

**PENGARUH RUMINASI DAN HUBUNGAN AMBIGUITAS TERHADAP
DISTRES PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z DI KOTA JAKARTA**



Oleh:

YUSRINA IZZATI ZHARFA

1801621135

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH RUMINASI DAN HUBUNGAN AMBIGUITAS TERHADAP
DISTRES PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z DI KOTA JAKARTA**



Oleh:

YUSRINA IZZATI ZHARFA

1801621135

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI





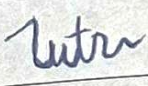
**Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas terhadap Distres Psikologis
pada Generasi Z di Kota Jakarta**

Nama : Yusrina Izzati Zharfa
NIM : 1801621135
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 6 Januari 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
 <u>Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd.</u> NIP: 197909252002122001	 <u>Rahmadiany Gazadinda, M.Sc.</u> NIP: 199206162019032038

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan)*		16 Januari 2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan)**		16 Januari 2026
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		16 Januari 2026
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		14 Januari 2026
Fildzah Rudyah Putri, M.Si (Anggota)****		15 Januari 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Yusrina Izzati Zharfa
NIM : 1801621135
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas terhadap Distres Psikologis pada Generasi Z di Kota Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 1 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Yusrina Izzati Zharfa)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusrina Izzati Zharfa
NIM : 1801621135
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas terhadap Distres Psikologis pada Generasi Z di Kota Jakarta"

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Yusrina Izzati Zharfa)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yusrina Izzati Zharfa
NIM : 1801621135
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : zharfayusrin8@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas Terhadap Distres Psikologis Pada Generasi Z di Kota Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 16 Januari 2026

Penulis

(Yusrina Izzati Zharfa)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Motto:

Life isn't perfect, but it's real.

Every mistake, every scar, and every stumble makes the journey meaningful.

Persembahan:

Penulis dengan penuh rasa syukur mengungkapkan terima kasih kepada kedua orang tua atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada henti, senantiasa menyertai di setiap langkah perjalanan saya.

Apresiasi juga penulis sampaikan kepada keluarga serta sahabat-sahabat tercinta yang selalu memberi motivasi, perhatian, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.

**Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas
terhadap Distres Psikologis pada Generasi Z**

YUSRINA IZZATI ZHARFA

Jakarta:

**Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta.**

ABSTRAK

Fenomena kecenderungan ruminatif dan ketidakjelasan status hubungan sering dikaitkan dengan distres psikologis pada generasi muda, khususnya generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ruminasi dan hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z di Jakarta. Subjek penelitian terdiri dari 137 individu generasi Z (lahir 1997–2012) yang berdomisili di Jakarta dan sedang menjalin kedekatan interpersonal, baik dalam konteks pertemanan yang berkembang menjadi hubungan romantis maupun dalam hubungan pacaran. Instrumen yang digunakan meliputi *Ruminative Response Scale (RRS)*, *Relational Ambiguity Scale (RAS)*, dan *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruminasi berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis, sementara hubungan ambiguitas secara parsial tidak signifikan. Namun, ketika ruminasi dan hubungan ambiguitas dianalisis secara simultan, keduanya memberikan kontribusi signifikan sebesar 75,3% terhadap distres psikologis, menunjukkan bahwa kombinasi kedua variabel tersebut memperkuat risiko tekanan emosional pada generasi Z.

Kata Kunci: distres psikologis, generasi Z, hubungan ambiguitas, ruminasi.

**The Influence of Rumination and Ambiguous Relationships
on Psychological Distress in Generation Z**

YUSRINA IZZATI ZHARFA

Jakarta:

**Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta.**

ABSTRACT

The phenomenon of ruminative tendencies and relational ambiguity is often associated with psychological distress among young people, particularly Generation Z. This study aimed to analyze the effects of rumination and relational ambiguity on psychological distress among Generation Z in Jakarta. The study involved 137 Generation Z individuals (born 1997–2012) residing in Jakarta who were engaged in interpersonal closeness, either in the context of friendships evolving into romantic relationships or ongoing dating relationships. Instruments used included the Ruminative Response Scale (RRS), Relational Ambiguity Scale (RAS), and Kessler Psychological Distress Scale (K10). The results indicated that rumination significantly influenced psychological distress, whereas relational ambiguity was not significant when analyzed individually. However, when rumination and relational ambiguity were analyzed simultaneously, they contributed significantly, explaining 75.3% of the variance in psychological distress, indicating that the combination of these variables intensifies the risk of emotional strain among Generation Z.

Keywords: generation Z, psychological distress, relational ambiguity, rumination.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas terhadap Distres Psikologis pada Generasi Z”. Karya ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan waktu, tenaga, serta perhatian selama proses penyusunan berlangsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar FR, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan masukan berharga selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf, dan civitas akademika Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sugeng dan Ibu Endang, atas segala kasih sayang, doa, dukungan, serta semangat yang tiada henti dalam setiap langkah penulis hingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
9. Kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan motivasi selama proses perkuliahan.

10. Teman-teman seperjuangan baik teman kampus maupun teman sekolah yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan yang berarti hingga terselesaikannya studi ini.
11. Kepada diri penulis sendiri, terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam proses panjang ini hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

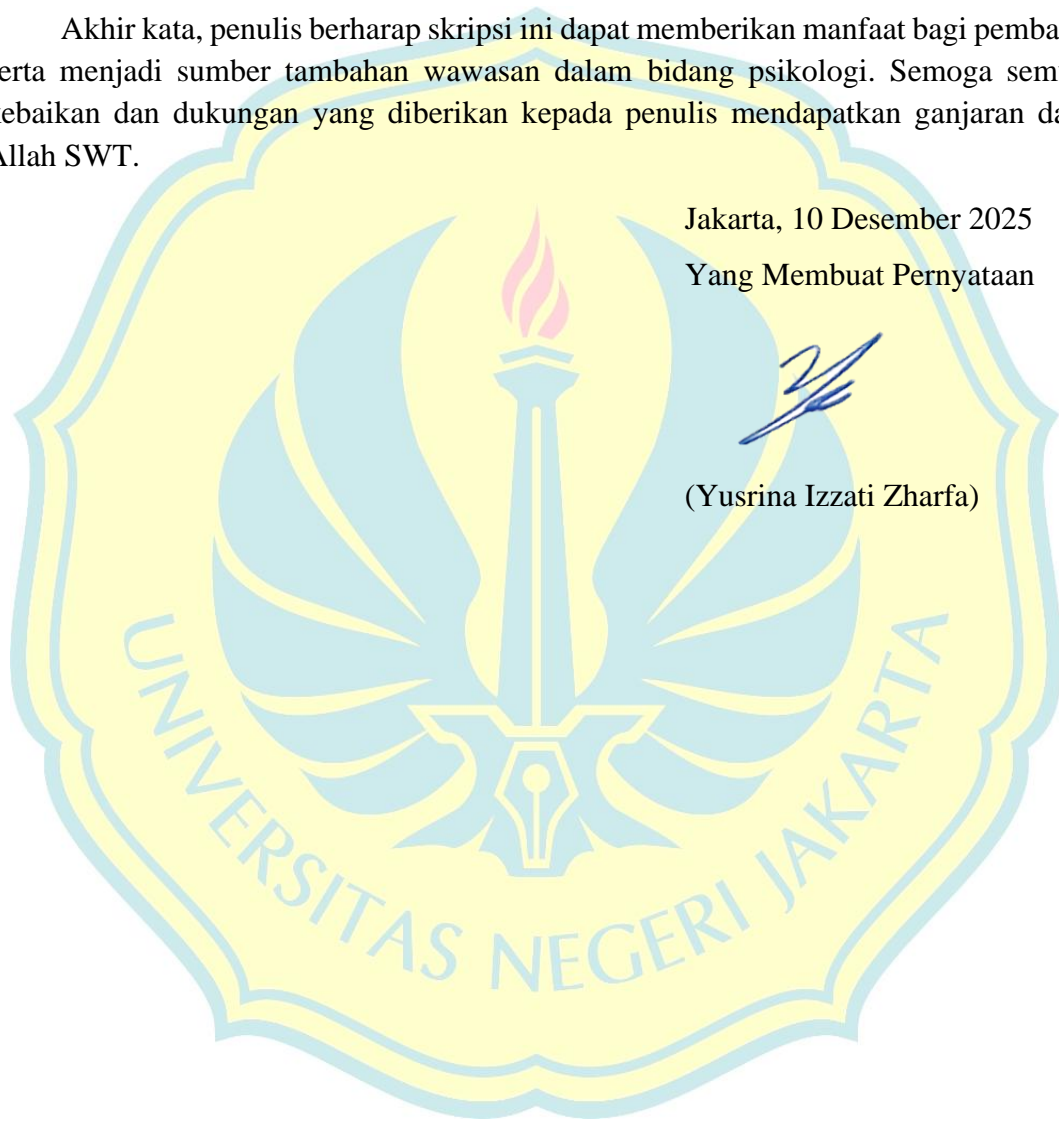
Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi sumber tambahan wawasan dalam bidang psikologi. Semoga semua kebaikan dan dukungan yang diberikan kepada penulis mendapatkan ganjaran dari Allah SWT.

Jakarta, 10 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Yusrina Izzati Zharfa)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	1
.....	1
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	1
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	2
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	2
ABSTRAK.....	3
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR LAMPIRAN.....	11
BAB I	12
1.1 Latar Belakang.....	12
1.2 Identifikasi Permasalahan.....	21
1.3 Pembatasan Masalah.....	21
1.4 Rumusan Masalah.....	21
1.5 Tujuan Penelitian.....	22
1.6 Manfaat Penelitian.....	22
BAB II.....	24
2.1 Distres Psikologis	24
2.1.1 Definisi Distres Psikologis.....	24
2.1.2 Dimensi Distres Psikologis.....	25
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis.....	25
2.2 Ruminasi.....	26

2.2.1	Definisi Ruminasi	26
2.2.2	Dimensi Ruminasi.....	26
2.3	Hubungan Ambiguitas.....	27
2.3.1	Definisi Hubungan Ambiguitas	27
2.3.2	Dimensi Hubungan Ambiguitas.....	28
2.4	Generasi Z.....	29
2.5	Ruminasi, Hubungan Ambiguitas, dan Distres Psikologis.....	30
2.5.1	Ruminasi dan Distres Psikologis	30
2.5.2	Hubungan Ambiguitas dan Distres Psikologis	31
2.6	Kerangka Konseptual.....	32
2.7	Hipotesis Penelitian	33
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
BAB III	36
3.1	Tipe Penelitian.....	36
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	36
3.2.1	Definisi Konseptual	37
3.2.2	Definisi Operasional	37
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel	39
3.4	Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1	Teknik Pengambilan Data.....	39
3.4.2	Instrumen Penelitian	40
3.5	Populasi Uji Coba Instrumen.....	42
3.6	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
3.6.1	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	43

3.6.2 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Ruminative Response Scale</i> (RRS)	44
3.6.3 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Relational Ambiguity Scale</i> (RAS)	44
3.7 Analisis Data.....	44
BAB IV	46
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	46
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Kelahiran.....	46
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	47
4.2 Prosedur Penelitian	48
4.2.1 Persiapan Penelitian	48
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1 Hasil Deskriptif Variabel	50
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	53
4.3.3 Hasil Uji Korelasi	56
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	56
4.4 Pembahasan	60
4.5 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Implikasi	64
5.3 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	76
Lampiran 1. Skala Penelitian	76
Lampiran 2. Lembar <i>Expert Judgement</i>	82
Skala Ruminasi	86

Lampiran 3. Hasil Uji Coba Instrumen.....	88
Lampiran 4. Data Penelitian	91
Lampiran 5. Uji Deskriptif	104
Lampiran 6. Uji Asumsi dan Uji Korelasi	106
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	108
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Ruminative Response Scale (RRS)</i>	41
Tabel 3.3 <i>Blueprint Relational Ambiguity Scale (RAS)</i>	42
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Tahun Kelahiran.....	46
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	47
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hipotetik Variabel.....	51
Tabel 4.4 Kategori Ruminasi.....	52
Tabel 4.5 Kategori Hubungan Ambiguitas	52
Tabel 4.6 Kategori Distres Psikologis	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinieritas.....	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Glejser	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi	56
Tabel 4.12 Hasil Uji F Simultan Regresi Linier Berganda (Tabel F).....	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Determinasi	57
Tabel 4.14 Koefisien Persamaan Regresi	57
Tabel 4.15 Hasil Uji t Parsial Regresi Linier Berganda (Tabel t).....	58
Tabel 4.16 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	76
Lampiran 2. Lembar <i>Expert Judgement</i>	82
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Instrumen.....	88
Lampiran 4. Data Penelitian	91
Lampiran 5. Uji Deskriptif	104
Lampiran 6. Uji Asumsi dan Uji Korelasi	106
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	108
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	109

