

ABSTRAK

Masa remaja yang mulai bergeser menuju masa dewasa menimbulkan banyak keraguan, ketakutan dan kecemasan (*Anxiety*). Kecemasan (*Anxiety*) merupakan jenis penyakit mental yang paling umum yang dapat terjadi pada siapapun tetapi biasanya, kecemasan (*Anxiety*) lebih banyak menyerang individu yang berada dalam fase dewasa awal. Masalah kesehatan mental di awal masa dewasa ini dapat mengganggu pembentukan hubungan dan kualitas perkembangan individu. Terapi psiko-spiritual menjadi salah satu *alternative* untuk menurunkan kecemasan dan telah memberikan bukti bahwa agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu mengatasi kecemasan. Terapi psikospiritual merupakan Teknik yang menggabungkan antara psikologi dengan spiritualitas yang implementasinya menggunakan pendekatan sufistik, relaksasi dan dzikir.

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan di antara warga desa Cibokor yang berada di fase dewasa awal, untuk mengidentifikasi perbedaan kadar kecemasan serta untuk melihat sejauh mana efektivitas terapi psikospiritual terhadap kecemasan (*Anxiety*)

Metode penelitian ini menggunakan Pra-Eksperimental (*Pre-Experimental Design*) dengan pendekatan (*One Group Pretest-Post test*). populasi dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun sejumlah 30 orang Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data kuesioner dengan menggunakan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) 30 soal, didapatkan hasil sebesar 23% responden mengalami kecemasan berat dan 77% responden mengalami kecemasan ringan telah mengalami perubahan tingkat kecemasan dengan penurunan skor dengan hasil rata-rata nilai pretest adalah 75,1 dan rata-rata nilai posttest adalah 46,9 dengan selisih antara pretest dan posttest sebanyak 28,2.

Analisis data yang dilakukan menggunakan uji validasi dan rehabilitasi untuk mengetahui kevalidan dan reliabilitas data dan penarikan kesimpulan dengan menggunakan Uji *Paired T Test*. Hasil Uji *Paired T Test* dan di dapatkan nilai t hitung 9,532 dan t tabel sebesar 2,043 yang dimana H_0 diterima.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat efektivitas pemberian terapi psikospiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan (*Anxiety*) pada usia dewasa awal, maka pemberian terapi psikospiritual tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan di desa Cibokor.

Kata kunci : kecemasan, terapi, psikospiritual, dewasa awal.