

**PENGARUH *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *RUMINATION*
TERHADAP *CAREER DECISION MAKING DIFFICULTIES* PADA
*WORKING STUDENTS***



Disusun Oleh:

Debi Kumala Sari

1801622067

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

**PENGARUH INTOLERANCE OF UNCERTAINTY DAN RUMINATION
TERHADAP CAREER DECISION MAKING DIFFICULTIES PADA
WORKING STUDENTS**



Disusun Oleh:

Debi Kumala Sari

1801622067

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

*Pengaruh Intolerance of Uncertainty dan Rumination terhadap Career Decision
Making Difficulties pada Working Students*

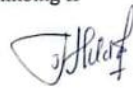
Nama Mahasiswa : Debi Kumala Sari
NIM : 1801622067
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 18 Juni 2026

Pembimbing I



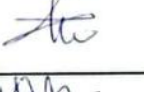
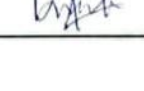
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II



Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog
NIP. 199401252024062002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		09/07/2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		09/07/2026
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog. (Ketua Sidang)***		02/07/2026
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog. (Anggota/Dosen Penguji I)****		02.07.2026
Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si. (Anggota/Dosen Penguji II)		1 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Debi Kumala Sari
NIM : 1801622067
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap *Career Decision Making Difficulties* pada *Working Students*” 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, ²² Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Debi Kumala Sari

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“It feels scary because it’s unfamiliar, not because I’m incapable.”



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk orang tua dan keluarga tercinta yang menjadi sumber doa dan kekuatan. Untuk seluruh pihak yang telah memberikan kasih, dukungan, dan kepercayaan dalam setiap proses yang saya jalani. Serta untuk diri sendiri, yang terus bangkit dan melanjutkan langkah hingga sampai pada titik ini.

LEMBAR PERNYATAAN PERSEJUTUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



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 : Debi Kumala Sari
NIM : 1801622067
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : debikumala04@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 Career Decision Making
Difficulties pada Working Students”*

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, 22 Juni 2026

Penulis,


(Debi Kumala Sari)

DEBI KUMALA SARI

**PENGARUH *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *RUMINATION*
TERHADAP *CAREER DECISION-MAKING DIFFICULTIES* PADA
*WORKING STUDENTS***

SKRIPSI

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* (IU) dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* (CDMD) pada *working students*. *Working students* merupakan mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja sehingga dihadapkan pada berbagai pilihan dan ketidakpastian karier yang berpotensi menimbulkan kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe survei eksplanatori. Partisipan penelitian berjumlah 210 mahasiswa aktif yang bekerja dengan status *intern* atau *part-time* dengan sistem kerja *work from office* (WFO) atau *hybrid*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Career Decision-Making Difficulties Questionnaire* (CDDQ), *Intolerance of Uncertainty Scale-12* (IUS-12), dan *Ruminative Responses Scale* (RRS), kemudian dilakukan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa IU dan *rumination* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap CDMD. Secara parsial, IU memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap CDMD, sedangkan *rumination* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap CDMD. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa IU merupakan faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kesulitan pengambilan keputusan karier pada *working students*, sementara *rumination* tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap CDMD.

Kata Kunci: intoleransi terhadap ketidakpastian, ruminasi, kesulitan pengambilan keputusan karier, mahasiswa bekerja.

DEBI KUMALA SARI

**THE INFLUENCE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND
RUMINATION ON CAREER DECISION MAKING DIFFICULTIES AMONG
WORKING STUDENTS**

UNDERGRADUATE THESIS

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

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of intolerance of uncertainty (IU) and rumination on career decision making difficulties (CDMD) among working students. Working students are college students who pursue their studies while working, exposing them to various career choices and uncertainties that can potentially lead to difficulties in career decision making. This study used a quantitative approach with an explanatory survey design. The participants consisted of 210 active college students who were working as interns or part-timers under a work-from-office (WFO) or hybrid arrangement. Data were collected using the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ), the Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12), and the Ruminative Responses Scale (RRS), and then analyzed using multiple regression analysis. The results indicated that IU and rumination simultaneously had a significant effect on CDMD. Partially, IU had a significant positive effect on CDMD, whereas rumination did not show a significant effect on CDMD. Based on these findings, it can be concluded that IU plays an important role in increasing career decision-making difficulties among working students, while rumination was not proven to have a significant effect on CDMD.

Keywords: *intolerance of uncertainty, rumination, career decision making difficulties, working students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah subhanahu wa ta'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap *Career Decision Making Difficulties* pada *Working Students*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si.
2. Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D.
3. Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd.
4. Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D.
5. Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
6. Dosen pembimbing skripsi I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik penulis, Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog., serta dosen pembimbing skripsi II penulis, Mba Jimmy Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog., yang meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pembelajaran yang berharga selama masa perkuliahan.

8. Seluruh staf administrasi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam proses administrasi akademik selama masa studi hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengambilan data penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
10. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan kepada penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi.
12. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya, skripsi ini menjadi penanda berakhirnya satu tahap perjalanan akademik sekaligus awal dari proses pembelajaran yang akan terus berlanjut. Penulis berharap temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat menjadi bagian dari upaya memahami dan mengembangkan kajian psikologi secara lebih luas.

Jakarta, 8 Juni 2026



Debi Kumala Sari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSEJUTUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	10

TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Career Decision Making Difficulties</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Career Decision Making Difficulties</i>	10
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi <i>Career Decision Making Difficulties</i> . 10	
2.1.3 Dimensi <i>Career Decision Making Difficulties</i>	13
2.2 <i>Intolerance of Uncertainty</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	14
2.2.2 Dimensi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	15
2.2.3 Dampak <i>Intolerance of Uncertainty</i>	15
2.3 <i>Rumination</i>	17
2.3.1 Definisi <i>Rumination</i>	17
2.3.2 Dimensi <i>Rumination</i>	18
2.3.3 Dampak <i>Rumination</i>	18
2.4 <i>Working Students</i>	20
2.5 <i>Dinamika Intolerance of Uncertainty, Rumination, dan Career Decision Making Difficulties</i>	21
2.6 Kerangka Pemikiran.....	23
2.7 Hipotesis Penelitian.....	24
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	24
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.2.1 Definisi Konseptual.....	28
3.2.2 Definisi Operasional.....	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29

3.3.1	Populasi Penelitian	29
3.3.2	Sampel Penelitian	29
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	30
3.4.2	Instrumen Penelitian	31
3.5	Uji Coba Instrumen	37
3.5.1	Uji Validitas	37
3.5.2	Uji Reliabilitas	37
3.5.3	Uji Diskriminasi Item	38
3.6	Analisis Data	40
3.6.1	Uji Statistika Deskriptif	40
3.6.2	Uji Asumsi Prasyarat	40
3.6.3	Uji Hipotesis	41
BAB IV		43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	43
4.2	Prosedur Penelitian	45
4.2.1	Persiapan Penelitian	45
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	46
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	47
4.3.1	Hasil Analisis Statistika Deskriptif	47
4.3.2	Hasil Uji Asumsi	49
4.3.3	Hasil Uji Hipotesis	52
4.4	Pembahasan	55
4.5	Keterbatasan Penelitian	60

BAB V.....	62
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Implikasi.....	62
5.3 Saran dan Rekomendasi	63
5.3.1 Bagi Penelitian Selanjutnya	63
5.3.2 Bagi Universitas	63
5.3.3 Bagi Mahasiswa, Khususnya <i>Working Students</i>	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint Career Decision Making Difficulties Questionnaire</i>	32
Tabel 3.2. <i>Blueprint Intolerance of Uncertainty Scale-12</i>	35
Tabel 3.3. <i>Blueprint Ruminative Response Scale</i>	36
Tabel 3.4. Tingkat Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	37
Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen CDDQ	38
Tabel 3.6. Hasil Uji Diskriminasi Item CDDQ	38
Tabel 4.1. Data Demografis Partisipan Penelitian (N = 210)	44
Tabel 4.2. Semester Partisipan Penelitian (N = 210).....	45
Tabel 4.3. Usia Partisipan Penelitian (N = 210)	45
Tabel 4.4. Data Deskriptif <i>Career Decision Making Difficulties</i>	47
Tabel 4.5. Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat <i>Career Decision Making Difficulties</i>	47
Tabel 4.6. Data Deskriptif <i>Intolerance of Uncertainty</i>	48
Tabel 4.7. Data Deskriptif <i>Rumination</i>	49
Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas IU dan CDMD.....	50
Tabel 4.10. Hasil Uji Linearitas <i>Rumination</i> dan CDMD	50
Tabel 4.11. Hasil Uji Multikolinearitas	51
Tabel 4.12. Hasil Uji Heteroskedastisitas	52
Tabel 4.13. Hasil Uji Korelasi	52
Tabel 4.14. Hasil Uji F.....	53
Tabel 4.15. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	54
Tabel 4.16. Hasil Uji Koefisien Regresi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran	24
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Expert Judgement Career Decision Making Difficulties Questionnaire</i>	75
Lampiran 2. Lembar <i>Expert Judgement Intolerance of Uncertainty Scale-12</i> ...	80
Lampiran 3. Lembar <i>Expert Judgement Ruminative Response Scale</i>	82
Lampiran 4. Korespondensi dan Perizinan Alat Ukur	84
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	85
Lampiran 6. Contoh Instrumen CDDQ	87
Lampiran 7. Contoh Instrumen IUS-12.....	88
Lampiran 8. Contoh Instrumen RRS.....	89
Lampiran 9. Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item CDDQ	90
Lampiran 10. Gambaran Partisipan Penelitian.....	91
Lampiran 11. Analisis Deskriptif CDMD	94
Lampiran 12. Analisis Deskriptif IU	94
Lampiran 13. Analisis Deskriptif <i>Rumination</i>	94
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas Residual	95
Lampiran 15. Hasil Uji Linearitas	95
Lampiran 16. Hasil Uji Multikolinearitas	95
Lampiran 17. Hasil Uji Heteroskedastisitas	96
Lampiran 18. Hasil Uji Korelasi	96
Lampiran 19. Hasil Uji Simultan	96
Lampiran 20. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	97
Lampiran 21. Hasil Uji Parsial	97
Lampiran 22. Riwayat Hidup Peneliti.....	97