



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts)
Southeast Asian Journal of technology and Science
ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



Efektivitas intervensi komunikasi terapeutik dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah

Vania Sonya Fauzyyah^{*)}, Azni Azni, Miftahuddin Miftahuddin, Rahmad Rahmad, Rosmita Rosmita, Nurjanis Nurjanis
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received May 12th, 2026
Revised Jul 12th, 2026
Accepted Jul 18th, 2026

Kata Kunci:

Kecemasan masa depan
Komunikasi terapeutik
Pasangan baru menikah
Pasangan suami istri
Quasi-experimental

ABSTRAK

Kecemasan masa depan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami pasangan pada fase awal perkawinan akibat berbagai ketidakpastian yang berkaitan dengan stabilitas ekonomi, keberlangsungan hubungan, serta kesiapan menjalankan peran dalam kehidupan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas komunikasi terapeutik dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest. Partisipan penelitian terdiri atas delapan individu (empat pasangan suami istri) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria pasangan dengan usia pernikahan 1–5 tahun dan mengalami kecenderungan kecemasan masa depan. Data dikumpulkan menggunakan skala *Future Anxiety* yang telah memenuhi kriteria validitas dan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,906). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, *Paired Sample t-test*, dan analisis *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan masa depan menurun dari 108,00 pada saat *pretest* menjadi 42,75 pada saat *posttest*. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($t(7) = 25,13, p < 0,001$), dengan nilai *effect size* (Cohen's *d*) sebesar 14,35, yang mengindikasikan pengaruh intervensi dalam kategori sangat besar. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan sekaligus membantu pasangan mengembangkan regulasi emosi, komunikasi yang lebih suportif, serta kemampuan menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan perkawinan secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini memperkuat potensi komunikasi terapeutik sebagai salah satu pendekatan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling keluarga untuk mendukung kesejahteraan psikologis pasangan pada fase awal perkawinan.



© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Vania Sonya Fauzyyah,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: 12240223371@students.uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan individu untuk mencapai kemandirian, membangun relasi intim yang stabil, serta mengambil keputusan-keputusan jangka panjang yang menentukan arah kehidupan. Pada fase ini, individu tidak lagi hanya berfokus pada eksplorasi identitas sebagaimana pada masa remaja, tetapi mulai menjalankan berbagai peran sosial yang kompleks, seperti membangun karier, mengelola kehidupan ekonomi, dan membentuk keluarga. Keberhasilan menjalankan tugas perkembangan tersebut sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal yang dibangun individu (Effendy, 2009; Angela & Ariela, 2021; Septiana et al., 2023; Brandão et al., 2023). Sebaliknya, kegagalan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan perkembangan dapat memunculkan tekanan psikologis yang berpengaruh terhadap kualitas kehidupan individu maupun relasi yang dijalaninya.

Salah satu tantangan psikologis yang semakin banyak ditemukan pada individu dewasa awal adalah kecemasan masa depan (*future anxiety*). *Future anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran, antisipasi negatif, dan ketidakpastian terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi di masa mendatang. Kecemasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi atau karier, tetapi juga mencakup stabilitas hubungan, kesiapan membangun keluarga, kemampuan memenuhi tuntutan kehidupan, serta keberlangsungan relasi dalam jangka panjang. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kecemasan masa depan dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan kesejahteraan psikologis, serta memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara adaptif (Syuhadak et al., 2023).

Dalam konteks hubungan perkawinan, kecemasan masa depan berkembang menjadi fenomena yang lebih kompleks karena tidak lagi dialami secara individual, melainkan menjadi pengalaman relasional yang memengaruhi kedua pasangan secara simultan. Pasangan yang baru menikah dihadapkan pada berbagai transisi kehidupan, mulai dari penyesuaian peran sebagai suami dan istri, stabilitas ekonomi keluarga, pembagian tanggung jawab, hingga perencanaan kehidupan jangka panjang. Berbagai ketidakpastian tersebut dapat memunculkan kekhawatiran yang berdampak pada kualitas komunikasi, tingkat kepercayaan, kemampuan menyelesaikan konflik, serta kepuasan dalam hubungan. Apabila tidak dikelola secara konstruktif, kecemasan masa depan berpotensi memperlemah kelekatan emosional dan meningkatkan kerentanan terhadap konflik rumah tangga (Boluda-Verdú et al., 2022; Bishop & Gagne, 2018).

Fenomena tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi sosial masyarakat saat ini. Survei Lembaga Administrasi Kependudukan Indonesia (LAKI, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 70% generasi muda Indonesia menyatakan belum siap memasuki kehidupan pernikahan, dengan alasan utama berupa ketidakstabilan ekonomi, ketidaksiapan mental, dan kekhawatiran terhadap keberlanjutan hubungan. Selain itu, kecenderungan penurunan minat masyarakat terhadap isu pernikahan yang tergambar melalui data Google Trends memperlihatkan bahwa ketidakpastian masa depan menjadi salah satu isu psikososial yang semakin menonjol pada kelompok usia dewasa awal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masa depan tidak lagi dipahami sebagai persoalan individual semata, tetapi telah berkembang menjadi fenomena sosial yang memengaruhi dinamika hubungan pasangan muda.

Berbagai penelitian sebelumnya menguatkan pentingnya perhatian terhadap *future anxiety*. Tang et al. (2023) melaporkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi cenderung memiliki persepsi masa depan yang lebih pesimis, tidak terstruktur, dan dipenuhi ketidakpastian. Sementara itu, Paredes et al. (2021) menemukan bahwa persepsi terhadap ancaman masa depan, termasuk ketidakstabilan sosial maupun krisis global, berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya kekhawatiran yang berdampak pada kesejahteraan mental. Di sisi lain, penelitian mengenai pasangan muda lebih banyak berfokus pada attachment, kepuasan perkawinan, komunikasi interpersonal, atau resolusi konflik, sedangkan orientasi psikologis terhadap masa depan sebagai determinan kualitas hubungan masih relatif jarang dikaji secara empiris, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Dengan demikian, masih terdapat ruang pengembangan penelitian yang mengintegrasikan *future anxiety* sebagai fenomena relasional dengan pendekatan intervensi yang berorientasi pada peningkatan kualitas komunikasi pasangan.

Salah satu pendekatan yang berpotensi digunakan untuk membantu pasangan mengelola kecemasan masa depan adalah komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik merupakan bentuk komunikasi interpersonal yang dibangun melalui empati, penerimaan tanpa syarat, mendengarkan secara aktif, refleksi perasaan, dan dukungan emosional sehingga memungkinkan individu mengekspresikan pikiran serta emosinya secara aman. Melalui proses tersebut, pasangan memperoleh kesempatan untuk mengklarifikasi pikiran negatif, membangun pemahaman bersama, memperkuat regulasi emosi, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi ketidakpastian kehidupan. Walaupun komunikasi terapeutik telah banyak diterapkan dalam praktik klinis maupun konseling, bukti empiris mengenai efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan masa

depan pada pasangan yang baru menikah masih sangat terbatas (Anggeraeni, 2023; Damasceno & Gustini et al., 2023). Kesenjangan tersebut semakin terlihat pada konteks lokal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Perumahan Beringin, ditemukan bahwa pasangan yang baru menikah menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan terkait kesiapan ekonomi, keberlanjutan hubungan, serta kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan keluarga pada masa mendatang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa future anxiety merupakan persoalan nyata yang membutuhkan pendekatan intervensi yang tidak hanya berorientasi pada individu, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi dan komunikasi antar pasangan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas komunikasi terapeutik dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest untuk menguji perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi komunikasi terapeutik. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan pada pasangan yang baru menikah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan intervensi psikososial berbasis komunikasi dalam bidang bimbingan dan konseling, sekaligus memberikan dasar empiris bagi penyusunan program pendampingan pasangan muda yang lebih kontekstual dan berbasis bukti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen (quasi-experimental) untuk menguji efektivitas komunikasi terapeutik dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan kondisi psikologis secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan prosedur statistik sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara empiris (Creswell, 2014). Desain penelitian yang diterapkan adalah one-group pretest–posttest design, yaitu satu kelompok responden diukur tingkat kecemasan masa depannya sebelum memperoleh intervensi (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa komunikasi terapeutik, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (posttest). Perbedaan skor antara pengukuran awal dan akhir digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas intervensi. Desain ini dipilih karena sesuai untuk penelitian psikososial yang tidak memungkinkan dilakukannya randomisasi subjek maupun pembentukan kelompok kontrol akibat keterbatasan jumlah partisipan serta pertimbangan etis penelitian (Campbell & Stanley, 1963; Shadish et al., 2002; Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan di Perumahan Beringin, Jalan Air Hitam, Kelurahan Sungai Sibam, Kecamatan Binawidya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, selama periode Desember 2025 hingga Februari 2026. Populasi penelitian terdiri atas 20 pasangan suami istri yang baru menikah dan berdomisili di kawasan tersebut. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh empat pasangan (delapan individu) sebagai partisipan penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) pasangan dengan usia pernikahan antara satu hingga lima tahun, (2) menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan terhadap masa depan, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan (4) berdomisili di Perumahan Beringin selama penelitian berlangsung.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah kecemasan masa depan (future anxiety), sedangkan komunikasi terapeutik berperan sebagai bentuk intervensi yang diberikan kepada seluruh partisipan. Pengukuran kecemasan masa depan dilakukan menggunakan kuesioner berbasis teori Future Anxiety yang dikembangkan oleh Zaleski, dengan indikator yang mencakup dimensi kognitif, emosional, motivasi dan harapan, perilaku penghindaran (*avoidance*), serta respons fisiologis. Instrumen disusun menggunakan skala Likert tujuh kategori jawaban dengan rentang skor 0–6 pada item positif dan pembalikan skor pada item negatif. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar butir memenuhi kriteria valid dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,349), sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,906, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik (Sugiyono, 2019).

Intervensi komunikasi terapeutik dilaksanakan secara terstruktur melalui enam sesi yang dirancang berdasarkan prinsip komunikasi terapeutik dalam konseling. Tahapan intervensi meliputi: (1) orientasi dan pembentukan hubungan terapeutik untuk membangun rasa aman dan kepercayaan antara peneliti dan partisipan; (2) eksplorasi pengalaman dan perasaan guna mengidentifikasi sumber kecemasan masa depan; (3) klarifikasi dan validasi emosional untuk membantu pasangan memahami serta menerima pengalaman

emosional yang dialami; (4) restrukturisasi kognitif sederhana melalui dialog reflektif untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir yang kurang adaptif; (5) penguatan dukungan dan strategi adaptif dengan menumbuhkan komunikasi suportif dan kerja sama pasangan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan; serta (6) terminasi dan evaluasi proses yang bertujuan merefleksikan perubahan yang telah dicapai sekaligus memperkuat kemampuan pasangan dalam menerapkan komunikasi terapeutik secara mandiri setelah intervensi berakhir. Seluruh sesi dilaksanakan secara berurutan dengan pendampingan langsung oleh peneliti sesuai jadwal pelaksanaan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik skor kecemasan masa depan sebelum dan sesudah intervensi melalui nilai rerata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), skor minimum, dan skor maksimum. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk mengevaluasi distribusi data. Karena hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample *t*-Test guna mengetahui perbedaan tingkat kecemasan masa depan antara pengukuran sebelum dan sesudah pemberian komunikasi terapeutik. Selain signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung ukuran efek (*effect size*) menggunakan Cohen's *d* untuk memberikan informasi mengenai besarnya pengaruh intervensi terhadap perubahan kecemasan masa depan, sehingga interpretasi hasil tidak hanya didasarkan pada nilai signifikansi (*p*), tetapi juga pada kekuatan efek intervensi yang dihasilkan (Sugiyono, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan masa depan responden sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi komunikasi terapeutik. Statistik yang disajikan meliputi rerata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum, nilai maksimum, serta interval kepercayaan 95%.

Tabel 1. <Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Masa Depan Sebelum dan Sesudah Intervensi>

	Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maximum	95% CI
Pretest	8	108.00	2.98	104	113	105.51–110.49	
Posttest	8	42.75	5.70	35	50	37.98–47.52	

Sumber: Hasil analisis SPSS.

Pada tabel 1 menunjukkan adanya penurunan rerata skor kecemasan masa depan setelah pemberian komunikasi terapeutik. Sebelum intervensi, rerata skor kecemasan responden sebesar 108,00 (*SD* = 2,98) dengan rentang skor antara 104–113. Setelah mengikuti seluruh rangkaian komunikasi terapeutik, rerata skor menurun menjadi 42,75 (*SD* = 5,70) dengan rentang skor 35–50. Penurunan rerata sebesar 65,25 poin mengindikasikan adanya perubahan kondisi psikologis responden ke arah yang lebih adaptif setelah memperoleh perlakuan. Selain itu, interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa rerata skor pretest berada pada kisaran 105,51–110,49, sedangkan rerata posttest berada pada kisaran 37,98–47,52. Tidak adanya tumpang tindih yang berarti antara kedua interval tersebut memberikan indikasi awal bahwa komunikasi terapeutik berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan masa depan pada responden penelitian.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden.

Tabel 2. <Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk>

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan Masa Depan	0.963	8	0.839
Posttest Kecemasan Masa Depan	0.913	8	0.377

Sumber: Hasil analisis SPSS.

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,839, sedangkan data posttest sebesar 0,377. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga data pada kedua kelompok memenuhi asumsi distribusi normal. Terpenuhiya asumsi normalitas menunjukkan bahwa distribusi skor kecemasan masa depan sebelum maupun sesudah intervensi tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Oleh karena itu, data layak dianalisis menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample *t*-Test, untuk mengevaluasi efektivitas komunikasi terapeutik dalam menurunkan kecemasan masa depan responden.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample *t*-Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan masa depan sebelum dan sesudah pemberian komunikasi terapeutik.

Tabel 3. <Hasil Paired Sample *t*-Test>

Variabel	Mean Difference	SD	SE	95% CI	t	df	p
Pretest–Posttest	65.25	7.34	2.60	59.11–71.39	25.13	7	<0.001

Sumber: Hasil analisis SPSS.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa rerata selisih skor kecemasan masa depan antara pretest dan posttest adalah 65,25 dengan simpangan baku sebesar 7,34. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 59,11 hingga 71,39. Hasil uji Paired Sample *t*-Test menghasilkan nilai $t(7) = 25,13$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan masa depan sebelum dan sesudah pemberian komunikasi terapeutik. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah.

Ukuran Efek (*Effect Size*)

Selain menguji signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung ukuran efek (*effect size*) menggunakan indeks Cohen's *d* untuk mengetahui besarnya pengaruh komunikasi terapeutik terhadap perubahan kecemasan masa depan.

Tabel 4. <Hasil Analisis Effect Size>

Parameter	Nilai
Mean Pretest	108.00
SD Pretest	2.98
Mean Posttest	42.75
SD Posttest	5.70
Mean Difference	65.25
Pooled Standard Deviation	4.55
Cohen's <i>d</i>	14.35
Interpretasi	Sangat besar (<i>Large Effect Size</i>)

Sumber: Hasil analisis SPSS.

Pada tabel 4 menunjukkan ukuran efek menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap penurunan kecemasan masa depan. Nilai rerata kecemasan mengalami penurunan dari 108,00 pada pretest menjadi 42,75 pada posttest, dengan selisih rerata sebesar 65,25 poin. Perhitungan menggunakan Cohen's *d* menghasilkan nilai 14,35, yang jauh melampaui batas interpretasi efek besar menurut Cohen ($d \geq 0,80$). Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang sangat besar terhadap penurunan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah. Efektivitas tersebut tercermin dari penurunan rerata skor kecemasan masa depan dari 108,00 pada saat *pretest* menjadi 42,75 pada saat *posttest*. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$), serta nilai *effect size* (Cohen's *d*) sebesar 14,35, yang mengindikasikan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang sangat besar terhadap kondisi psikologis pasangan. Besarnya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik merupakan intervensi yang efektif dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis melalui hubungan interpersonal yang suportif, empatik, dan terarah (Anggeraeni, 2023; Gustini et al., 2023; Luginasari et al., 2024).

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan masa depan pada pasangan yang baru menikah merupakan kondisi psikologis yang dapat dimodifikasi melalui intervensi komunikasi yang terstruktur. Sebelum memperoleh perlakuan, sebagian besar peserta menunjukkan kekhawatiran terhadap stabilitas ekonomi keluarga, keberlangsungan hubungan, kemampuan memenuhi kebutuhan rumah tangga, serta ketidakpastian dalam menjalankan peran sebagai pasangan hidup. Bentuk-bentuk kekhawatiran tersebut merefleksikan karakteristik *future anxiety* sebagaimana dijelaskan oleh Zaleski (1996), yaitu kecenderungan individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang penuh ancaman, tidak pasti, dan sulit dikendalikan sehingga memunculkan antisipasi negatif yang berkepanjangan. Salih et al. (2022) juga menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kecemasan masa depan yang tinggi cenderung mengalami penurunan optimisme, kesulitan dalam menyusun perencanaan hidup, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap berbagai kemungkinan negatif yang akan terjadi. Dalam konteks pasangan yang baru menikah, persepsi tersebut menjadi semakin kompleks karena individu tidak hanya memikirkan masa depannya sendiri, tetapi juga masa depan hubungan, keberlangsungan keluarga, serta tanggung jawab sebagai pasangan hidup (Angela & Ariela, 2021; Kasalova et al., 2017).

Penurunan kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui mekanisme komunikasi terapeutik yang menekankan pembentukan hubungan interpersonal yang aman, hangat, empatik, dan bebas dari penilaian. Selama proses intervensi, pasangan diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan emosi yang selama ini sulit disampaikan secara terbuka. Tahapan orientasi, eksplorasi pengalaman, validasi emosional, restrukturisasi kognitif sederhana, penguatan dukungan adaptif, hingga terminasi memungkinkan peserta membangun pemahaman baru terhadap berbagai persoalan yang dihadapi. Proses tersebut membantu pasangan mengidentifikasi sumber kecemasan secara lebih objektif, mengurangi distorsi kognitif terhadap masa depan, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan Fasya dan Supratman (2018), Maulana et al. (2021), serta Kwame dan Petrucka (2020) yang menjelaskan bahwa komunikasi terapeutik merupakan proses interpersonal yang memungkinkan individu membangun hubungan saling percaya (*trust*), meningkatkan keterbukaan diri, serta memperkuat kemampuan mengelola tekanan emosional melalui interaksi yang empatik dan suportif.

Penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa komunikasi terapeutik bukan sekadar proses pertukaran informasi, melainkan suatu bentuk hubungan interpersonal yang memiliki fungsi terapeutik. Menurut Effendy (2009), komunikasi yang efektif mampu membangun kesamaan makna, meningkatkan saling pengertian, dan memfasilitasi perubahan sikap maupun perilaku. Pendapat tersebut diperkuat oleh Harapan dan Ahmad (2022) yang menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi yang berkualitas mampu menciptakan hubungan yang dilandasi kepercayaan, empati, serta keterbukaan sehingga setiap individu merasa aman dalam menyampaikan pikiran maupun emosinya. Dalam penelitian ini, komunikasi terapeutik memungkinkan pasangan membangun *psychological safety*, yaitu kondisi ketika individu merasa aman untuk mengekspresikan kekhawatiran tanpa takut dihakimi oleh pasangannya. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kepercayaan, keterbukaan, dan kemampuan pasangan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan secara bersama-sama. Hal ini juga sejalan dengan temuan Aminah et al. (2024) dan Susiana dan Susanti (2023) yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat merupakan fondasi utama dalam membangun keharmonisan keluarga serta memperkuat kualitas relasi antar pasangan.

Hasil penelitian ini juga mendukung konsep komunikasi terapeutik yang dikemukakan oleh Anggeraeni (2023) bahwa komunikasi yang berlandaskan empati, penerimaan tanpa syarat, mendengarkan secara aktif, dan dukungan emosional mampu menurunkan tekanan psikologis individu. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Gustin et al. (2023) yang menemukan bahwa komunikasi terapeutik secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi, sedangkan Luginasari et al. (2024) melalui *systematic literature review* menyimpulkan bahwa komunikasi terapeutik merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi berbagai bentuk kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas bukti empiris bahwa efektivitas komunikasi terapeutik tidak hanya terbatas pada konteks pelayanan kesehatan, tetapi juga relevan diterapkan pada pasangan yang baru menikah untuk membantu mereka menghadapi kecemasan terhadap masa depan.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi merupakan determinan penting dalam menjaga stabilitas hubungan pasangan. Bishop dan Gagne (2018) menjelaskan bahwa kecemasan dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan, penilaian terhadap situasi, serta kemampuan individu dalam merespons tekanan kehidupan secara rasional. Sementara itu, Boluda-Verdú et al. (2022) menjelaskan bahwa persepsi terhadap ancaman masa depan yang tidak dikelola secara adaptif akan meningkatkan kerentanan psikologis dan memperburuk kualitas hubungan interpersonal. Zheng et al. (2020) juga menemukan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah psikologis karena hubungan yang harmonis mampu meningkatkan rasa aman emosional. Oleh karena itu, komunikasi terapeutik menjadi pendekatan yang relevan karena membantu pasangan mengembangkan persepsi yang lebih proporsional terhadap berbagai ketidakpastian sehingga kecenderungan berpikir katastrofik dapat diminimalkan.

Proses komunikasi terapeutik yang diterapkan dalam penelitian ini juga menunjukkan potensi dalam memperkuat resiliensi pasangan. Selama intervensi, pasangan didorong untuk saling memberikan dukungan emosional, menyampaikan harapan secara terbuka, serta menyusun strategi menghadapi berbagai tantangan secara kolaboratif. Pengalaman tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri pasangan dalam menghadapi masa depan dan memperkuat keyakinan bahwa berbagai persoalan rumah tangga dapat diselesaikan melalui komunikasi yang sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ghazali et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis. Selain itu, Yea et al. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental yang baik tidak hanya ditandai oleh rendahnya tingkat kecemasan, tetapi juga oleh kemampuan individu membangun regulasi emosi, resiliensi, dan adaptasi terhadap perubahan kehidupan.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang lebih luas. Roza et al. (2018) menjelaskan bahwa layanan konseling pranikah berkontribusi terhadap peningkatan keharmonisan rumah tangga melalui penguatan kesiapan psikologis pasangan sebelum memasuki kehidupan perkawinan. Darmawati et al. (2021) juga menegaskan bahwa komunikasi persuasif dalam konseling keluarga berperan penting dalam membantu pasangan menyelesaikan konflik dan membangun hubungan yang lebih adaptif. Selanjutnya, Nurhasnawati et al. (2020) menekankan pentingnya pendidikan keluarga dalam membentuk kesiapan individu menjalankan kehidupan berumah tangga, sedangkan Miftahuddin et al. (2020) dan Zatrachadi et al. (2021) menjelaskan bahwa pendekatan psikoterapi spiritual dan konseling Islam memiliki kontribusi terhadap pemulihan kondisi psikologis melalui penguatan aspek spiritual, pengendalian diri, dan pembentukan makna hidup. Oleh karena itu, komunikasi terapeutik dalam penelitian ini tidak hanya dapat dipandang sebagai teknik komunikasi, tetapi juga sebagai bagian dari intervensi konseling yang berorientasi pada pengembangan kesehatan mental dan ketahanan keluarga.

Besarnya nilai *effect size* yang diperoleh semakin mempertegas bahwa perubahan yang dialami peserta bukan sekadar perubahan statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang substansial. Penurunan skor kecemasan yang sangat besar menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik mampu membantu pasangan mengubah cara mereka memaknai masa depan, dari yang semula dipenuhi ketidakpastian dan kekhawatiran menjadi lebih realistis, optimis, dan berorientasi pada penyelesaian masalah. Temuan ini memberikan dukungan empiris bahwa komunikasi terapeutik dapat dijadikan salah satu pendekatan intervensi psikososial yang efektif untuk membantu pasangan yang baru menikah dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pada fase awal perkawinan. Temuan ini juga relevan dengan kajian Azni et al. (2025) yang menekankan pentingnya kesiapan psikologis, kematangan berpikir, dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional dalam membangun kehidupan perkawinan yang berkualitas dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa komunikasi terapeutik memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan psikologis pasangan suami istri yang baru menikah. Intervensi ini tidak hanya berorientasi pada pengurangan kecemasan masa depan, tetapi juga memfasilitasi berkembangnya keterampilan komunikasi, regulasi emosi, dukungan interpersonal, kemampuan adaptasi, serta resiliensi

pasangan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian kehidupan. Dengan demikian, komunikasi terapeutik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan yang aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling keluarga maupun program pendampingan pasangan muda untuk mendukung terbentuknya hubungan perkawinan yang lebih harmonis, adaptif, resilien, dan berkelanjutan. Temuan ini sekaligus memperkaya pengembangan intervensi komunikasi dan konseling keluarga berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam konteks kesehatan mental keluarga di Indonesia.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan pada pasangan suami istri yang baru menikah. Efektivitas tersebut dibuktikan melalui penurunan rerata skor kecemasan masa depan setelah pemberian intervensi, yang didukung oleh hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan ($p < 0,05$), serta nilai *effect size* yang berada pada kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat dalam membantu pasangan mengelola kecemasan terhadap berbagai ketidakpastian yang dihadapi pada fase awal kehidupan perkawinan. Melalui proses komunikasi yang berlandaskan empati, keterbukaan, validasi emosional, dan dukungan interpersonal, pasangan memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan kekhawatiran secara konstruktif, membangun pemahaman yang lebih realistis terhadap masa depan, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan bersama. Dengan demikian, komunikasi terapeutik tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan masa depan, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi, regulasi emosi, dan kesiapan psikologis pasangan dalam membangun kehidupan rumah tangga yang lebih resilien. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa komunikasi terapeutik berpotensi menjadi salah satu pendekatan intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling keluarga, khususnya bagi pasangan yang berada pada fase awal perkawinan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat penelitian menggunakan desain one-group pretest–posttest dengan jumlah partisipan yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta mengeksplorasi keberlanjutan efek komunikasi terapeutik melalui pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi dalam berbagai konteks pasangan dan budaya.

Referensi

- Aminah, S., Santi, C. F., Ismed, G. H. M., Fadhillah, S. R., & Ardiyansyah, A. (2024). Komunikasi interpersonal sebagai dasar keharmonisan keluarga: Studi di Desa Matra Manunggal. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 1948–1964.
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi *attachment avoidance* dan *anxiety* terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p04>
- Anggeraeni, A. (2023). Pengaruh komunikasi terapeutik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12, 427–434. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1112>
- Azni, A., Hafis, M., Zakariah, A. A., Harmanto, A., Miftahuddin, M., & Ihsan, M. (2025). Pseudo-maslahah and epistemological failure in marriage dispensation at indonesian religious courts. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 13(2), 1399-1420.
- Bishop, S. J., & Gagne, C. (2018). *Anxiety, depression, and decision making: A computational perspective*.
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., & Casas-Escolano, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101904. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>
- Darmawati, D., Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., Sari, R. N., & Istiqomah, I. (2021). Teknik komunikasi persuasif: pendekatan konseling keluarga dalam mengatasi konflik poligami. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 11(2), 70-85.
- Effendy, O. U. (2009). *Ilmu komunikasi*.
- Fasya, H., & Supratman, L. P. (2018). Komunikasi terapeutik perawat pada pasien gangguan jiwa. <https://doi.org/10.20422/jpk.v21i1.491>

- Ghozali, S., Darmawan, D., Rahmawan, R., Mohamad, Y., Isnani, S., Sulaiman, L. Y., & Sopyan, A. W. (2024). Efektivitas konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri pada siswa. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 75–84.
- Gustini, G., Syarif, I., Sasarari, Z. A., Khair, U., & Anggeraeni, A. (2023). Effect of therapeutic communication on anxiety levels in preoperative patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 427–434. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1112>
- Harapan, E., & Ahmad, S. (2022). *Komunikasi antarpribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Kasalova, P., Prasko, J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2017). Anxiety disorders and marital satisfaction.
- Kwame, A., & Petrucka, P. M. (2020). Communication in nurse-patient interaction in healthcare settings in sub-Saharan Africa: A scoping review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 12, 100198. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100198>
- Luginasari, Y., Faozi, A., & Rahmat, D. Y. (2024). Hubungan komunikasi terapeutik dengan kecemasan pasien pre operasi apendisitis: *Systematic literature review*. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 2988–3001. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.15385>
- Maulana, R., Siswoyo, M., & Wihayati, W. (2021). Therapeutic communication between psychiatrists and patients with mental health disorders at Waled Hospital, Cirebon Regency, 1(2), 69–80.
- Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, D. (2020). Psikoterapi spiritual untuk mengatasi sakit jiwa. *Madaniyah*, 10(1), 147–158.
- Nurhasnawati, N., Alwizar, A., Syafaruddin, S., Darmawati, D., MFZ, M. F. Z., HKM, H. W., & ISQ, I. (2020). Systematic review of the literature on islamic religious education design in indonesia: the role of parents in islamic religious education. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(4), 216–223.
- Roza, S., Zatrachadi, M. F., & Darmawati, S. (2018). Pengaruh Konseling Pranikah Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Di Kua Desa Serapung Kecamatan Kuala Kampar Kabupaten Pelalawan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2).
- Salih, M. H., Ahmad, H. M., Mahmud, H. A., Ahmed, A. A., Abdullah, S. O., & Salih, K. W. (2022). The anxiety level of students about the future: Case of Education College of Sharazur at the University of Halabja. *Journal of Philology and Educational Sciences*, 1(1), 16–26. <https://doi.org/10.53898/jpes2022112>
- Susiana, S., & Susanti, N. D. (2023). Analisis pola komunikasi interpersonal: Fondasi pilar keluarga sakinah. *JAWI: Journal of Ahkam Wa Iqtishad*, 1(4), 249–258.
- Yea, M. O., Conterius, A. W. S., Kep, N. M., & Nei, F. (2024). *Kesehatan mental: Pemahaman, pencegahan, dan pengobatan*. PT Media Penerbit Indonesia.
- 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)
- Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Penarikan Konsep Konseling Islam Dalam Pemulihan Jiwa Dari Padangan Imam Al Ghazali. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 19(2).
- Zheng, X., Chen, J., Guo, Y., Xiong, Q., Hu, Y., & Shi, S. (2020). The buffer effect of physical activity: Why does parental marital satisfaction affect adolescents' problematic Internet use? *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100271. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100271>