Discourse: Journal of Social Studies and Education
Vol. 4 No. 1, November 2026, pp. 323-337
ISSN: 3032-6516, DOI: 10.69875/djosse.v4i1.628

The Influence of Intolerance of Uncertainty on Future Anxiety in Emerging Adulthood

Pengaruh Intolerance of Uncertainty Terhadap Future Anxiety Pada Dewasa Awal

Tesa Agatha Br Girsang[1*], Ellyana Ilsan Eka Putri[2]
[1,2]Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received: October 01, 2026
Reviced: November 16, 2026
Accepted: November 19, 2026

Kata Kunci:
Intoleransi terhadap Ketidakpastian; Kecemasan Masa Depan; Masa Dewasa Awal; Toleransi terhadap Ketidakpastian; Prediksi Kecemasan.

Keywords:
Intolerance of Uncertainty; Future Anxiety; Emerging Adulthood; Uncertainty Tolerance; Anxiety Prediction.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by PT Citra Media Publishing.

ABSTRAK

Masa dewasa awal adalah fase individu dalam masa penyesuaian transformasi karier, relasi, yang menuntut individu membuat keputusan dalam kondisi ketidakpastian. Intoleransi terhadap ketidakpastian merupakan respon dimana saat individu tidak bisa beradaptasi dengan situasi yang dialami diduga merupakan salah satu penyebab future anxiety. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intolerance of uncertainty terhadap future anxiety pada dewasa awal. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi. Partisipan berjumlah (N=556) dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala IUS-12 dengan 12 item pertanyaan, α=0,875, dan Skala Future Anxiety dengan 21 item pertanyaan, α=0,932. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intolerance of uncertainty berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan masa depan (r=0,663; p<0,001: B=1,782; R^2=0,440). Artinya semakin tinggi intoleransi ketidakpastian maka kecemasan masa depan cenderung semakin tinggi dengan kontribusi efektif sebesar 44%. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi bagi individu dewasa awal sehingga adanya penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membuat intervensi guna mengurangi kecemasan masa depan yang disebabkan oleh intoleransi ketidakpastian.

ABSTRACT

Emerging Adulthood is a phase where individuals are adjusting to career transformation and relationships, which requires individuals to make decisions under conditions of uncertainty. Intolerance of uncertainty is a response that occurs when individuals cannot adapt to the situations they face is believed to be one of the causes of future anxiety. The purpose of this study is to examine the effect of intolerance of uncertainty on future anxiety in early adulthood. The study employed a quantitative method with a regression design. The sample consisted of (N=556) early adults aged 18-25 years, selected through purposive sampling. Data were collected using the IUS-12 scale with 12 items (α=0.875) and the Future Anxiety Scale with 21 items (α=0.932). The results showed that intolerance of uncertainty had a positive and significant effect on future anxiety (r = 0.663; p < 0.001; B = 1.782; R^2 = 0.440). This means that the higher the intolerance of uncertainty, the higher the future anxiety tends to be, with an effective contribution of 44%. These findings imply the need for interventions targeting young adults; thus, this study can serve as a reference for developing interventions to reduce future anxiety caused by intolerance of uncertainty.

PENDAHULUAN

Pengangguran menjadi salah satu masalah global saat ini khususnya di Indonesia, dimana usia muda menjadi sumber terbesar angka pengangguran di Indonesia. Hal ini

Corresponding author: Tesa Agatha Br Girsang
E-mail addresses: tesaagatha.23261@mhs.unesa.ac.id

didukung oleh data dari Badan Pusat Statistik (2026), yang menunjukkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada November 2025 mencapai angka 4,74 persen. Kondisi ini didukung oleh data BPS (2026) yang menunjukkan bahwa tingkat pengangguran tertinggi kelompok pertama yaitu usia 15-19 tahun sebesar 23,,34%, kelompok kedua yaitu usia 20-24 tahun sebesar 14,35%, dan kelompok ketiga yaitu usia 25-29 tahun sebesar 6,67%. Kelompok usia ini bukan hanya mendominasi jumlah pengangguran saja, tetapi juga beririsan dengan kelompok fase dewasa awal.

Menurut Arnett (2004) *Emerging adulthood* atau dewasa awal memiliki 5 ciri utama yaitu penjelajahan identitas, ketidakstabilan, menumbuhkan kemandirian dalam hidup, waktu peralihan remaja ke dewasa, dan berbagai probabilitas. Santrock (2011) mendukung hal ini dengan menyatakan pada usia 18 sampai 25 tahun, individu mengalami perubahan dari masa remaja ke masa dewasa dan periode ini disebut masa *emerging adulthood* yang ditandai dengan pengenalan identitas, ketidakstabilan, dan berbagai kemungkinan. Tahap kehidupan ini dipenuhi oleh kebimbangan dan ketidakpastian. Karena kehidupan dewasa awal yang tidak terprediksi, banyak dari individu yang merasa tidak menentu dengan arah hidup mereka.

Hasil *survey American Psychological Association* (APA) menunjukkan bahwa 91% Gen Z menyatakan bahwa setidaknya mereka merasakan satu simtom fisik maupun emosional yang disebabkan stress (Buthune, 2019). Survey ini menegaskan bahwa Gen Z memiliki sensitivitas terhadap kesehatan mental lebih tinggi daripada generasi sebelumnya. Selain itu, berdasarkan *Global Student Survey* yang dilakukan oleh Chegg (2025) menyatakan bahwa kurang tidur, kecemasan, dan burnout menjadi tantangan kesehatan mental pada mahasiswa di Indonesia. Gen z merupakan generasi yang lahir dengan rentang tahun 1997 hingga 2012 (Sekar Arum et al., 2023). Dapat dikatakan saat ini Gen Z berusia sekitar 14-29 tahun dimana usia ini didominasi oleh kelompok individu fase *emerging adulthood* yang rentan mengalami kecemasan khususnya kecemasan akan masa depan.

Kecemasan ialah keadaan yang dapat menyebabkan individu tidak merasa nyaman, resah, takut, khawatir, dan tidak damai diikuti berbagai gejala fisik akibat kecemasan juga (Amalia et al., 2023). Kecemasan masa depan atau *future anxiety* dipahami sebagai keadaan cemas, tidak pasti, takut, khawatir, dan perhatian terhadap perubahan yang tidak mengenakkan di masa depan individu yang lebih jauh dalam kasus kompleks, ini bisa menjadi kekhawatiran bahwa sesuatu yang benar-benar bencana mungkin terjadi pada seseorang (Zaleski, 1996). Zaleski juga menjelaskan bahwa *future anxiety* mencakup dua aspek utama, yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan pikiran negatif mengenai masa depan dan aspek perilaku yang terlihat melalui kecenderungan menghindari atau kesulitan menghadapi situasi yang berkorelasi dengan masa depan. Dimana hal ini merujuk pada kecemasan mereka terhadap masalah pengangguran yang ada di Indonesia. Pada studi yang dilakukan oleh Salsabila & Qodariah (2025) menunjukan bahwa *future anxiety* pada *fresh graduate* berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 232 orang atau 74% responden penelitian ini. Fenomena ini semakin relevan untuk kelompok dewasa awal yang sedang berada pada tahap transisi pendidikan ke dunia kerja.

Untuk memperkuat latar belakang fenomena yang ditemukan dalam kajian literatur ini, penulis melakukan studi pendahuluan terhadap individu yang berada dalam fase dewasa awal. Penulis mengumpulkan data lewat kuesioner *Google Form* yang dibagikan lewat *Whatsapp*. Hasil data menunjukkan bahwa partisipan berusia 19-25 tahun divariasikan dengan yang sudah maupun belum bekerja. Dari 20 total partisipan, sebanyak

18 orang menyatakan merasakan kecemasan masa depan. Sebanyak 17 dari 20 orang menyatakan memiliki pikiran buruk terhadap masa depan mereka. Selain itu, lebih dari 60% partisipan menyatakan bahwa faktor yang membuat mereka paling khawatir adalah ketidakpastian akan karier dan masa depan mereka. Temuan studi pendahuluan ini memperkuat pernyataan bahwa kecemasan terhadap masa depan bukan sekadar fenomena yang dalam literatur saja, melainkan persoalan nyata yang dialami langsung oleh individu dewasa awal dan memiliki urgensi yang tinggi. Sehingga dibutuhkan segera penelitian lanjutan untuk memahami faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya *future anxiety*, khususnya kontribusi *intolerance of uncertainty* pada individu dewasa awal.

Sehubungan dengan hal tersebut, faktor yang diduga sangat berperan dalam munculnya *future anxiety* adalah intoleransi terhadap ketidakpastian. Carleton (2007) mendefinisikan *intolerance of uncertainty* atau intoleransi terhadap ketidakpastian menjadi kecenderungan seseorang dalam menanggapi situasi yang tidak pasti sebagai hal yang tidak dapat diterima, diluar dari kemungkinan terjadinya impak negatif. Ketidakpastian sendiri bisa menjadi sumber kekhawatiran bagi orang yang rentan terhadap cemas yang cenderung berpikiran negatif daripada positif (Zaleski, 1996). Dimensi dari *intolerance of uncertainty* sendiri adalah *prospective anxiety* yang berkaitan dengan kebutuhan memperoleh kepastian dan *inhibitory anxiety* yang dilihat dengan kecenderungan terkendala dalam bertindak ketika menghadapi keadaan yang tidak pasti (Carleton, 2007). Didukung oleh temuan Appel et al., (2026) yang menyatakan bahwa *intolerance of uncertainty* yang tinggi berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola situasi yang tidak pasti, sehingga lebih rawan mengalami kecemasan.

Tujuan penelitian ini ialah untuk memahami apakah ada pengaruh intolernasi ketidakpastian terhadap kecemasan masa depan pada kelompok dewasa awal. Pada riset terdahulu yang dibuat oleh Nurbadriah et al., (2025) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada Gen Z dalam fase dewasa awal. Tetapi kriteria subjek yang digunakan merupakan kriteria spesifik yaitu berupa merupakan mahasiswa aktif/*freshgraduate*, dan tidak sedang bekerja. Sedangkan dewasa awal merupakan kelompok perkembangan yang memiliki pengalaman dan kondisi kehidupan yang beragam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa temuan masih perlu dilihat pada kelompok dewasa awal dengan karakteristik yang lebih umum, mengingat pengalaman ketidakpastian yang dihadapi individu pada fase ini tidak hanya berkaitan dengan status pekerjaan maupun pernikahan. Hal ini didukung oleh Iannattone et al., (2024) yang menyatakan bahwa intolerance of uncertainty, kecemasan, dan emosi negatif dapat muncul secara bersamaan, baik pada individu yang berstatus mahasiswa maupun pekerja.

Penelitian lain juga menunjukkan keterkaitan *intolerance of uncertainty* dengan kecemasan pada kelompok yang menghadapi kondisi yang dipadati ketidakpastian. Josua & Rahayu (2023) menemukan adanya korelasi positif antara *intolerance of uncertainty* dan *anxiety* pada pekerja yang mengalami PHK selama pandemi COVID-19. Sementara itu, Novita et al., (2023) menemukan adanya hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* pada mahasiswa program studi baru. Beberapa temuan ini menegaskan bahwa kesulitan dalam menghadapi ketidakpastian berkaitan dengan berbagai bentuk reaksi psikologis yang negatif pada suatu kelompok.

Namun, sebagian penelitian terdahulu dilakukan dalam konteks situasi

khusus/tertentu salah satunya seperti berkaitan dengan kondisi pandemi COVID-19. Zhou et al, (2022) mengatakan selama COVID-19, ketidakpastian menghebohkan populasi umum, dan merugikan calon lulusan perguruan tinggi yang sedang dalam masa peralihan dari mahasiswa menjadi pekerja. Hal ini memberi batasan pemahaman terkait bagaimana *intolerance of uncertainty* berkorelasi dengan *future anxiety* dalam konteks kondisi tertentu. Meskipun pendekatan tersebut menjelaskan konteks yang lebih detail mengenai faktor yang berkaitan dengan *future anxiety*, penelitian dengan karakteristik yang lebih umum masih diperlukan untuk konteks saat ini. Hal ini menjadi kontribusi penelitian melalui cakupan karakteristik partisipan yang lebih beragam dari studi sebelumnya dan konteks *emerging adulthood* yang tidak dibatasi pada satu status tertentu. Karakteristik tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena ketidakpastian merupakan bagian yang melekat dalam kehidupan dewasa awal, sehingga respons individu terhadap ketidakpastian dapat menjadi salah satu aspek penting dalam memahami munculnya kekhawatiran terhadap masa depan. Pemahaman akan faktor-faktor penyebab kecemasan masa depan dan pengelolaannya dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih efektif (Zaman, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian mengenai peran intoleransi ketidakpastian terhadap kecemasan masa depan pada dewasa awal secara umum masih sangat relevan untuk dilakukan. Bukan hanya berupaya memperkuat bukti empiris korelasi antara kedua variabel dalam konteks spesifik pada studi terdahulu tetapi juga menguji pada karakterisitik individu dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan konteks yang lebih umum. Fokus tersebut penting karena dewasa awal merupakan periode ketika individu menghadapi berbagai kemungkinan dan keputusan yang berkaitan dengan arah kehidupan, sementara hasil dari keputusan tersebut belum sepenuhnya dapat dipastikan. Penelitian ini berpotensi menjadi sumber informasi mengenai cara menangani *future anxiety* pada dewasa awal yang mungkin awalnya hanya berfokus pada individu dewasa awal dengan karakteristik tertentu, mungkin ini dapat memberi kontribusi untuk dewasa awal secara umum. Kemudian juga bukan hanya cara mengatasi tapi juga pada upaya pencegahannya yang dapat dihubungkan dengan variabel *intolerance of uncertainty*. Dan penelitian ini berpotensi memberi kontribusi dalam pembuatan intervensi kedepannya bagi dewasa awal dalam menghadapi ketidakpastian dengan lebih adaptif.

METODE

Dalam studi ini digunakan metode kuantitatif dengan desain regresi sederhana dengan tujuan melihat pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada dewasa awal. Variabel independent(X) dalam penelitian ini adalah *intolerance of uncertainty* dan variabel dependent(Y) adalah *future anxiety*. Sampel penelitian ini yaitu individu dewasa awal dengan usia 18-25 tahun secara umum, tidak ada batasan status pekerjaan ataupun menikah atau belum menikah dalam penelitian ini. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dibuat dengan menggunakan perangkat lunak *GPower* dengan tingkat signifikansi 0,05 dan *statistical power* 0,95 kemudian diperoleh jumlah minimal sebanyak 107 partisipan. Pada saat pengumpulan data, berhasil dikumpulkan sebanyak 556 partisipan yang sudah sesuai dengan kriteria. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan memakai kuesioner *Google Form* yang dibagikan kepada individu sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan dari tanggal 19 Mei 2026 hingga 27 Juni 2026. Instrumen yang digunakan dalam studi ini terdiri atas Skala *Intolerance of Uncertainty* (IUS-12) dikembangkan oleh Carleton et al., (2007) dan

telah diterjemahkan oleh Istiqomah et al., (2022), terdiri atas 12 item dengan skala likert 1-5 dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang baik (α = 0,867), sehingga seluruh item dipertahankan dan tidak ada yang dieliminasi. Untuk variabel *future anxiety* menggunakan Skala *future anxiety* dikembangkan oleh Zaleski (1996) dan diterjemahkan oleh Ruddin & Nuryanti (2026), terdiri atas 21 item dengan skala likert 0-6 dan reliabilitas menyatakan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,722–0,914, yang artinya sudah berada pada konsistensi yang baik. Sebelum dilakukan analisis data, data diperiksa berdasarkan kesesuaian karakteristik partisipan dan kelengkapan respons, kemudian data yang telah mencukupi kriteria diolah menggunakan IBM SPSS Statistics.

Analisis diawali dengan pengujian asumsi yang diperlukan sebelum regresi, yaitu deskriptif partisipan, uji reliabilita, uji normalitas, kategorisasi, uji linearitas. Kemudian dilanjutkan dengan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety*. Signifikansi pengaruh dilihat melalui uji t dengan 0,05 sebagai taraf signifikansi. Kemudian R^2 digunakan untuk mengetahui seberapa besar peran intoleransi ketidapastian terhadap kecemasan masa depan. Pelaksaan studi ini telah dilakukan dengan menaati prinsip kode etik penelitian, meliputi kesukarelaan partisipan, pemberian *informed consent*, kerahasiaan data, dan perlindungan identitas partisipan. Di halaman awal terdapat *informed consent* yang wajib disetujui partisipan sebelum mengisi *google form* kuesioner.

HASIL

Penelitian ini melibatkan sebanyak 556 partisipan yang memenuhi kriteri. Berikut Adalah deskripsi keadaan demografis keseluruhan partisipan penelitian:

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian

Kategori	Subkategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	114	25,9%
	Wanita	412	74,1%
Kelompok Usia (Tahun)	18	24	4,3%
	19	76	13,7%
	20	175	31,5%
	21	132	23,7%
	22	72	12,9%
	23	49	8,8%
	24	14	2,5%
	25	14	2,5%
Kota Domisili	Bali	12	2,2%
	Banten	2	0,4%
	Bengkulu	8	1,4%
	DKI Jakarta	15	2,6%
	Jawa Barat	20	3,6%
	Jawa Tengah	10	1,8%
	Jawa Timur	366	65,8%
	Kalimantan Barat	1	0,2%

	Kalimantan Selatan	2	0,4%
	Kalimantan Timur	1	0,2%
	Kepulauan Bangka Belitung	4	0,7%
	Kepulauan Riau	3	0,5%
	Lampung	3	0,5%
	NTB	2	0,4%
	Sulawesi Selatan	1	0,2%
	Sulawesi Tengah	5	0,9%
	Sulawesi Utara	2	0,4%
	Sumatera Selatan	5	0,9%
	Sumatera Utara	83	14,9%
	Yogyakarta	11	2,0%
Pendidikan Terakhir	Diploma	16	2,9%
	S1	143	25,7%
	SMA/SMK	397	71,4%
Status Pekerjaan	Bekerja	70	12,6%
	Belum bekerja	14	2,5%
	Fresh graduate	19	3,4%
	Mahasiswa (semester 1 - 5)	210	37,8%
	Mahasiswa Akhir (semester 6 keatas)	234	42,1%
	Pelajar	9	1,6%
Status Pernikahan	Belum Menikah	544	97,8%
	Menikah	12	2.2%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa penelitian ini melibatkan 556 partisipan dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan mayoritas partisipan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 412 (74,1%), sedangkan laki-laki berjumlah 114 orang (25,9%). Berdasarkan kategori usia, kelompok didominasi oleh kelompok usia 20 yaitu 175 orang (31,5%). Dari kategori pendidikan terakhir, sebagian besar partisipan dengan status pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 397 orang (71,4%). Berdasarkan kategori status pekerjaan, partisipan paling banyak merupakan mahasiswa semester 6 ke atas, yaitu sebanyak 234 orang (42,1%). Ditinjau dari status pernikahan, mayoritas partisipan belum menikah dengan jumlah 544 orang (97,8%). Berdasarkan domisili, partisipan didominasi dari Jawa Timur, yaitu sebanyak 366 orang (65,8%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	**N**	**Minimum**	**Maximum**	**Mean**	**Std. Deviation**
Intolerance of Uncertainty	556	12	60	42,79	8.625
Future Anxiety	556	0	117	68,77	23.161

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa *intolerance of uncertainty* yang diukur pada 556 partisipan memiliki skor antara 12 sampai 60, dengan nilai mean sebesar 42,79 dan standar deviasi sebesar 8,625. Sementara untuk variabel future anxiety diperoleh rentang skor antara 0 hingga 117, dengan nilai rata-rata sebesar 68,77 dan standar deviasi sebesar

23,161. Hasil tersebut menunjukkan gambaran distribusi skor intolerance of uncertainty dan future anxiety pada partisipan penelitian.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Instrumen	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan	Mean	Std. Deviation
Intolerance of Uncertainty	12	0.875	Reliabel	42,79	8.625
Future Anxiety	21	0,932	Reliabel	68,77	23.161

Pada tabel 3 dapat dilihat hasil uji reliabilitas yang menunjukkan bahwa instrumen *Intolerance of Uncertainty Scale–12* (IUS-12) yang terdiri dari 12 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875. Sementara itu, *Future Anxiety Scale* yang terdiri dari 21 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,932. Nilai koefisien reliabilitas dari kedua instrumen sudah menunjukkan konsistensi yang baik, sehingga kedua instrumen layak untuk digunakan dalam memenuhi tujuan penelitian ini.

Tabel 4. Uji Normalitas

Instrumen	N	Statistik K-S	Sig.	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	556	0,091	0,001	Tidak berdistribusi normal secara statistik

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas memakai *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Selain uji tersebut, distribusi data diperiksa melalui nilai skewness dan kurtosis sebagai informasi pendukung. Variabel *intolerance of uncertainty* memiliki nilai skewness sebesar -0,561 dan kurtosis sebesar 0,780, sedangkan variabel *future anxiety* memiliki nilai skewness sebesar -0,669 dan kurtosis sebesar 0,069. Seluruh nilai skewness dan kurtosis berada dalam rentang -2 +2, sehingga masih dianggap berada dalam rentang batas normal dan dapat diterima untuk analisis parametrik (George & Mallery, 2016). Hal ini karena mempertimbangkan ukuran sampel yang besar yaitu 556 sehingga data dinilai memenuhi kelayakan untuk dilanjutkan menggunakan analisis parametrik.

Tabel 5. Kategorisasi *Intolerance of Uncertainty* dan *Future Anxiety*

Variabel	Kategori	Batas Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Intolerance of Uncertainty	Rendah	<34,17	86	15,5%
	Sedang	34,17-51,42	386	69,4%
	Tinggi	>51,42	84	15,1%
Future Anxiety	Rendah	<45,61	90	16,2%
	Sedang	45,61-91,93	382	68,7%
	Tinggi	>91,93	84	15,1%

Tabel 5 menunjukkan hasil kategorisasi variabel *intolerance of uncertainty* menunjukkan bahwa kebanyakan responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 386 (69,4%), kategori rendah sebanyak 86 orang (15,5%), dan kategori tinggi sebanyak 84 orang (15,1%). Kemudian untuk variabel *future anxiety* mayoritas responden berada di

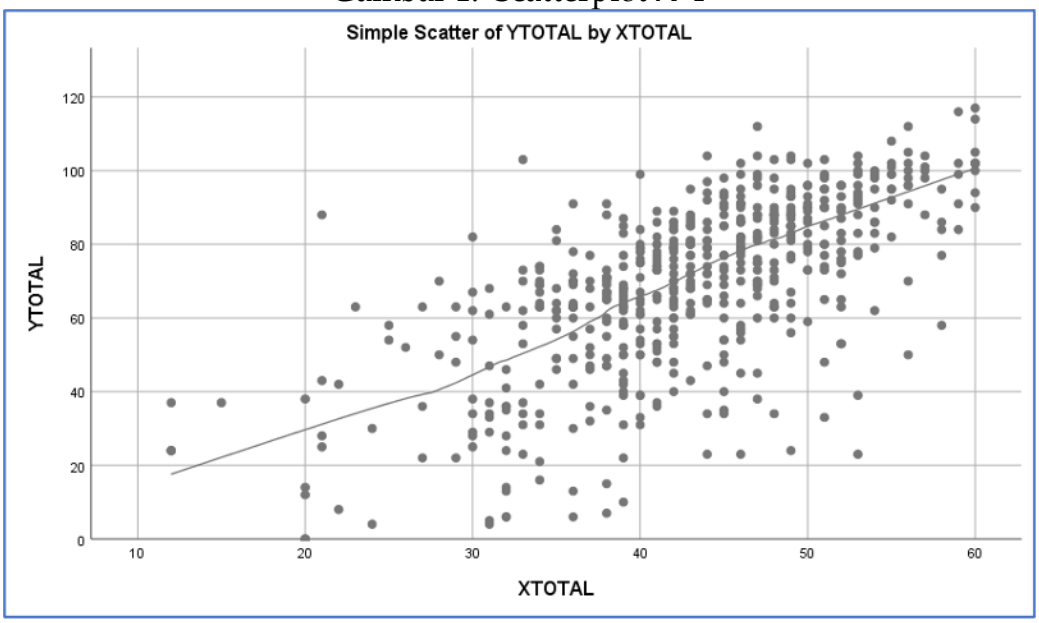
kategori sedang yaitu sebanyak 382 orang (68,7%), diikuti kategori rendah sebanyak 90 orang (16,2), dan kategori tinggi sebanyak 84 orang (15,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan partisipan pada penelitian ini memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* pada Tingkat menengah (sedang).

Tabel 6. Uji Linearitas antara *Intolerance of Uncertainty* dan *Future Anxiety*

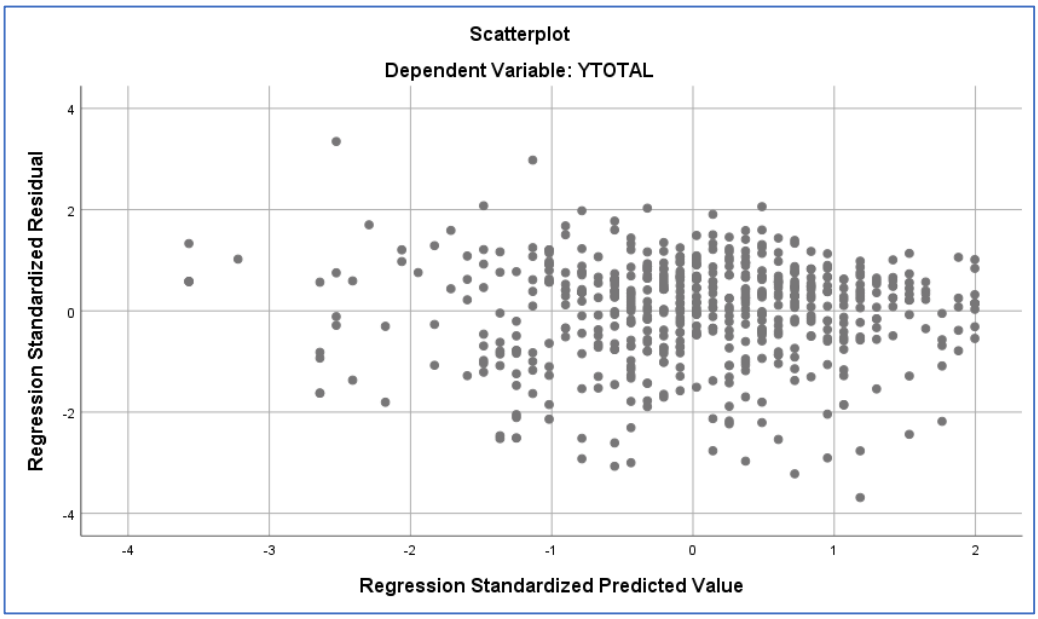
Komponen	**F**	**Sig.**	**Keterangan**
Linearity	455,422	< 0,001	Signifikan
Deviation from Linearity	1,616	0,011	Terdapat penyimpangan

Pada table 6 dapat dilihat uji linearitas dengan perolehan nilai F=455,422 dengan nilai signifikansi p<0,001 menunjukkan adanya hubungan linearitas yang sangat signifikan antara *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety*. Meskipun uji *deviation from linearitynya* menunjukkan nilai F=1,616 dengan signifikansi p=0,011 yang mengindikasikan adanya sedikit penyimpangan dari garis linear sempurna. Namun, pemeriksaan *scatterplot* dengan garis *Loess* dan plot residual terhadap nilai prediksi tidak menunjukkan pola lengkung yang kuat; residual tersebar di sekitar nol seperti yang ada pada gambar 1 dan 2 dibawah. Oleh karena itu, regresi linear dipertahankan dengan interpretasi yang mempertimbangkan kemungkinan penyimpangan kecil dari linearitas.

Gambar 1. Scatterplot X-Y



Gambar 2. Residual Plot



Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Prediktor	**B**	**SE**	**β**	**t**	**p**
Konstanta	-7,462	3,726	-	-2,003	0,046
Intolerance of Uncertainty	1,782	0,085	0,663	20,870	<0,001

Pada tabel 7 ialah hasil analisis regresi linear sederhana dan diperoleh nilai koefisien regresi terstandarisasi β sebesar 0,663 dengan t sebesar 20,870 dan signifikansi p<0,001. Hasil ini memperlihatkan regresi yang bernilai positif artinya bahwa semakin tinggi *intolerance of uncertainty*, semakin tinggi pula *future anxiety* pada subjek dewasa awal (B = 1,782; β = 0,663; t = 20,870; p < 0,001). Nilai koefisien (B) sebesar 1,782 artinya bahwa setiap kenaikan satu satuan skor *intolerance of uncertainty*, maka nilai *future anxiety* akan meningkat sebesar 1,782 satuan. Regresi Nilai R^2 sebesar 0,440 bahwa 44,0% variasi skor future anxiety pada sampel penelitian ini dijelaskan secara statistik oleh model regresi yang memuat intolerance of uncertainty. Secara keseluruhan, model regresi menunjukkan hasil yang signifikan, F(1,554) = 435,565, p<0,001, sehingga hipotesis awal mengenai hubungan positif prediktif antara *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* telah didukung oleh data ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *Intolerance of Uncertainty* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *future Anxiety* pada individu fase *emerging adulthood*. Artinya jika terdapat peningkatan *intolerance of uncertainty* pada individu dewasa awal, maka terjadi pula peningkatan kecemasan masa depannya, begitu juga sebaliknya, semakin rendah *intolerance of uncertainty* yang dirasakan individu dewasa awal, maka akan semakin rendah pula *future anxietynya*. Kemudian, nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,440) artinya bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian memiliki kontribusi sebesar 44% sebagai prediktor kecemasan masa depan pada subjek dewasa awal. Sedangkan 56% sisanya diprediksi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil yang ditemukan sesuai dengan hipotesis awal yaitu terdapat pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada dewasa awal. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki

kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan kecemasan masa depan karena menjadi satu prediktor bisa memberi keterlibatan hampir setengah dari keseluruhan kemungkinan variasi kondisi individu yang menjadi prediktor kecemasan masa depan pada dewasa awal.

Hasil dari penelitian ini dapat dijelaskan dengan konsep dasar *intolerance of uncertainty* secara teoritis yang merupakan suatu ketidakmampuan bawaan individu untuk menahan respons mengganggu yang dipicu oleh persepsi ketiadaan informasi yang cukup dipertahankan dan didukung oleh persepsi ketidakpastian (Carleton, 2016). Dapat dikatakan bahwa individu dengan intoleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian menganggap bahwa ketidakpastian itu bukan hanya sesuatu yang memiliki hasil negatif tetapi juga sesuatu yang tidak dapat diterima sehingga memunculkan reaksi seperti kecemasan masa depan terlepas dari terjadi atau tidaknya hal tersebut. Hal ini menunjukkan individu dengan intoleran pada ketidakpastian akan menganggap semua aspek kehidupan tidak dapat ditoleransi karena merupakan ambiguitas dan penuh ketidakpastian (Buhr & Dugas, 2002). Hal ini pada dasarnya sesuai dengan sifat masa depan yang tidak dapat diketahui, ketidakmampuan suatu individu menoleransi ketidakpastian itu menjadi sasaran yang tepat kecemasan terkait masa depan.

Ketidakpastian tampak sangat relevan selama masa dewasa awal, sehingga berpotensi memengaruhi stres dan kecemasan (Delvecchio et al., 2023). Dalam fase ini ditandai dengan instabilitasi, eskplorasi identitas, dan kemungkinan-kemungkinan lainnya yang juga dapat beriringan dengan perubahan tujuan pendidikan, peran, pekerjaan, sehingga ketidakpastian menjadi karkateristis yang menonjol pada periode ini (Iannattone et al., 2024). Perubahan yang berulang seperti tempat tinggal, studi, pekerjaan menghasilkan situasi ambigu yang menjadi sumber kekhawatiran dan meningkatkan kecemasan (Delvecchio et al., 2023). Di sisi lain transisi menuju kemandirian menambah tekanan tersebut karena dewasa awal belum sepenuhnya merasa dewasa untuk mengambil keputusna seperti finansial yang cukup kompleks (Delvecchio et al., 2023). Pada individu yang memiliki *intolerance of uncertainty* lebih tinggi, situasi tersebut mungkin dianggap sebagai ancaman sehingga lebih rentan menjadi future anxiety (Carleton, 2016). Individu dengan kecemasan masa depan yang tinggi akan menimbulkan respon terus menerus khawatir atau menghindar (Besharat et al., 2019). Situasi ini jika terjadi terus menerus akan memperkuat keyakinan bahwa ketidakpastian itu berbahaya sehingga kecemasannya menjadi menetap (Freeston et al., 2020). Semakin besar kemungkinan terjadinya peristiwa negatif maka semakin besar kecemasan masa depan seseorang. Individu dengan *future anxiety* tinggi mungkin memiliki probabilitas subyektif yang tinggi karena mereka tidak dapat dengan spontan memunculkan pemikiran positif untuk menentang pemikiran negatifnya (Zaleski, 1996). Dengan demikian, karakteristik perkembangan dewasa awal secara umum dapat membantu menjelaskan relevansi *intolerance of uncertainty* sebagai predictor terhadap *future anxiety* yang sesuai dengan hasil temuan ini. Namun hal ini tidak relate untuk individu yang berorientasi pada ketidakpastian karena mereka justru menganggap ketidakpastian itu menjadi hal yang menarik dan mereka penasaran akan hal tersebut (Zaleski, 1996). Carleton (2012) berargumen bahwa individu yang memiliki pegangan atau sudah mengetahui banyak hal terkait ancaman potensial dimasa depan akan merasa tenang karena tidak menganggap hal tersebut adalah suatu ancaman sehingga ia tidak merasakan kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaidah et al, (2025) yang menyatakan terdapat pengaruh positif yang signifikan *intolerance of uncertainty*

terhadap future anxiety pada gen Z dimasa dewasa awal sebesar 31,1%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Putri, et al (2025) yang menyatakan terdapat hubungan positif signifikan antara *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada gen Z dan dimediasi oleh *family support*. Penelitian ini juga sesuai dengan temuan Zhou et al, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian terhadap kecemasan karier masa depan pada mahasiswa China dengan konteks waktu masa COVID-19. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penemuan Josua & Rahayu (2023) yang menemukan korelasi positif dan signifikan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan kecemasan umum. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kaya & Onder (2026) yang menyatakan terdapat hubungan antara intolerance of uncertainty terhadap future anxiety dengan dimediasi oleh peningkatan persepsi resiko digital dan kecemasan terhadap AI dan dilakukan pada partisipan masyarakat dewasa di Turki. Dapat dikatakan ketidakpastian ini bukan hanya dari aspek ekonomi tetapi juga aspek teknologi yang dirasakan individu dewasa.

Meskipun kontribusi *intolerance of uncertainty* sudah cukup besar yaitu 44% namun terdapat faktor lain yaitu 56% yang menjadi prediktor future anxiety, salah satunya adalah hope atau harapan. Data dari Global Student Survey menyatakan 73 % mahasiswa dunia menyatakan bahwa mereka memiliki optimisme yang tinggi pada masa depan mereka (Chegg, 2025) hal ini yang diasumsikan disebabkan oleh faktor hope. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *unfavorable future anxiety* yaitu aspek *hope* atau harapan (Ruddin & Nuryanti, 2026). Pernyataan ini didukung oleh penelitian Syuhadak, et al (2023) yang menyatakan variabel hope berkontribusi signifikan secara negatif sebanyak 42% terhadap kecemasan mahasiswa akhir. Salah satu faktor lain itu adalah self-compassion dimana pada penelitian Salsabila & Qoridah (2025) dikatakan self-compassion berkontribusi signifikan secara negatif sebesar 24,4% terhadap future anxiety pada subjek fresh graduate. Penelitian Wilianaza & Suhana (2023) juga menyatakan terdapat pengaruh negatif signifikan sebesar 49,9 % self compassion terhadap future anxiety pada subjek mahasiswa akhir. Dalam penelitian Nurany, et al (2026) dikatakan terdapat pengaruh *future orientation* dan *sosial support* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Jati Bandung.

Dari data penelitian ini terlihat perbedaan jumlah yang cukup drastis pada partisipan dari kategori jenis kelamin, dapat dilihat dari hasil bahwa kelompok partisipan perempuan lebih banyak dibanding partisipan laki laki. Hal ini menarik untuk dibahas mengenai gender dan kecemasan itu sendiri. Bisa jadi ini kecemasan itu dipengaruhi oleh faktor sosial biologis. Sesuai penelitian Regnoli et al, (2024) yang menyatakan individu perempuan lebih berpotensi merasakan kecemasan masa depan dibandingkan laki laki. Hal ini mungkin dapat dijelaskan karena faktor sensitivitas perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi dibandingkan lelaki (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Perbedaan penelitian ini yang dijadikan sebagai kontribusi penelitian yaitu terletak pada penerapan kriteria subjeknya dewasa awal berusia 18-25 tahun tidak dibatasi oleh status pekerjaan ataupun status pernikahan. Mayoritas studi terdahulu menggunakan kriteria subjek yang terbatas seperti kelompok status tertentu. Dengan tidak dibatasinya kriteria subjek penelitian ini didukung oleh Arnett (2004) yang menyatakan usia dewasa awal memang dialami oleh seluruh individu dengan usia tersebut tidak dibatasi oleh status mereka. Baik yang berkuliah, bekerja, menikah maupun belum menikah dan lainnya. Banyak situasi yang tidak pasti yang dirasakan dalam masa transisi ini sehingga semakin mendorong kecemasan masa depan jika tidak diberi intervensi dengan tepat. Sehingga

dengan kriteria ini dapat meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi temuan yang memberi gambaran lebih utuh mengenai pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap kecemasan masa depan pada dewasa awal dan menjadi dasar pembuatan intervensi kecemasan masa depan yang tidak dibatasi oleh status sehingga dapat menjangkau individu dewasa awal secara umum maupun dengan status tertentu seperti intervensi karier yang menekankan cara membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi ketidakpastian yang diteliti oleh Regnoli et al, (2024). Sehingga diharapkan kedepannya individu dewasa awal mampu menghadapi masa transisi yang selalu identik dengan ketidakpastian.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada dewasa awal. Hasilnya yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada dewasa awal dimana kontribusinya sebesar 44%. Hasil ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam menoleransi ketidakpastian merupakan salah satu factor yang sangat berkaitan eskplorasi identitas, trasnisi menuju kemandirian dan kemungkinan lainnya. Situasi ini akan dianggap ancaman oleh individu dengan *intolerance of uncertainty* tinggi. Penelitian terdahulu membahas hubungan *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* dalam konteks tertentu seperti situasi COVID-19 atau pada subjek tertentu seperti mahasiswa, freshgraduate dan dimediasi oleh variabel lainnya. Secara praktis temuan ini dapat menjadi literatur empiris untuk membantu dewasa awal mengelola ketidakpastian dalam menghadapi situasi ambigu sehingga tidak menimbulkan *future anxiety*. Namun bukan hanya itu tetapi juga sebagai bukti yang mendukung pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* dalam konteks dewasa awal usia 18-25 tahun secara umum tanpa dibatasi oleh status apapun. Dengan ini penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* bukan hanya dibatasi oleh status atau keadaan tertentu, sehingga mendukung gagasan bahwa kerentanan tersebut berkaitan erat dengan fase perkembangannya yaitu dewasa awal. Peneliti menyatakan terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terbatas pada 2 variabel serta sampel dipilih dengan purposive sampling sehingga tidak dapat mewakili seluruh populasi dewasa awal, juga peran variable ketiga tidak dapat dihindari sehingga untuk penelitian berikutnya disarankan untuk membandingkan hubungan antarstatus, mengaitkan dengan variable tambahan atau mediator guna memperdalam pemahaman mengukur karakteristik developmental dewasa awal secara langsung. Secara keseluruhan penelitian ini menegaskan terdapat pengaruh positif intolerance of uncertainty terhadap future anxiety pada dewasa awal sehingga sangat penting peran toleransi terhadap ketidakpastian dalam menekan future anxiety pada dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Tuhan Yesus Kristus yang selalu menyertai sepanjang proses penulisan artikel ini, dari awal hingga saat ini. Kepada orang tua dan kakak, adik untuk support dan doanya kepada penulis. Kepada dosen pembimbing penulis yang selalu memberikan feedback untuk kelancaran penelitian, kepada teman seperjuangan penulis yang tetap bersama dalam mengerjakan artikel dan saling memberikan dukungan. Kepada orang orang yang tidak tersebutkan yang memberi kontribusi secara langsung maupun tidak terhadap kelancaran penulisan artikel ini.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN

Penyusuan artikel ini sangat memperhatikan etika yang merujuk pada Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dan Undang Undang nomor 23 tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikolog dengan membuat Persetujuan Tindakan (*Informed Consent*) guna menyatakan persetujuan dari setiap partisipan yang terkait dengan penelitian ini dan memastikan perlindungan hak, privasi, kesejahteraan seluruh partisipan. Informed Consent ditampilkan dihalaman awal sebelum pengisian kuesioner dimulai.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(10), 3326–3337. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298

Appel, H., Mattes, A., & Gerlach, A. L. (2026). Does it feel certain enough? Intolerance of uncertainty predicts checking behavior through 'not just right' experiences. Cognitive Behaviour Therapy, 1–16. https://doi.org/10.1080/16506073.2026.2618137

Aprodita, NP (2021). Peran intolerance of uncertainty terhadap depresi pada individu dewasa awal. Humanitas (Jurnal Psikologi), journal.maranatha.edu, https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/3617

Arnett, J. J. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. Oxford University Press. https://books.google.co.id/books?id=CrGq7n4830kC

Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). KARAKTERISTIK GENERASI Z DAN KESIAPANNYA DALAM MENGHADAPI BONUS DEMOGRAFI 2030. Accounting Student Research Journal (Vol. 2, Nomor 1).

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2026). November 2025: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,74 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 3,33 juta rupiah. https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2026/02/05/november-2025--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-74-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-33-juta-rupiah-.html

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2026). Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur, 2025. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE4MCMy/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur.html

Besharat, M. A., Atari, M., & Mirjalili, R. S. (2019). Transdiagnostic Processes in Generalized Anxiety Disorder and Obsessive-Compulsive Disorder: Worry, Cognitive Avoidance, Intolerance of Uncertainty, and Metacognitive Beliefs. Practice in Clinical Psychology, 281–290. https://doi.org/10.32598/jpcp.7.4.281

Bethune, S. (2019). Generasi Z lebih mungkin melaporkan masalah kesehatan mental. Monitor on Psychology , 50 (1). https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z

Buhr, K., & Dugas, M. . (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 931–945. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. Journal of Anxiety Disorders, 39, 30–43. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007

Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders, 21(1), 105–117. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014

Chegg. (2025). Global student survey 2025. https://www.chegg.org/global-student-survey-2025

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=s4ViswEACAAJ

Delvecchio, E., Cenci, G., Lis, A., Li, J.-B., Vazsonyi, A. T., Nartova-Bochaver, S., Zadworna, M., & Mazzeschi, C. (2023). Anxiety and Stress among American, Chinese, Italian, and Russian Emerging Adults: Does Uncertainty Avoidance Matter? Healthcare, 11(24), 3101. https://doi.org/10.3390/healthcare11243101

Fadli, R. (2024). Ini 5 Alasan Gen Z Lebih Rentan Terhadap Gangguan Mental. Halodoc.

Faisal, M, & Ariani, L (2025). The Effect of Intolerance of Uncertainty on Anxiety Among Pre-Retirement Employees. Psikologi Prima, jurnal.unprimdn.ac.id, https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/7452

Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). The Cognitive Behaviour Therapist, 13, e31. https://doi.org/10.1017/S1754470X2000029X

Ghina Salsabila, & Siti Qodariah. (2025). Pengaruh Self-Compassion terhadap Future Anxiety pada Fresh Graduate. Bandung Conference Series: Psychology Science, 5(1), 903–912. https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.17693

George, D., & Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315545899

Iannattone, S., Spaggiari, S., Di Riso, D., & Bottesi, G. (2024). Profiles of intolerance of uncertainty, separation anxiety, and negative affectivity in emerging adulthood: A person-centered approach. Journal of Affective Disorders, 345, 51–58. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.108

Kaya, B., Cenkseven Önder, F. Intolerance of Uncertainty and Future Anxiety: The Serial Mediation Roles of Digital Risk Perception and AI Anxiety Among Turkish Adults. J. technol. behav. sci. (2026). https://doi.org/10.1007/s41347-026-00638-y

Nita, DE, & Marsha, GC (2025). Pengaruh Intolerance of Uncertainty terhadap Quarter Life Crisis The Impact Intolerance of Uncertainty on Quarter Life Crisis. Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, jurnal.ardenjaya.com, https://www.jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp/article/view/1433

Novita, P., Nugraheni, M., Rahayu, M., & Info, A. (2023). Intolerance of uncertainty and psychological distress experienced by the first batch of students in the newly established study program. Jurnal Imiah Psikologi, 11(1), 124–130. http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 11–20. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550

Nurbadriah1, W., Firdasannah, A., & Widhyastuti, C. (2025). "How Can We Survive?": Peran Intolerance of Uncertainty terhadap Future Anxiety pada Generasi Z Fase Emerging Adulthood ("How Can We Survive?": The Role of Intolerance of Uncertainty on Future Anxiety among Generation Z in Emerging Adulthood). Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TIN) 2025, 3(01), 77–88.

Putri, H. S., Andik Matulessy, & Amanda Pasca Rini. (2025). The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Anxiety about the Future in Gen Z is Mediated By Family Support. Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET), 4(1), 179–189. https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.674

Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). Serial Mediation Models of Future Anxiety and Italian Young Adults Psychological Distress: The Role of Intolerance of Uncertainty and Non-Pathological Worry. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14(6), 1834–1852. https://doi.org/10.3390/ejihpe14060121

Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. Accounting Student Research Journal, 2(1), 59–72. https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812

Sonny Christian Josua, & Maria Nugraheni Mardi Rahayu. (2023). HUBUNGAN INTOLERANSI KETIDAKPASTIAN DENGAN KECEMASAN PADA PARA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK. Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 8(1), 50–64. https://doi.org/10.36805/psychopedia.v8i1.5542

Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa, 7(2), 76. https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673

Wilianaza, L. N., & Suhana. (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Bandung Conference Series: Psychology Science, 3(2), 697–704. https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7313

Zaleski, Z. (1996). FUTURE ANXIETY: CONCEPT, MEASUREMENT, AND PRELIMINARY RESEARCH. Dalam er.wn. indit,id. Of/f (Vol. 21, Nomor 2).

Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. Jurnal Mahasiswa Humanis, 4(1). https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658

Zhou, T., Bao, Y., Guo, D., Bai, Y., Wang, R., Cao, X., Li, H., & Hua, Y. (2022). Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period: Fear of COVID-19 and depression as mediators. Frontiers in Public Health, 10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1015446