

Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Masa Depan pada Emerging Adult

The Application of Acceptance and Commitment Therapy for Reducing Future Anxiety in Emerging Adult

Natya artania Halim^(1*) & Ilham Nur Alfian⁽²⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

*Corresponding author: natya.artania,halim-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Fase kehidupan *emerging adult* yang merupakan transisi dari remaja dan menjadi individu dewasa yang stabil. *Emerging adult* dituntut untuk sudah masuk dalam kehidupan yang stabil, pekerjaan yang stabil dan tidak berpindah-pindah, dan kehidupan percintaan atau bahkan pernikahan, yang menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Sehingga orientasi terhadap masa depan menjadi salah satu fenomena perkembangan yang terjadi pada *emerging adult* dan bisa mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi dengan menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada *emerging adult* untuk menurunkan kecemasan terhadap masa depan. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* (kuasi eksperimen). Jumlah sampel ialah 5 orang, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Efektivitas terapi dilihat dari evaluasi kuantitatif menggunakan Skala Kecemasan Masa Depan untuk mengetahui tingkat kecemasan masa depan yang dialami. Terdapat penurunan skor pada skala yang digunakan, yang menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat dikatakan efektif untuk menurunkan kecemasan masa depan pada *emerging adult*.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy; Emerging Adult; Kecemasan Masa Depan.*

Abstract

The phase of emerging adulthood represents a transition from adolescence to a stable adult identity. Emerging adults are expected to establish a stable life, including stable employment, and to commit to romantic relationships or even marriage, which poses significant challenges for them. Consequently, future orientation becomes a prominent developmental phenomenon in emerging adults and can influence their mental health. This study aimed to intervene using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce future anxiety in emerging adults. The research design was a one-group pretest-posttest design (quasi-experiment). The sample consisted of 5 participants, selected through purposive sampling. The effectiveness of the therapy was evaluated quantitatively using the Future Anxiety Scale to measure the level of future anxiety experienced. There was a decrease in scores on the scale used, indicating that Acceptance and Commitment Therapy can be considered effective in reducing future anxiety in emerging adults.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy; Emerging Adult; Future Anxiety.*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.552>

Rekomendasi mensitasi :

Halim, N. A. & Alfian, I. N. (2024), *Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Masa Depan pada Emerging Adult. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1077-1083.

PENDAHULUAN

Selama rentang kehidupan, individu akan menjalani dan melewati beberapa tahap masa perkembangan, dimulai dari kanak-kanak hingga lanjut usia. Setiap masa perkembangan memiliki ciri khas dan tugas-tugas perkembangannya masing-masing (Fingerman et al., 2011). Setiap masa perkembangan memiliki masa transisi yang akan menghadapi setiap tugas dan tantangan perkembangannya, salah satunya adalah masa transisi menuju dewasa. Periode di antara akhir masa remaja (sekitar usia 18 tahun) dan awal memasuki masa dewasa yang stabil saat ini semakin memerlukan waktu yang panjang, yang memunculkan satu tahap kehidupan yang baru, yaitu *Emerging Adult* (Arnett, 2015; Arnett et al., 2014).

Meskipun perkembangan pada *emerging adult* memiliki kesamaan dalam fase perkembangan seperti remaja dan dewasa awal, beberapa hal penting dalam fase kehidupan *emerging adult* yang membuatnya berbeda dari fase perkembangan remaja dan dewasa awal. Fase kehidupan *emerging adult* berbeda dari fase perkembangan remaja, *emerging adult* sudah tidak lagi mengalami pubertas, tidak lagi bersekolah pada jenjang Pendidikan SMA, dan tidak lagi dianggap sebagai anak di bawah umur. Mereka yang berada pada fase kehidupan *emerging adult* telah mencapai kematangan secara fisik dan seksual, dan sangat berbeda jenjang pendidikannya saat ini, pekerjaannya, dan jalur yang tengah ditempuh saat ini. Sebagian telah mendapatkan pekerjaan tetap, yang lainnya sedang menempuh pendidikan lanjutan, dan ada juga yang sedang menjalankan keduanya, terutama pada remaja akhir dan juga awal 20 tahun.

Di sisi lain, *emerging adult* dituntut untuk sudah masuk dalam kehidupan yang stabil, pekerjaan yang stabil dan tidak berpindah-pindah, dan kehidupan percintaan atau bahkan pernikahan (Arnett, 2016; Arnett et al., 2014). Salah satu kehidupan yang stabil terkait dengan percintaan atau pernikahan yang dipersepsikan oleh *emerging adult* dengan sangat beragam dan berbeda dengan fase perkembangan yang lain (Permana & Medynna, 2021). Sehingga orientasi terhadap masa depan menjadi salah satu fenomena perkembangan yang terjadi pada *emerging adult* dan bisa mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut (Arnett et al., 2014).

Seginer (2009) berpendapat bahwa orientasi masa depan adalah Gambaran mengenai masa depan dengan diperoleh melalui pembentukan dari sekumpulan sikap dan persepsi mengenai pengalaman yang ada di masa lalu, sehingga memunculkan suatu informasi terhadap diri sendiri untuk membentuk harapan tentang masa depan, perencanaan, tujuan, dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan masa depan. Kondisi masa depan yang masih ambigu dan tidak jelas dapat memunculkan rasa kegelisahan dan ketidakberdayaan khususnya saat individu bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga tidak dapat membuat perencanaan untuk masa depan dan memunculkan perasaan cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan (Carrie et al., dalam Hammad, 2016). Zaleski (1996) juga mengungkapkan bahwa masa depan adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan merealisasikannya, namun individu dapat tidak meyakini apakah tujuannya akan

tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan.

Kecemasan merupakan fenomena multidimensional yang meliputi, ketidakpastian kognitif mengenai tingkat kemungkinan individu berada dalam bahaya dan kemampuan individu dalam menghadapi ancaman, perasaan subjektif akan rasa takut dan kekhawatiran akan sesuatu yang akan datang atau antisipasi terhadap hal yang membahayakan, adanya tanda-tanda fisiologis seperti meningkatnya denyut jantung, berkeringat, tegang, dan diare, dan yang terakhir ekspresif atau menunjukkan perilaku seperti, ekspresi khawatir yang tampak pada wajah, dan menghindar secara aktif (kabur atau "flight") atau menghindar secara pasif (kaku atau terhambat munculnya perilaku) terhadap hal yang dipersepsikan sebagai hal yang berbahaya (Cloninger, 1988).

Kecemasan dapat timbul karena berbagai hal, seperti ujian, kesehatan, karir, maupun hal lainnya yang dapat terjadi di masa depan. Sehingga, sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Nevid et al. (2014) bahwa kecemasan memiliki kaitan erat dengan masa depan. Seseorang yang biasanya mengalami kecemasan mengenai masa depannya, ia cenderung belum memikirkan atau menggambarkan dengan detail dan jelas mengenai masa depannya kelak. Hal itu dapat memicu terjadinya kecemasan ketika menghadapi masa depan. Selain itu adanya rasa tidak percaya diri dalam menghadapi masa depan, dan pikiran negatif terhadap masa depannya, yang menyertai ketidakmampuan individu dalam menghadapi peristiwa negatif yang terjadi di masa depan (Hammad, 2016). Selain itu, masalah yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan

masa depan bersumber dari tiga hal, yaitu masalah pendidikan, masalah pekerjaan, dan masalah keluarga (Siburian & Kaloeti, 2010).

Kecemasan akan masa depan yang tidak diatasi akan menimbulkan beberapa dampak negatif. Dampak dari kecemasan itu sendiri ada berbagai hal, seperti apabila tingkat kecemasan yang dimiliki termasuk tinggi dapat membuatnya memiliki gangguan fungsi sosial, seperti tidak ingin menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain; kemampuan bermasyarakat mengalami hambatan, dan bahkan timbul persepsi negatif mengenai dirinya sendiri. Permasalahan yang tidak ditangani akan berdampak negatif pada beberapa bidang kehidupan, seperti karir dan hubungan interpersonal yang bisa bertahan sepanjang hidup (Bui et al., 2020). Sebaliknya keberhasilan melalui fase perkembangan akan menumbuhkan rasa percaya diri, efikasi diri, dan keterampilan adaptif pada individu yang dapat menunjang kesuksesan masa perkembangan selanjutnya (Fingerman et al., 2011). Oleh karena itu, kecemasan terhadap masa depan yang dialami oleh *emerging adult* perlu ditangani secara serius.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, kecemasan dapat diturunkan melalui berbagai cara, salah satunya menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Forman et al., 2007, 2015). Forman et al. (2007, 2015) melakukan penelitian mengenai keefektifan ACT pada individu dengan kecemasan dan depresi. Melalui penelitian ini didapatkan bahwa terdapat 55% dari partisipan yang mengalami kecemasan dapat menurunkan gejala dari kecemasan yang dialami oleh partisipan tersebut.

Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan sebuah model terapi perilaku generasi ketiga dengan pendekatan *Cognitive Behavior* yang berfokus pada penerimaan terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan dan berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai individu untuk mencapai kehidupan yang lebih berharga. ACT bermaksud untuk melatih klien untuk menyadari dan menerima pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan, untuk mencapai dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna tanpa harus menghilangkan atau menghindari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tersebut (Hayes et al., 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Desain ini dilakukan pada satu kelompok dengan melihat perubahan sebelum perlakuan yang didahului dengan pemberian *pretest* di awal penelitian dan diikuti dengan pemberian *posttest* di akhir penelitian (Neuman, 2014).

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan partisipan yang ditentukandengan kebutuhan maupun tujuan dari penelitian (Neuman, 2014). Kriteria subjek penelitian yaitu individu berusia 18 hingga 29 tahun yang memiliki kecemasan terhadap masa depan pada kategori sedang atau tinggi berdasarkan skala kecemasan masa depan yang disusun oleh Masykuri (2022). Kecemasan yang dialami juga menunjukkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari seperti kurang konsentrasi, kesulitan tidur, dan tidak

mampu mengendalikan pikiran negatif hingga menimbulkan reaksi fisik (pusing, jantung berdebar, keringan dingin, badan gemetar, dan gangguan pencernaan). Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 5 orang.

Skala Kecemasan Masa Depan yang dipakai berjumlah 27 item, dan memiliki validitas 0.329 dan reliabilitas sebesar 0.893 yang artinya valid dan reliabel. Partisipan dinyatakan memiliki skor rendah ≤ 57 dan dinyatakan memiliki skor tinggi jika skor ≥ 80 (Masykuri, 2022).

Analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah data yang diperoleh sehingga dapat ditarik kesimpulan. Metode analisis data digunakan untuk menguji hipotesis (Neuman, 2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antar dua data berpasangan kelompok.

Sementara itu, untuk menguji efektivitas pemberian intervensi, digunakan perhitungan *effect size*. *Effect size* adalah ukuran tingkat efektivitas dari suatu variabel terhadap variabel lain, dalam penelitian ini adalah efektivitas intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang telah dilakukan terhadap perubahan nilai penurunan gejala kecemasan (Pallant, 2020).

Berikut adalah rumus eta square perhitungan *effect size* (Pallant, 2020):
$$r^2\lambda = \frac{t^2}{(t^2 + df)}$$

Setelah diperoleh nilai *r* tersebut, dapat diketahui kategori efektivitas perlakuan yang telah diberikan. Penormaan efektivitas menurut Cohen (dalam Pallant, 2020) adalah kategori

small effect (0.2-0.5), *medium effect* (0.5-0.8), dan *large effect* (>0.8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil evaluasi kuantitatif terkait rangkaian kegiatan intervensi kelompok berdasarkan hasil skoring Skala Kecemasan Masa Depan yang telah dilakukan:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Partisipan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Klien 1 (RYPP)	Skor: 66	Skor: 50
Klien 2 (NM)	Skor: 82	Skor: 62
Klien 3 (OA)	Skor: 73	Skor: 45
Klien 4 (GBI)	Skor: 81	Skor: 63
Klien 5 (TAN)	Skor: 69	Skor: 57

Tabel 2. Analisis Deskriptif Perbandingan Skor

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	5	5
Mean	74.2	55.4
Minimum	66	50
Maximum	82	63

Tabel di atas merupakan data deskriptif dari Skala Kecemasan Masa Depan dari anggota kelompok yang terlibat di dalam kegiatan ini. Tabel menunjukkan bahwa *mean pretest* Skala Kecemasan Masa Depan sebesar 74.2, sedangkan *mean posttest* Skala Kecemasan Masa Depan sebesar 55.4. Data ini menunjukkan adanya penurunan dalam kecemasan masa depan pada partisipan setelah diberikan intervensi.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Perbandingan Skor

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.903	5	.425
Posttest	.915	5	.501

Uji normalitas data dilakukan dengan teknik Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, diketahui bahwa data *pretest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.425 ($p > 0.05$), dan data *posttest* juga berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.501 ($p > 0.05$). sehingga uji hipotesis pada Skala Kecemasan Masa

Depan akan dilakukan dengan uji parametrik, yaitu dengan uji *paired sample t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	7.086	4	.002

Hasil Skala Kecemasan Masa Depan diolah dengan teknik statistik uji parametrik yaitu *paired sample t-test*. Hasil uji menunjukkan Sig.(2-tailed) sebesar .002 ($p < 0.05$) ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan kecemasan masa depan pada *emerging adult*.

Hasil uji *effect size* pada skor kecemasan masa depan menggunakan skala Kecemasan Masa Depan sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi (*posttest*). Hasil analisis *effect size* pada skor kecemasan masa depan memperoleh: $rY\lambda = 0.79$ yang menjelaskan bahwa perbedaan jarak antara skor *pretest* dan *posttest* kecemasan masa depan tergolong besar. Hal ini dapat disimpulkan bahwa intervensi *Acceptance dan Commitment Therapy* memberikan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan masa depan pada *emerging adult*.

Hasil analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan kecemasan masa depan pada partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan kecemasan masa depan pada *emerging adult*. Hasil ini sejalan dengan Natalia et al. (2023) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* berpengaruh dalam mengurangi kecemasan masa depan yang disebabkan oleh *Quarter-Life Crisis* pada *emerging adult*.

Pada penelitian ini, intervensi diberikan secara berkelompok karena interaksi sosial dalam kelompok dapat memberikan dukungan emosional yang berharga bagi peserta. Melalui lingkungan kelompok, peserta dapat saling belajar dan berbagi pengalaman, menciptakan rasa kebersamaan yang kuat. Dukungan dari sesama anggota kelompok yang sedang menghadapi tantangan serupa seringkali lebih bermakna dibandingkan dukungan dari terapis saja. Kelompok tidak hanya menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dan motivasi. Peserta dapat merasa lebih dipahami dan didukung ketika berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki masalah serupa (Corey et al., 2010).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan, dapat dilihat bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang memiliki beberapa langkah dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan, dimaksudkan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis pada konteks masa depan, seperti karir dan relasi romantis. ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) yang memiliki tujuan utama membantu individu yang mengalami kecemasan untuk meningkatkan kesadarannya terhadap pikiran dan perasaan yang sulit untuk diproses, seperti pikiran-pikiran negatif atau perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan, yang mungkin merupakan hasil dari stigma sosial yang dialami. Selain itu, ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) juga menjadi petunjuk arah bagi individu karena akan beradaptasi dengan kehidupan yang baru seperti fase perkembangan yang baru. Melalui pencarian nilai hidup atau *Values* yang menjadi bagian dari ACT (*Acceptance*

and Commitment Therapy) membantu individu untuk memperjelas apa yang penting dalam hidup mereka, dan individu juga akan didorong untuk melakukan langkah nyata yang sesuai dengan nilai yang diyakini. Banyak individu merasa kehilangan dirinya sendiri, dengan berfokus pada nilai yang telah dipilih dan merasa jelas dengan inti dari nilai yang dipilih bisa membantu individu untuk memberikan ruang bagi kehidupan barunya tersebut sembari mempertahankan akan diri mereka sendiri (Hayes et al., 2006).

SIMPULAN

Berdasarkan intervensi yang sudah dilakukan kepada *emerging adult* yang mengalami kecemasan masa depan, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi *acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terbukti dapat menurunkan kecemasan masa depan yang partisipan miliki.

Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan tipe eksperimen lain yang lebih bisa terkontrol agar mendapatkan hasil yang lebih bisa mewakili populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd Ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W. (2020). *Clinical handbook of anxiety disorders* (J. F. Rosenbaum (ed.)). Springer.

- Cloninger, C. R. (1988). Anxiety and theories of emotion. In *handbook of Anxiety: Classification, Etiological factors and associated Disturbances* (pp. 1–30). https://www.researchgate.net/publication/262673822_Anxiety_and_Theories_of_Emotion
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2010). *Groups: Process and Practice* (Eighth Edi). Cengage Learning.
- Fingerman, K. L., Berg, C. A., Smith, J., & Antonucci, T. C. (2011). Handbook of Life-Span Development. In *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews* (Vol. 41, Issue 4). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1037/002921>
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Forman, E. M., Juarascio, A. S., Martin, L. M., & Herbert, J. D. (2015). Acceptance and Commitment Therapy. In *The Encyclopedia of Clinical Psychology* (pp. 10–17). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.4324/9781315666136-2>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. In *The Guilford Press*.
- Masykuri, M. N. (2022). *Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Malang*. 1–90.
- Natalia, I. R., Riasnugrahani, M., & Rajagukguk, R. O. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Memoderasi Quarter-Life Crisis pada Lulusan Baru salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 213–224. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6675>
- Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 7). Pearson Education. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World* (9th Ed.). Pearson Education.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual* (7th Ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi Menikah pada Emerging Adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 248. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5509>
- Seginer, R. (2009). *Future Orientation: Developmental and Ecological Perspectives* (D. H. Saklofske & M. Zeidner (eds.)). Springer. <http://www.springer.com/series/6450>
- Sibirian, E., & Kaloeti, S. (2010). Pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa depan Pada Penyalahgunaan NAPZA Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi*, 7(10), 40–49.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)