

**PENGARUH *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *RUMINATION*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA**



Disusun Oleh:
Khairina Rachmania
1801622147

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026

**PENGARUH *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *RUMINATION*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA**



Disusun Oleh:
Khairina Rachmania
1801622147

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap Kecemasan Karier pada
Mahasiswa yang Bekerja

Nama Mahasiswa : Khairina Rachmania
NIM : 1801622147
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 18 Juni 2026

Pembimbing I



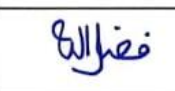
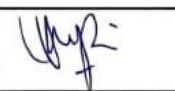
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II



Ade Siti Mariyam, M.Psi., Psikolog
NIP. 199405042024062002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		13. 07 2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		13 07 . 2026
Rahmadiany Gazadinda, S.Psi., M.Sc (Ketua Penguji)		06. 07. 2026
Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi., M.Si (Anggota)		06. 07. 2026
Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog (Anggota)		03.07.2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Khairina Rachmania
NIM : 1801622147
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap Kecemasan Karier pada Mahasiswa yang Bekerja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 6 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan


Khairina Rachmania



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Khairina Rachmania

NIM : 1801622147

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : khairina.rachmania@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap Kecemasan Karier pada Mahasiswa yang Bekerja”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 6 Agustus 2026



LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“To live is to navigate, to pause is to yield to the current.”



Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan kepercayaan dalam setiap langkah kehidupan penulis; Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah menjadi tempat bagi penulis untuk belajar dan bertumbuh; seluruh pihak yang pernah hadir dalam kehidupan penulis yang dengan caranya masing-masing telah memberikan dukungan, kebahagiaan, dan pelajaran yang membentuk penulis hingga menjadi pribadi seperti saat ini; serta diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan terus melangkah hingga bisa berada pada titik ini.

KHAIRINA RACHMANIA

**PENGARUH *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *RUMINATION*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada berbagai ketidakpastian terkait masa depan karier, seperti persaingan kerja yang semakin ketat dan ketidakjelasan peluang kerja setelah lulus, yang berpotensi memunculkan kecemasan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah 251 mahasiswa aktif S1/D4/D3 di Indonesia yang sedang bekerja dengan sistem paruh waktu ataupun magang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen adaptasi bahasa Indonesia dari *Career Anxiety Scale*, *Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item* (IUS-12), dan *Ruminative Responses Scale*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* dan *rumination* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja dengan kontribusi sebesar 13,6%. Namun, secara parsial, hanya *intolerance of uncertainty* yang berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan karier, sedangkan *rumination* tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Kata kunci: *intolerance of uncertainty*, *rumination*, kecemasan karier, mahasiswa bekerja

KHAIRINA RACHMANIA

**THE INFLUENCE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND RUMINATION
ON CAREER ANXIETY AMONG WORKING STUDENTS**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

Working students face various uncertainties related to their future careers, such as increasingly intense job competition and unclear employment opportunities after graduation, which may lead to career anxiety. This study aimed to examine the influence of intolerance of uncertainty and rumination on career anxiety among working students. This research employed a quantitative correlational approach. The participants were 251 active diploma and undergraduate students (S1/D4/D3) in Indonesia who were currently working part-time or undertaking internships. Data were collected using the Indonesian adaptations of the Career Anxiety Scale, the Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12), and the Ruminative Responses Scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that intolerance of uncertainty and rumination simultaneously had a positive and significant influence on career anxiety among working students, contributing 13.6% of the variance. However, partial analysis revealed that only intolerance of uncertainty had a positive and significant influence on career anxiety, whereas rumination did not show a significant influence. These findings suggest that difficulties in tolerating uncertainty play an important role in increasing career anxiety among working students.

Keywords: intolerance of uncertainty, rumination, career anxiety, working students

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap Kecemasan Karier pada Mahasiswa yang Bekerja” ini dengan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini bukan hanya menjadi bagian dari pemenuhan salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, tetapi juga merupakan proses pembelajaran yang memberikan banyak pengalaman, tantangan, serta pemahaman baru bagi penulis.

Dalam setiap proses yang dilalui, terdapat banyak pihak yang hadir dengan doa, dukungan, bantuan, dan kepercayaan sehingga penulis dapat bertahan dan terus melangkah hingga skripsi ini akhirnya terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan rasa syukur, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, 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 Universitas Negeri Jakarta.
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. Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis, serta atas segala ilmu, arahan, dan dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Mba Ade Siti Mariyam, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan, masukan, serta saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan berbagai pelajaran berharga selama masa perkuliahan.
9. Seluruh staf administrasi Program Studi Psikologi, yang telah membantu dan memfasilitasi berbagai keperluan administratif penulis selama menjalani masa perkuliahan hingga akhir studi.
10. Mama, Bapak, Abang, Kakak, Kak Vini, dan Vienna, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.
11. Khalidah, Annisa, dan Dhea, sahabat penulis sejak awal perkuliahan yang senantiasa memberikan dukungan, kebersamaan, tawa, serta berbagai kenangan berharga yang mewarnai masa perkuliahan penulis.
12. Anya, Shafaa, Gangsar, dan Aldy, yang telah menjadi teman bermain, berbagi cerita, dan memberikan dukungan selama masa akhir perkuliahan serta proses penyusunan skripsi..
13. Alifia dan Loveleen, yang menjadi salah satu bagian dari perjalanan penulis di penghujung masa perkuliahan dan senantiasa memberikan dukungan serta kebersamaan yang sangat berarti.
14. Debi, rekan penelitian payung yang telah menjadi teman berdiskusi dan saling memberikan dukungan serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
15. Seluruh teman-teman kelas E dan teman-teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2022, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
16. Seluruh teman dan sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala dukungan, doa, dan kehadiran dalam berbagai proses yang penulis lalui selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kecemasan Karier	11
2.1.1 Definisi Kecemasan Karier	11
2.1.2 Dimensi Kecemasan Karier	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Karier	14
2.2 <i>Intolerance of Uncertainty</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	17
2.3 <i>Rumination</i>	19
2.3.1 Definisi <i>Rumination</i>	19
2.3.2 Dimensi <i>Rumination</i>	20
2.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Rumination</i>	21
2.4 Dinamika Antarvariabel	22
2.5 Kerangka Konseptual	24
2.6 Hipotesis Penelitian	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	28
3.2.1 Definisi Konseptual	29
3.2.2 Definisi Operasional	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi Penelitian	31

3.3.2	Sampel Penelitian	31
3.3.3	Teknik Sampling.....	31
3.4	Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1	Teknik Pengambilan Data.....	32
3.4.2	Instrumen Penelitian	33
3.4.2.1	Instrumen Kecemasan Karier.....	33
3.4.2.1.1	Latar Belakang Instrumen Kecemasan Karier	33
3.4.2.1.2	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Karier	34
3.4.2.1.3	Proses Adopsi Instrumen Kecemasan Karier.....	35
3.4.2.2	Instrumen <i>Intolerance of Uncertainty</i>	36
3.4.2.2.1	Latar Belakang Instrumen <i>Intolerance of Uncertainty</i>	36
3.4.2.2.2	Kisi-Kisi Instrumen <i>Intolerance of Uncertainty</i> ...	38
3.4.2.2.3	Proses Adopsi Instrumen <i>Intolerance of Uncertainty</i>	39
3.4.2.3	Instrumen <i>Rumination</i>	40
3.4.2.3.1	Latar Belakang Instrumen <i>Rumination</i>	40
3.4.2.3.2	Kisi-Kisi Instrumen <i>Rumination</i>	42
3.4.2.3.3	Proses Adopsi Instrumen <i>Rumination</i>	42
3.5	Analisis Data.....	43
3.5.1	Uji Normalitas.....	43
3.5.2	Uji Linearitas	44
3.5.3	Uji Multikolinearitas	44
3.5.4	Uji Heteroskedastisitas	44
3.5.5	Uji Korelasi.....	45
3.5.6	Uji Regresi Linear Berganda	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian.....	47
4.1.1	Partisipan Berdasarkan Usia	47
4.1.2	Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
4.1.3	Partisipan Berdasarkan Domisili	49
4.1.4	Partisipan Berdasarkan Jenjang Pendidikan	49
4.1.5	Partisipan Berdasarkan Status Kerja	50
4.1.6	Partisipan Berdasarkan Sistem Kerja.....	50
4.2	Prosedur Penelitian	51
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	54
4.3.1	Hasil Uji Asumsi.....	54
4.3.1.1	Uji Normalitas.....	54
4.3.1.2	Uji Linearitas	55
4.3.1.3	Uji Multikolinearitas.....	55
4.3.1.4	Uji Heteroskedastisitas	56
4.3.2	Hasil Uji Hipotesis.....	57
4.3.2.1	Uji Korelasi.....	57
4.3.2.2	Uji Regresi Berganda.....	58
4.4	Pembahasan	60
4.5	Keterbatasan Penelitian	64

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Implikasi	66
5.3 Saran dan Rekomendasi.....	67
5.3.1 Bagi Mahasiswa yang Bekerja.....	67
5.3.2 Bagi Perguruan Tinggi.....	67
5.3.3 Bagi Pemerintah.....	67
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP	88



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Career Anxiety Scale.....	35
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen IUS-12	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Ruminative Responses Scale</i>	42
Tabel 3.4 Kategori Tingkat Hubungan Koefisien Korelasi.....	45
Tabel 4.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	48
Tabel 4.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	49
Tabel 4.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenjang Pendidikan	50
Tabel 4.5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Kerja.....	50
Tabel 4.6 Gambaran Partisipan Berdasarkan Sistem Kerja.....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas	56
Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Simultan.....	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Parsial	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Final Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item	76
Lampiran 2. Instrumen Final Ruminative Responses Scale (RRS).....	77
Lampiran 3. Instrumen Final Career Anxiety Scale.....	79
Lampiran 4. Hasil Analisis Deskriptif Data Demografis	82
Lampiran 5. Hasil Uji Linearitas	83
Lampiran 6. Hasil Uji Multikolinearitas	84
Lampiran 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas	84
Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi	84
Lampiran 9. Hasil Uji Regresi Berganda	85
Lampiran 10. Surat Kesediaan Expert Judgment	86
Lampiran 11. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	87

