujuan tersebut (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi mampu menganalisis kemampuan yang dimiliki dan meyakini kemampuan-kemampuan tersebut (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Maka dari itu, dengan memiliki aspek-aspek positif tersebut individu lebih mampu menghadapi dan mengatasi rasa cemas terhadap karir masa depannya. Sehingga, kecemasan karir seperti takut akan kegagalan, tidak mendapat pekerjaan yang sesuai, dan lain sebagainya akan berkurang melaui pencapaian solusi dan individu menjadi optimis akan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan hipotesis yaitu *solution-focused brief therapy* dapat menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *solution-focused brief therapy* untuk menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult.*

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain eskperimen *one group pretest-posttest design.* Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan terhadap karir masa depan. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert.* Skala kecemasan terhadap karir masa depan disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Stuart (2013) yaitu aspek fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik visual *(visual inspection).* Subjek penelitian pada penelitian ini yaitu 2 orang mahasiswa perempuan yang berusia 18-25 tahun dan memiliki skor kecemasan terhadap karir masa depan dengan kategori tingi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel**

**Skor Kecemasan terhadap Karir Masa Depan**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Subjek** | ***Pretest*** | ***Posttest*** | **Selisih** | **Keterangan** |
| **Skor** | **Kategori** | **Skor** | **Kategori** |
| 1 | M | 134 | Tinggi | 121 | Sedang | 13 | Menurun |
| 2 | F | 135 | Tinggi | 113 | Sedang | 22 | Menurun |

**Grafik Skor *Pretest-Posttest* Skala Kecemasan terhadap Karir Masa Depan**

Hasil analisis dengan visual *(visual inspection)* menunjukkan bahwa ada penurunan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek setelah diberikan *solution-focused brief therapy.* Subjek M mengalami penurunan skor sebanyak 13 poin, sedangkan subjek F mengalami penurunan skor sebanyak 22 poin.Berdasarkan hasil perbandingan nilai *mean pretest* dan *posttest*, *mean pretest* sebesar 134,50 dengan deviasi standar 0,707 lebih kecil daripada *mean posttest* sebesar 117,00 dengan deviasi standar sebesar 5,657. Maka dari itu, hipotesis yang disusun oleh peneliti diterima, yaitu ada penuruan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek penelitian setelah diberi *solution-focused brief therapy.*

*Solution-focused brief therapy* merupakan pendekatan yang menekankan pada kemampuan, kekuatan, dan resiliensi yang dimiliki individu dengan cara berfokus pada solusi dan pengecualian dari masalah individu (Corey, 2012). Pendekatan *solution-focused brief therapy* ini memandangbahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, tetapi individu seringkali tidak menyadarinya karena terhalang oleh pemikiran yang berorientasi pada masalah (Corey, 2012). Maka dari itu, terapis *solution-focused brief therapy* membantu individu untuk menyadari kompetensi yang dimiliki individu melalui percakapan yang optimis sehingga kompetensi tersebut dapat diterapkan dalam perencanaan solusi (Corey, 2012).

*Solution-focused brief therapy* dalam penelitian ini menggunakan teknik-teknik seperti *pre-therapy change, miracle question, scalling question, first formula session task,* dan *feedback*. Pada pertemuan pertama, terapis bertanya mengenai perubahan melalui teknik *pre-therapy change*, yaitu teknik ketika terapis bertanya tentang hal apa yang subjek lakukan yang membuat perubahan dalam permasalahannya (de Shazer, dalam Corey, 2013). Bertanya mengenai perubahan membuat subjek tidak terlalu bergantung pada terapis melainkan pada kemampuan yang dimiliki subjek untuk mencapai tujuan terapi (McKeel; Weiner-Davis, de Shazer, & Gingerich, dalam Corey, 2013). Hal ini secara tidak langsung menumbuhkan rasa keyakinan pada subjek akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah atau disebut juga dengan *self-efficacy.* Individu yang meyakini bahwa dirinya dapat mencegah, mengontrol, dan mengatasi situasi sulit tidak akan melihat situasi tersebut sebagai hal yang sangat mengancam, sehingga individu cenderung tidak takut dan menghindari situasi tersebut (Williams, 1995). Hal ini sejalan dengan salah satu aspek kecemasan, khususnya aspek perilaku, yaitu menghindari situasi tertentu yang menimbulkan cemas (Stuart, 2013)

Teknik *exception* membantu subjek menyadari bahwa masalahnya tidak begitu kuat dan bertahan selamanya (Corey, 2013). Memiliki harapan membantu individu untuk membangun pemikiran yang berfokus pada tujuan, berusaha mencari rute untuk mencapai tujuan, dan menggunakan kapasitas yang dimiliki untuk mencapai tujuan tersebut (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015) serta membuat subjek mampu berpikir efektif tentang masa depannya (Snyder, Rand, & Sigmon, 2017). Hal ini berguna menurunkan kecemasan, khususnya aspek kognitif, yaitu mencakup kebingungan, konsentrasi lemah, kreativitas dan produktivitas berkurang, dan sebagainya (Stuart, 2013).

 Teknik *scalling question* membantu subjek untuk fokus pada progress yang telah dilakukan dalam proses mencapai tujuan (Ratner, George, & Iveson, 2012), mengeksplorasi keberhasilan subjek dan apa yang subjek lakukan untuk mencapai keberhasilan tersebut serta mencari tahu apa yang dapat dilakukan agar subjek dapat menjadi lebih baik (Nelson, 2019). Mengamati hal yang telah terjadi sebelumnya dapat membentuk suatu harapan (Lopez, dalam Lopez, Pedrotti, & Synder, 2015). Selain itu, mengamati keberhasilan di masa lalu juga dapat menumbuhkan *self-efficacy* pada individu (Bandura, dalam Lopez, Pedrotti, & Synder, 2015). Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kedua hal ini berguna menurunkan kecemasan, khususnya aspek kognitif dan perilaku.

 Menurut de Shazer (dalam Corey, 2013), teknik *first formula session task* dapat meningkatkan optimisme dan harapan individu terhadap masa sekarang dan masa depan. Optimisme dapat menurunkan ketegangan dan membuat individu menerima situasi yang buruk serta dapat menilai stress kehidupan sehari-hari sebagai sesuatu yang menunjang pertumbuhan personal (Lopez, Pedrotti, & Synder, 2015) serta membuat individu lebih produktif (Seligman & Schulman, dalam Lopez, Pedrotti, & Synder, 2015). Harapan dan optimisme dapat membantu individu mengatasi kecemasan, khususnya pada aspek fisik (menurunkan ketegangan), afektif (mengatasi perasaan tidak berdaya), dan kognitif (meningkatkan produktivitas).

 *Feedback* mengandung tiga hal, salah satunya adalah *compliments* (Corey, 2013). Penyampaian *compliments* dilakukan dengan cara yang dapat menumbuhkan harapan bahwa individu mampu mencapai tujuan dengan memanfaatkan kekuatan dan kesuksesan yang dimiliki (Corey, 2013). Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa harapan dapat membantu individu mengatasi kecemasan, khususnya pada aspek kognitif. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik *solution-focused brief therapy* secara tidak langsung dapat menurunkan keempat aspek kecemasan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik visual *(visual inspection)* diperoleh hasil bahwa ada penurunan skor kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek penelitian sesudah diberi *solution-focused brief therapy*, yaitu subjek mengalami penurunan skor sebesar 13 dan 22. Kedua subjek tersebut mengalami perubahan kategori kecemasan terhadap karir masa depan dari kategori tinggi ke kategori sedang. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* subjek. Nilai rata-rata *pretes* subjek sebesar 134.50 dan nilai rata-rata *posttest* subjek sebesar 117.00. Nilai *posttest* mengalami penurunan sebesar 17.50.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan kepada subjek penelitian yaitu menerapkan teknik-teknik yang digunakan dalam terapi ini di kehidupan sehari-hari. Subjek juga bisa mengingat kembali kemampuan atau kelebihan yang dimiliki yang telah diidentifikasi dari sesi terapi dan menerapkan solusi efektif yang telah dipilih. Untuk peneliti selanjutnya, saran yang dapat peneliti berikan antara lain: melakukan *screening* dan *pretest* secara terpisah—karena *screening* bertujuan untuk mendapatkan subjek sesuai kriteria yang telah ditentukan, sedangkan *pretest* dilakukan untuk melihat skor skala subjek sebelum diberikan intervensi, dan apabila akan melakukan *solution-focused brief therapy* secara daring supaya bisa mengawasi pengisian *pretest* dan *posttest*, sehingga setiap subjek dapat mengisi skala di waktu yang sama; memperkirakan jumlah sampel agar bisa mewakili populasi subjek, sehingga hasil penelitian bisa digeneralisasikan untuk seluruh populasi; menggunakan dua kelompok, sehingga perubahan kecemasan terhadap karir masa depan pada subjek eksperimen dapat dibandingkan dengan kelompok kontrol; memperluas cakupan subjek dari kategori sedang-sangat tinggi, agar bisa melihat pengaruh *solution-focused brief therapy* untuk subjek dengan berbagai kategori kecemasan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive-behavioral therapy (CBT) mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMD) terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 14 (1), 5-14.

Altundag, Y. & Bulut, S. (2019). The effect of solution-focused brief counseling on reducing test anxiety. *Avances en Pslcologia Latinoamericana*, 37 (1), 1-11. DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6270.

Anderson, G. (2020, 15 Oktober). A generation defined by the pandemic. Dikutip dari <https://www.insidehighered.com/news/2020/10/15/students-continue-be-stress-about-college-their-futures>

Apriliana, R. (2016). Hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Proyeksi*, 11 (1), 24-35.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55 (5), 469-480. DOI 10.1037//0003-066X.55.5.469.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* Oxford: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2006). In Jeffrey, J. A. & Jennifer, L. T. (Eds.). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century.* Washington DC: American Psychological Assosiation.

Azhari, T. R. & Mirza (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadpi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2 (2), 23-29.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi* (ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bavelas, J., dkk. (2013). *Solution focused therapy manual for working with individuals 2nd version.* Solution Focused Brief Therapy Assosisation.

Campagna, C. G. & Curtis, G. J. (2007). So worried I don’t know what to be: anxiety is associated with increased career indecision and reduced career certainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling,* 17 (1), 91-96

Carver, C. S & Scheier, M. F. (2002). In C R. Snyder & Shane, J. L. (Eds.). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University PressCorey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). CA, USA: Cengage Learning.

Feldman, R. S. (2011). *Understanding psychology* (10th ed.). New York, US: McGraw-Hills.

Fingerman, K. L., Berg, C. A., Smith, J., & Antonucci, T. C. (2011). *Handbook of life-span development.* New York: Springer Publishing Company.

Gumilang, G. S. (2020). Using solution focused brief counseling to reduce anxiety in facing the examination vocational high school students. *International Research Jurnal of Multidisciplinary Studies, 6 (3).*

Gupta, S. & Rai, K. (2019). Effect of SFBT on anxious youth. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8, 1302-1305.

Hanim, L. M. & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 11 (1), 41-48. DOI: http://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362.

Hendar, K. (2019). Keefektifan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* untuk meningkatkan resiliensi akademik dan self-efficacy siswa SMA Negeri 1 Ungaran. *Tesis,* Universitas Negeri Semarang: Semarang.

Hendar, K., Awalya, & Sunawan. (2020). *Solution-focused brief therapy* group counseling to increase academic resilience and self-efficacy*. Jurnal Bimbingan Konseling*, 9 (1), 1-7.

Hewitt, R. (2020). Open for business? Students’ view on entering the labour market. Oxford, UK: Higher Education Policy Institute.

Kaharja & Latipah, E. (2016). Pengaruh konseling Islami *solution-focused brief therapy* terhadap self-esteem siswa MTsN Bantul Kota tahun 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8 (1), 99-115.

Kasschau, R. A. (2003). *Understanding psychology.* USA: McGraw-Hills.

LeBlanc, N. J., Brown. M., & Henin, A. (2020). In Eric B., Meredith E. C., & Amanda W. B. (Eds.). *Clinical handbook of anxiety disorder* (hal. 157-174). Switzerland: Humana Press.

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015*). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strength* (3rd ed.) USA: Sage Publication Inc.

Maulidya, W. & Lubis, Z. (2017). Pengaruh pemberian layanan kelompok pendekatan rational emotive therapy teknik live model terhadap kecemasan karir mahasiswa BK Reguler A 2015. *Jurnal Psikologi Konseling*, 11 (2), 14-27.

Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *(Tesis)*. Dublin Intitue of Technology.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world. Psikologi abnormal* (10th ed.). New Jersey: Person Education Inc.

Nelson, T. S. (2019). *Solution-focused brief therapy with families*. New York: Routledge.

Novriansyah, D., Purwanto, E., & Wibowo, M. E. (2020). The effectiveness of *solution-focused brief therapy* group counseling to improve students’self-concepts. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9 (2), 130-136

Patton, W. & McMahon, M. (2014). *Career development and systems theory: Connecting theory and practice* (3rd ed.). Rotterdam: Sense Publishers.

Perry, N. & VanZandt, Z. (2006). *Exploring future options: A career development curriculum for middle school student.* New York: International Debate Education Association

Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. The Career Development Quarterly, 65: 339-352. DOI 10.1002/cdq.12112

Pratiwi, S. C. & Irawati, W. (2020). Pengaruh career exploration terhadap career indecision yang dimediasi career anxiety mahasiswa Diploma III Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(1), 136-151

Pratiwi, N. A. & Nuryono, W. (2014). Penerapan Slution focused brief therapy (SFBT) untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI bahasa SMA Al-Islam Krian. *Jurnal BK*, 4(3), 1-7.

Quick, E. K. (2013). *Solution focused anxiety management: A treatment and training manual.* USA: Elsevier Inc.

Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques.* USA and Canada: Routledge.

Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K. & Joseph-Massiah, L. (2008). *Anxiety disorder: An information guide.* Canada: Centre of Addiction and Mental Health.

Reed, D. J (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavioral Management*, 9: 71-79. DOI: [10.2147/PRBM.S97595](https://www.researchgate.net/deref/http%3A//dx.doi.org/10.2147/PRBM.S97595?_sg%5B0%5D=6AlZgT9B4vG9afiyTwp7ApsVDjtAPMa67sEe82um0BjugHp9yHoEBa7zk6VmxnAy5At3NR-ZlIWOWKSDsA1EAV3rnA.UijkLOWcj_gWW5eXs9qR4X0LmG6yln5ijB6KKkGcu2dh-6epCQ_DSfnO0zspOwZ2zeq2uL--iwv2cSho4wPTaw).

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2017). In Matthew W. Gallagher & Shane J. Lopez (Eds.). *The Oxford Handbook of Hope.* (Hal. 1-36). UK: Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.3.

Stuart, G. W. (2013). *Principle and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Saint Louis, Missouri: Elsevier.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suranata, K. & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemic COVID-19: Sebuah pilot studi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 6(2), 47-52.

Susanti, D. W. & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas XI. *Humanitas*, 8 (2), 129-142

Taathadi, M. S. (2014). Application of *solution-focused brief therapy* (SFBT) to enhance high school students’ self-esteem: An embedded experimental design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 96-105.

Verawaty, K. & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1 (1), 16-21.

Wieman, S. T., Kind, S., & Baker, A. W. (2020). In Eric B., Meredith E. C., & Amanda W. B. (Eds.). *Clinical handbook of anxiety disorder*. (Hal. 221-250). Switzerland: Humana Press.

Williams, S. L. (1995). In James, E. M. (Ed.). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York, USA: Plenum Press.