

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
INTOLERANCE OF UNCERTAINTY PADA
INDIVIDU YANG SEDANG MENCARI PEKERJAAN**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

FASA ANGGUN ISTIQOMAH

04041282126037

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* PADA INDIVIDU YANG SEDANG Mencari PEKERJAAN

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

FASA ANGGUN ISTIQOMAH

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 21 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Angelina Hosana Z.T. S.Psi., M.Psi
NIP.198704152018032001

Dosen Penguji I



Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Penguji II



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 198612152015042004

**Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Senin, 21 Juli 2025**



Sayana Ajeng Mardhiah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Fasa Anggun Istiqomah
NIM : 04041282126037
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Intolerance of Uncertainty* pada Individu yang Sedang Mencari Pekerjaan

Palembang, 21 Juli 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II



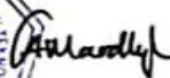
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001



Angeline Hosana Z.T, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Savang Ajeng Mardhivah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya, Fasa Anggun Istiqomah, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut derajat kesarjanaannya.

Palembang, 21 Juli 2025

Peneliti,



Fasa Anggun Istiqomah
NIM. 04041282126037

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebagai ungkapan cinta dan husnudzon kepada Allah SWT, saya percaya bahwa setiap proses ini adalah bagian dari rencana-Nya. Tanpa izin dan pertolongan-Nya, saya tidak akan sampai pada titik ini—menyelesaikan skripsi ini. Maka, persembahan utama ini saya tujukan kepada-Nya.

Kepada diri sendiri—yang tidak memberi ruang bagi “menyerah” sebagai pilihan, dan yang menjadikan proses sebagai sesuatu yang selayaknya dinikmati, bukan sekadar dilalui demi hasil. *Hey, Fasa Anggun... you know it, don't you? You've finished it.*

Persembahan ini saya tujukan kepada Ibu Saudah, sumber ketenangan dan keyakinan bahwa saya tak pernah dibiarkan berjuang sendirian, dan kepada Ayah Abdul Hasan, yang menanamkan kepercayaan bahwa saya akan selalu mendapat dukungannya dalam setiap perjuangan yang bertujuan untuk kebaikan. Juga untuk saudara, keluarga, sahabat, dan semua yang telah berkenan menjadi bagian dari perjalanan saya—persembahan ini untuk kalian.

Tak lupa, kepada partisipan yang terhormat—para pencari kerja yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Skripsi ini saya selesaikan dengan sepenuh hati, sebagaimana telah saya niatkan sejak awal: sebagai wujud apresiasi dan bukti nyata bahwa keterlibatan kalian memberikan kontribusi yang berarti bagi penelitian ini.

HALAMAN MOTTO

“Navigating uncertainty in search of my future in academia.”

— Fasa Anggun, 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Intolerance of Uncertainty* pada Individu yang Sedang Mencari Pekerjaan" ini dengan semaksimal mungkin. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti sangat banyak mendapatkan bantuan dan dukungan yang sangat berarti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. dr. Irsan Saleh, M. Biomed.
3. Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
4. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog.
5. Dosen Pembimbing Skripsi I, Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si dan Dosen Pembimbing Skripsi II, Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti selama proses penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dosen Penguji I, Ibu Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy dan Dosen Penguji II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A

yang memberikan arahan dan motivasi bagi peneliti selama menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

7. Segenap Dosen dan Staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan segenap ilmu, bantuan, serta dukungan kepada peneliti.
8. *Owlster Kaizen*, yang telah membantu dan membersamai dalam menjalani hari-hari selama proses perkuliahan.
9. JKT48 lewat lagu "*Saatnya Kesempatan*", Go Younjung, Shin Sia, Kang Youseok, dan Han Yeji lewat lagu "*A Race*", serta para idol kolaborasi SM TOWN lewat lagu "*Hope from KWANGYA*" yang telah menjadi penguat dan mengalirkan semangat untuk menyelesaikan proses ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini, sehingga kedepannya dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pada bidang psikologi klinis. Terima kasih atas perhatian dan kerjasama semua pihak yang terlibat.

Palembang, 30 Juni 2025



Fasa Anggun Istiqomah
NIM. 04041282126037

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II	19
LANDASAN TEORI	19
A. <i>Intolerance Of Uncertainty</i>	19
1. Pengertian <i>Intolerance of Uncertainty</i>	19
2. Dimensi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	20
B. <i>Self-Compassion</i>	23
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	23
2. Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i>	24
3. Aspek <i>Self-Compassion</i>	25
C. Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Intolerance of Uncertainty</i>	27
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian	30

BAB III.....	32
METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. <i>Intolerance of Uncertainty</i>	32
2. <i>Self-compassion</i>	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	34
D. Metode Pengumpulan Data.....	36
E. Validitas dan Reliabilitas.....	39
1. Validitas.....	39
2. Reliabilitas.....	40
F. Metode Analisis Data.....	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis.....	42
BAB IV.....	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kancuh.....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	46
1. Persiapan Administrasi.....	46
2. Persiapan Alat Ukur.....	46
3. Pelaksanaan Penelitian.....	55
C. Hasil Penelitian.....	63
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	63
2. Deskripsi Data Penelitian.....	66
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	69
a. Uji Normalitas.....	69
b. Uji Linearitas.....	70
c. Uji Hipotesis.....	71
D. Hasil Analisis Tambahan.....	72
E. Pembahasan.....	83
BAB V.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN.....	93

DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Penilaian.....	37
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Intolerance of Uncertainty</i>	38
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Intolerance of Uncertainty</i> setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Intolerance of Uncertainty</i>	51
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Self-Compassion</i> setelah Uji Coba.....	53
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Compassion</i>	54
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba.....	57
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian	62
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	64
Tabel 4.9 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian.....	64
Tabel 4.10 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian.....	65
Tabel 4.11 Deskripsi Status Pencari Kerja Subjek Penelitian.....	65
Tabel 4.12 Deskripsi Status Pernikahan Subjek Penelitian.....	66
Tabel 4.13 Deskripsi Tahap Mencari Pekerjaan Subjek Penelitian.....	66
Tabel 4.14 Deskripsi Data Penelitian.	67
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi Data Penelitian.....	68
Tabel 4.16 Kategorisasi <i>Intolerance of Uncertainty</i>	68
Tabel 4.17 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> Subjek Penelitian.....	69
Tabel 4.18 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	70
Tabel 4.19 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	71
Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	71
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	71
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72

Tabel 4.23 Hasil Uji Perbedaan Skor Mean <i>Intolerance of Uncertainty</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	74
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili.....	75
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	76
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pencari Kerja.....	78
Tabel 4.27 Hasil Perbedaan Skor <i>Mean Intolerance of Uncertainty</i> Berdasarkan Status Pencari Kerja.....	78
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pernikahan.....	78
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahap Mencari Pekerjaan.....	80
Tabel 4.30 Hasil Uji Beda <i>Post Hoc</i> Berdasarkan Tahap Mencari Pekerjaan.....	81
Tabel 4.31 Hasil Perbedaan Skor <i>Mean Intolerance of Uncertainty</i> Berdasarkan Status Pencari Kerja.....	83
Tabel 4.32 Hasil Uji Tingkat <i>Mean Intolerance of Uncertainty</i>	83

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	100
LAMPIRAN B.....	112
LAMPIRAN C.....	124
LAMPIRAN D.....	134
LAMPIRAN E.....	169
LAMPIRAN F	180
LAMPIRAN G.....	185
LAMPIRAN H.....	188

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* PADA INDIVIDU YANG SEDANG Mencari PEKERJAAN

Fasa Anggun Istiqomah¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang sedang mencari pekerjaan, dimana sampel penelitian berjumlah 200 individu yang sedang mencari pekerjaan serta 50 orang untuk uji coba alat ukur penelitian (*try out*). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala *intolerance of uncertainty* yang mengacu pada dimensi Carleton (2007) dan skala *self-compassion* yang mengacu pada aspek Neff (2016).

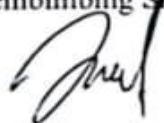
Pengujian korelasi menggunakan Teknik *pearson's product moment*. Hasil uji korelasi pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,356$ ($p=0,000$; $p<0,05$), yang berarti ada hubungan antara *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* secara signifikan sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Intolerance of Uncertainty*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Skripsi I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Angelina Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Savang Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AMONG JOB SEEKERS

Fasa Anggun Istiqomah¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty among individuals who are actively seeking employment. The hypothesis proposed in this research is that there is a significant relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty among job seekers.

The population in this study consists of individuals who are currently looking for employment. The research sample included 200 job seekers and an additional 50 individuals for the scale try-out. The sampling technique used was purposive sampling. The research instruments consisted of an intolerance of uncertainty scale based on Carleton's (2007) dimensions and a self-compassion scale based on Neff's (2016) aspects.

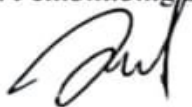
Data were analyzed using Pearson's product-moment correlation technique. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.356$ ($p = 0.000$; $p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty. Therefore, the research hypothesis is accepted.

Keywords: Self-Compassion, Intolerance of Uncertainty

¹Student of Psychology, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

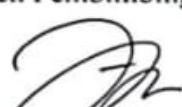
²Lecturer of Psychology, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing Skripsi I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001



Mengetahui,
Rektor Bagian Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencarian pekerjaan merupakan aktivitas penting yang dilakukan oleh banyak orang pada berbagai fase kehidupan mereka, seperti saat transisi dari sekolah ke dunia kerja, kehilangan pekerjaan, pergantian pekerjaan, atau transisi karier (van Hooft, Mueller, Wanberg, Kanfer, dan Basbug, 2021). Menurut Wanberg, Ali, dan Csillag (2020) pencarian kerja dapat melibatkan serangkaian tahapan yang bertujuan untuk mendapatkan pekerjaan. Tahapan ini bisa mencakup penentuan tujuan karir seperti jenis pekerjaan yang diinginkan, menyusun atau memperbarui resume, mencari informasi mengenai perusahaan dan *platform* pencari kerja, membangun *networking*, mencari dan melamar posisi yang tersedia, serta mempersiapkan diri untuk wawancara dengan calon pemberi kerja.

Menurut Zahro, Ratnaningtyas, dan Prastekerjyani (2023) bekerja dapat menjadi sarana untuk mencari nafkah dan mendapatkan status sosial. Hurlock (dalam Sumanto, 2014) mengatakan bahwa tugas perkembangan yang perlu dipenuhi saat menginjak dewasa awal salah satunya yaitu mendapatkan pekerjaan. Sejalan dengan itu, Arnett (2023) menjelaskan bahwa pada masa dewasa, individu mengeksplorasi berbagai pilihan yang tersedia, termasuk membuat keputusan yang lebih tetap dalam pekerjaan. Lebih lanjut, individu juga merasakan ketidakpastian hidup dan tidak mengetahui arah pasti dari perjalanan mereka (Arnett, 2023).

Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional yang dipublikasikan dalam laman *Ketenagakerjaan Dalam Data* (2024), terdapat 5.867.884 orang yang

berstatus pencari kerja di Indonesia. Selain itu, sebanyak 742.936 orang merasa putus asa atau menganggap peluang mendapatkan pekerjaan sangat kecil pada tahun 2024. Jumlah tersebut terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dengan 656.654 orang pada 2023 dan 473.197 orang pada 2022 yang berada dalam kondisi serupa.

Mencari pekerjaan bagi banyak orang sering kali memunculkan berbagai perasaan, seperti ketidakpastian, kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai, serta kekecewaan akibat penolakan, terutama jika proses pencarian berlangsung lama (Wanberg, Ali, dan Csillag, 2020). Dalam situasi seperti ini, informasi dari lowongan kerja memegang peran penting untuk memberikan arahan, khususnya bagi pencari kerja yang membutuhkan gambaran peluang yang tersedia, tetapi informasi dalam lowongan kerja justru sering membingungkan karena disajikan secara tidak lengkap (Agustyani dan Santoso, 2019).

Namun, mereka harus tetap mencari pekerjaan meskipun mengalami kesulitan seperti yang diungkapkan oleh Dewi dan Kurniawan (2024) banyak lulusan perguruan tinggi menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan, yang menghasilkan persepsi bahwa mereka lebih cenderung menjadi *job seekers* daripada *job keepers*. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020, pendidikan tinggi didefinisikan sebagai jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis.

Menurut Manurung dan Aritonang (2023) lulusan perguruan tinggi dipandang memiliki prospek kerja dan kesempatan karier yang luas dibanding lulusan sekolah, sehingga muncul tuntutan dan harapan bagi mereka untuk segera memperoleh pekerjaan. Sementara itu, Isnaini dan Lestari (2015) juga mengungkapkan bahwa lulusan perguruan tinggi merasa perlu segera bekerja karena adanya tekanan lingkungan yang menuntut mereka mandiri, memperoleh penghasilan, sekaligus mendapatkan pengakuan sosial.

Menurut Rachmady dan Aprilia (2018) dalam berbagai lowongan kerja yang ditemukan di berbagai media, banyak penyedia kerja yang menuntut kualifikasi pengalaman kerja sehingga menimbulkan kegelisahan, terutama yang baru saja menyelesaikan pendidikan dan belum memiliki pengalaman kerja sebelumnya. Sejalan dengan itu, Perrone dan Vickers (2023) mengungkapkan bahwa masa pencarian kerja setelah lulus dan memperoleh gelar sering kali disertai masa yang penuh dengan ketidakpastian, kecemasan, stres, kehilangan, kesepian, depresi dan perasaan harga diri yang rendah.

Pencari kerja yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi sering kali mengalami perasaan negatif akibat ketidakpastian mengenai pekerjaan yang akan diperoleh setelah lulus, dan apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik secara berkelanjutan, dapat menimbulkan dampak yang serius (Zahro, Ratnaningtyas, & Prastekerjyani, 2023). Sejalan dengan itu, tingginya persaingan di dunia kerja menyebabkan individu mengurungkan niat untuk melamar pekerjaan (Novitasari & Yulawati, 2019).

Menurut Huot, Aldrich, Rudman, dan Stone (2022) semakin lama pencari kerja tidak bekerja cenderung dikaitkan dengan peluang yang rendah untuk mendapatkan pekerjaan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Wanberg, dkk (2016) bahwa semakin tua seseorang, kemungkinan lebih kecil untuk cepat kembali bekerja. Lebih lanjut, Aaronson, Mazumder, dan Schechter (2010) mengatakan bahwa pencari kerja yang telah lama menganggur cenderung menghadapi kesulitan lebih besar untuk kembali bekerja yang disebabkan oleh melemahnya jaringan sosial, kemungkinan menurunnya keterampilan, serta anggapan bahwa masa pengangguran yang lebih lama berpengaruh terhadap kualitas mereka sebagai pekerja.

Pencari kerja yang telah mencari pekerjaan dalam jangka waktu yang lama cenderung memiliki peluang yang lebih terbatas untuk memperoleh pekerjaan dan berisiko terpinggirkan dari pasar tenaga kerja (Bentolila & Jansen, 2016). Menurut Nonnis, dkk (2023) pencarian kerja yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan ketidakpastian hasil serta pengalaman negatif berulang, seperti penolakan dan kegagalan, yang memicu keputusan terhadap proses, penarikan diri dari usaha, dan merasa pesimis terhadap hasil.

Ketidakpastian dalam proses pencarian kerja dapat memberikan dampak psikologis yang negatif bagi pencari kerja. Menurut van Hooft, Kanfer, Wanberg, dan Basbug (2021) proses mencari pekerjaan sering kali penuh dengan ketidakpastian, tekanan ekonomi, dan berbagai hambatan, sehingga menimbulkan stres bagi banyak individu. Konieczka (2015) menyatakan bahwa ketidakpastian akibat tidak adanya tanggapan dari penyedia kerja terhadap lamaran yang diajukan

dapat menimbulkan rasa frustrasi dan mendorong individu untuk menyerah dalam mencari pekerjaan. Lebih lanjut, ketidakpastian tersebut juga dapat membuat individu merasa putus asa dan kehilangan motivasi, karena meyakini bahwa tidak ada peluang kerja yang sesuai dengan kualifikasi yang dimiliki. Sejalan dengan itu, Bilenkisi (2024) menegaskan bahwa rendahnya kepastian untuk diterima di pasar kerja dapat menurunkan keinginan seseorang untuk terus mencari pekerjaan.

Wanberg, Ali, dan Csillag (2020) juga mendukung bahwa pengalaman negatif atau tidak menyenangkan saat mencari pekerjaan dapat menimbulkan rasa frustrasi, kehilangan semangat, perasaan tidak berdaya, hingga menurunnya harga diri. Menurut Kreemers, van Hooft, dan van Vianen (2018), semakin sering individu dihadapkan pada ketidakpastian dan hambatan dalam mendapatkan pekerjaan, semakin besar kemungkinan mereka mengalami tekanan psikologis. Pencari kerja yang frustrasi selama proses pencarian kerja dan menunda untuk melanjutkan pencariannya, dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri mereka sendiri, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan (Klehe dan van Hooft, 2018).

Menurut Carleton (2016) ketidakmampuan individu untuk menahan atau mengatasi respons negatif seperti rasa takut atau cemas yang muncul akibat persepsi terhadap hal-hal yang tidak diketahui atau ketidakpastian disebut *intolerance of uncertainty*. Morriss dan Reekum (2016) menggambarkan *intolerance of uncertainty* sebagai kecenderungan individu saat merasa sulit untuk menghadapi situasi yang tidak pasti, yang dapat memengaruhi pola pikir dan tindakan, seperti melebih-lebihkan kemungkinan buruk yang akan terjadi. *Intolerance of uncertainty* dapat ditinjau melalui 2 dimensi yaitu *prospective anxiety* dan *inhibitory anxiety*.

Prospective anxiety yaitu melibatkan perasaan takut dan cemas terhadap ketidakpastian masa depan. Sementara itu, *inhibitory anxiety* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengambil tindakan saat berada dalam situasi yang tidak pasti (Carleton, Norton, dan Asmundson, 2007).

Untuk melihat gambaran ketidakpastian yang dialami pencari kerja, peneliti melakukan survei awal kepada 15 individu yang sedang mencari pekerjaan dengan menyebarkan angket survei yang berisikan beberapa aitem pertanyaan yang dibuat berdasarkan *intolerance of uncertainty* yang dikemukakan oleh Carleton, Norton, dan Asmundson (2007). Hasilnya menunjukkan bahwa 13 pencari kerja (86%) merasa tertekan karena tidak tahu apakah akan mendapatkan pekerjaan dalam waktu dekat, 12 pencari kerja (80%) merasa cemas karena ketidakpastian dapat diterima kerja, dan 12 pencari kerja (80%) merasa khawatir hal tidak terduga dapat menghambat keberhasilannya untuk diterima kerja. Untuk *Inhibitory anxiety*, hasilnya menunjukkan bahwa 13 pencari kerja (86%) menunda mendaftar pekerjaan jika prosedurnya terasa tidak jelas, dan 13 pencari kerja (86%) mempertimbangkan ulang untuk mengambil tindakan selanjutnya yang diperlukan saat merasakan ketidakpastian dalam proses seleksi pekerjaan.

Berdasarkan hasil survei diatas, peneliti menyimpulkan bahwa individu yang sedang mencari pekerjaan terlihat memiliki *intolerance of uncertainty* yang tinggi. Hal ini diperkuat dengan hasil survei yang menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* pada pencari kerja masih dipengaruhi oleh berbagai faktor. 6 pencari kerja (40%) merasa kesulitan menemukan kualifikasi yang sesuai. 6 pencari kerja (40%) merasa informasi tentang lowongan pekerjaan kurang jelas. 8 pencari kerja

(53%) merasa proses rekrutmen tidak transparan. 8 pencari kerja (53%) belum mendapat respon dari pihak penyedia kerja. 10 pencari kerja (66%) merasa persaingan kerja yang tinggi.

Penelitian Maftai dan Lazarescu (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty*. Poluch, dkk (2022) menyatakan bahwa individu yang kesulitan menghadapi ketidakpastian cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Albayrak (2023) membuktikan bahwa *intolerance of uncertainty* berhubungan negatif dengan *self-compassion*, yaitu *intolerance of uncertainty* yang tinggi pada individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah.

Menurut Neff (2003a) definisi *self-compassion* tidak berbeda dengan definisi yang lebih umum tentang *compassion*. *Compassion* meliputi sikap individu yang merasakan penderitaan dan ingin mengurangi penderitaan tersebut. Hal ini melibatkan kesabaran, kebaikan, dan pengertian tanpa menghakimi, dengan menyadari bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dan dapat membuat kesalahan. Dengan kata lain, *Self-compassion* adalah sikap terbuka dan empati terhadap penderitaan diri sendiri, di mana individu merespons dengan kebaikan untuk meringankan dan memulihkan diri dari penderitaan yang dialami, alih-alih menghindar atau mengabaikannya (Neff, 2003b).

Self-compassion mencakup 3 aspek, diantaranya yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kemampuan

seseorang untuk bersikap mendukung, penuh kasih, dan memahami diri sendiri dengan cara yang lembut. *Common humanity* merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyadari pengalaman bersama yang dimiliki oleh semua manusia, yakni pemahaman bahwa setiap orang dapat melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, dan menjalani hidup yang tidak sempurna. *Mindfulness* mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyadari kesulitan yang dialami saat ini dengan jelas dan seimbang, tanpa terjebak dalam cerita negatif tentang diri sendiri atau pengalaman hidupnya (Neff, 2016).

Kreemers, van Hooft, dan Vianen (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* bisa mengurangi dampak emosional negatif dengan mengajarkan individu pola pikir yang membantu individu mengatasi tantangan. *Self-compassion* melibatkan kemampuan untuk secara aktif menenangkan dan menghibur diri sendiri saat mengalami kesulitan, sehingga membantu individu dapat menghadapi penderitaan dengan cara yang penuh pengertian dan kelembutan (Neff, 2016).

Dari penjelasan latar belakang masalah serta fenomena yang ada, penelitian ini difokuskan pada “Hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah, rumusan masalah, hingga tujuan penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis. Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan ilmu, memberikan informasi, dan memperluas wawasan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, terkhususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pencari Kerja

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada pencari kerja mengenai hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty*. Dengan memahami keterkaitan keduanya, pencari kerja dapat menyadari bahwa kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri berkaitan dengan bagaimana mereka merespons ketidakpastian yang muncul selama proses

pencarian kerja. Pemahaman ini diharapkan membantu mereka menghadapi masa pencarian kerja dengan lebih tenang dan adaptif.

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai hubungan *intolerance of uncertainty* dan *self-compassion*, khususnya dalam konteks pencarian kerja. Dengan memahami hubungan keduanya, pembaca diharapkan mampu memahami bagaimana hubungan antara kedua variabel ini dapat memengaruhi cara individu menghadapi ketidakpastian selama proses mencari pekerjaan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi literatur bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan *self-compassion* dan *intolerance of uncertainty*, terkhususnya pada individu yang sedang mencari pekerjaan. Temuan ini juga dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan konteks, metode, atau variabel tambahan yang relevan.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan kajian literatur dengan menemukan beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai variabel terikat dan variabel bebas yang sama berkaitan dengan judul penelitian. Hal ini dilakukan agar menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian lainnya.

Penelitian yang berjudul Hubungan antara “*Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*” yang dilakukan oleh Siswati (2017). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan mahasiswa semester 6 Fakultas Psikologi Universitas Y berjumlah 110 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswati (2017) yaitu menggunakan variabel *self-compassion*. Namun, Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang digunakan serta subjek yang diteliti. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel efikasi diri dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Perempuan Lajang Usia Dewasa Awal*” yang dilakukan oleh Monica dan Suryadi (2023). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan perempuan lajang dewasa awal berjumlah 299 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada perempuan lajang dewasa awal.

Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan oleh Monica dan Suryadi (2023) yaitu menggunakan variabel *self-compassion*. Namun, terdapat perbedaan penelitian pada variabel lainnya dan subjek penelitiannya. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel *loneliness* dengan subjek penelitian yaitu perempuan lajang dewasa awal. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Hubungan antara Self-compassion dengan Penyesuaian Diri pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta*” yang dilakukan oleh Sulhanuddin dan Syafitri (2020). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan anak binaan lembaga pembinaan khusus anak kutoarjo di Purworejo dan lembaga pembinaan khusus anak Yogyakarta yang berjumlah 45 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada penyesuaian diri pada anak binaan lembaga pembinaan khusus anak Kutoarjo dan Yogyakarta.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Sulhanuddin dan Syafitri (2020) yaitu menggunakan variabel *self-compassion*. Namun, penelitian tersebut menggunakan variabel penyesuaian diri dengan subjek penelitian yaitu anak binaan lembaga pembinaan khusus anak Kutoarjo dan Yogyakarta. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health*” yang dilakukan oleh Kotera dan Ting (2021). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan mahasiswa di Malaysia yang berjumlah 153 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah *self-compassion* dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa universitas di Malaysia.

Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan oleh Kotera dan Ting (2021) yaitu menggunakan variabel *self-compassion*. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya pada variabel lainnya dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *well-being* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa universitas di Malaysia. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students*” yang dilakukan oleh Shin dan Lim (2018). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan mahasiswa universitas di Korea yang berjumlah 689 orang. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *positive mental health* pada mahasiswa universitas di Korea.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Shin dan Lim (2018) yaitu menggunakan variabel *self-*

compassion. Namun, terdapat perbedaan yaitu penelitian tersebut menggunakan variabel *positive mental health* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa universitas di Korea. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian Yeler, Özdoğan, dan Çok (2021) berjudul “*Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yaitu individu dewasa awal di Turki. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu dengan intoleransi lebih tinggi terhadap ketidakpastian lebih mungkin mengalami krisis dalam hidup mereka, terutama selama transisi dari awal dewasa.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeler, Özdoğan, dan Çok (2021) yaitu menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dan metode kuantitatif dalam penelitian. Namun, ada perbedaan pada variabel lainnya dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *Quarter life crisis* terhadap individu dewasa awal di Turki. Sementara itu, pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel lain yaitu *self-compassion* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*The Role of Negative Cognition, Intolerance of Uncertainty, Mindfulness, and Self-Compassion in Weight Regulation Among Male Army Recruits*” oleh Mantzios, dkk (2015). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yaitu peserta wajib militer pria di Angkatan

darat Yunani yang berjumlah 97 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* memengaruhi kenaikan berat badan pada peserta wajib militer pria di Angkatan darat Yunani.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantzios, dkk (2014) yaitu menggunakan variabel *intolerance of uncertainty* dan metode kuantitatif dalam penelitian. Namun, perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian tersebut adalah variabel lainnya dan subjek penelitian. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *Weight Regulation* terhadap peserta wajib militer pria di Angkatan darat Yunani. Sementara itu, pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel lain yaitu *self-compassion* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Hubungan antara Intolerance of Uncertainty dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.*” yang dilakukan oleh Han dan Dariyo (2023). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 100 responden dengan kriteria mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ada hubungan antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Han dan Dariyo (2023) yaitu menggunakan variabel *intolerance of uncertainty*. Namun, perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian tersebut adalah variabel lainnya dan subjek

penelitiannya. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *psychological well-being* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang menyusun skripsi. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel yaitu *self-compassion* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Intolerance of Uncertainty dan Psychological Distress yang dialami Mahasiswa Angkatan Pertama pada Program Studi yang Baru didirikan*” yang dilakukan oleh Novita dan Rahayu (2023). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan jumlah 35 mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress* pada mahasiswa angkatan pertama pada program studi yang baru didirikan.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita dan Rahayu (2023) yaitu variabel *intolerance of uncertainty*. Namun, perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian tersebut adalah variabel lainnya dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *psychological distress* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan pertama pada program studi yang baru didirikan. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel yaitu *self-compassion* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Penelitian yang berjudul “*Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model*” oleh Arbona, dkk (2021). Penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 678 mahasiswa dengan usia 18–29 tahun dari universitas besar di Amerika Serikat. Hasil dari penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* (IU), *anxiety* dan *career indecision*.

Persamaan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Arbona, dkk (2021) yaitu menggunakan variabel *intolerance of uncertainty*. Namun, perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian tersebut adalah variabel lainnya dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut menggunakan variabel *anxiety* dan *career indecision* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa dengan usia 18–29 tahun dari universitas besar di Amerika Serikat. Sementara itu, pada penelitian ini menggunakan variabel *self-compassion* dengan subjek individu yang sedang mencari pekerjaan.

Berdasarkan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki tema yang pada umumnya sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty*. Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang membahas secara menyeluruh mengenai hubungan *self-compassion* dengan *intolerance of uncertainty* pada individu yang sedang mencari pekerjaan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian orisinal dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, D., Mazumder, B., & Schechter, S. (2010). What is behind the rise in long-term unemployment? *Economic Perspectives*, 34(2).
- Agustyani, E. M., & Santoso, I. (2019). Analisis Lowongan Pekerjaan Studi Kasus: Portal Lowongan Kerja Jobstreet. In *Seminar Nasional Official Statistics* (pp. 1-10).
- Albayrak, İ. (2023). Self-compassion and School Burnout in Adolescents During the Lockdown Period: The Parallel Mediator Role of Intolerance of Uncertainty and Positivity. *Journal of Theoretical Educational Science*, 16(4), 789-807. <https://doi.org/10.30831/akukey.1270675>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2).
- Alschuler, K. N., & Beier, M. L. (2015). Intolerance of uncertainty: shaping an agenda for research on coping with multiple sclerosis. *International journal of MS care*, 17(4), 153-158. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2014-044>
- Altungy, P., Liébana, S., McCarthy, A. N., Marqueses, J. M. S., de Marina, A. G., García, A. S., ... & Fernández, J. S. (2025). What Lies Beyond Personality Traits? The Role of Intolerance of Uncertainty, Anxiety Sensitivity, and Metacognition. *Psicothema*, 37(1), 50-59.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Booklet Survei Angkatan Kerja Nasional Agustus 2021*. Jakarta: BPS. ISBN: 2714-853X. No. Publikasi: 04100.2114.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Bekircan, E., & Usta, G. (2023). DETERMINING THE LEVELS OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND SELF-COMPASSION OF FIRST AND EMERGENCY AID PROGRAM (PARAMEDIC) FINAL CLASS STUDENTS. *Acil Yardım ve Afet Bilimi Dergisi*, 3(2), 15-21.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Bentolila, S., & Jansen, M. (Eds.). (2016). *Long-term Unemployment After the Great Recession: Cause And Remedies*. Centre for Economic Policy Research.
- Bilenkisi, F. (2024). Uncertainty, labour force participation and job search. *Economic Modelling*, 139, 106833. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2024.106833>
- Bonaccio, S., Gauvin, N., & Reeve, C. L. (2014). The experience of emotions during the job search and choice process among novice job seekers. *Journal of Career Development*, 41(3), 237-257.

- Bottesi, G., Marchetti, I., Sica, C., & Ghisi, M. (2020). What is the internal structure of intolerance of uncertainty? A network analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102293.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (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>
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N. (2016). *Fear of the unknown: One fear to rule them all?* *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 139(4), 735.
- Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology*, 12, 694785.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824.
- Doğanülkü, H. A. (2022). *Life goals and proactive career behaviors: The mediating role of visions about the future and the moderating role of intolerance of uncertainty*. *Current Psychology*, 43, 72–84. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03236-2>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, 105(4), 00368504221135469.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
- Huot, S., Aldrich, R. M., Rudman, D. L., & Stone, M. (2022). Picturing precarity through occupational mapping: Making the (im) mobilities of long-term unemployment visible. *Journal of Occupational Science*, 29(4), 529-544. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1821244>
- Ibarra, H. (2023). *Working identity, updated edition, with a new preface: Unconventional strategies for reinventing your career*. Harvard Business Press.
- Isnaini, & Lestari. (2015). *Kecerdasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas*.

- Kaçar-Başaran, S., & Gökdağ, C. (2025). From self-compassion to obsessive-compulsive symptoms: the mediator role of intolerance of uncertainty. *Current Psychology*, 44(4), 2375-2384.
- Kim, J., Oh, J., & Rajaguru, V. (2022). Job-seeking anxiety and job preparation behavior of undergraduate students. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 288). MDPI.
- Klehe, U., & van Hooft. (2018). *The Oxford handbook of job loss and job search*. Oxford University Press
- Kreemers, L. M., van Hooft, E. A., & van Vianen, A. E. (2018). Dealing with negative job search experiences: The beneficial role of self-compassion for job seekers' affective responses. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 165-179. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.02.001>
- Luqman, H. (2023, Januari 7). *Talentic Insight: Siapkah Fresh Graduate dengan Dunia Kerja?*. Talentic. Diakses dari <https://talentic.id/resources/blog/fresh-graduate/>
- Maftai, A., & Lăzărescu, G. (2022). Times are harsh, be kind to yourself! Anxiety, life satisfaction, and the mediating role of self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13, 915524.
- Manurung, B., & Aritionang. (2023). Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Monica, M., & Suryadi, D. (2023). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104-1113. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>
- Morriss, J., Christakou, A., & Van Reekum, C. M. (2016). Nothing is safe: Intolerance of uncertainty is associated with compromised fear extinction learning. *Biological psychology*, 121, 187-193. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.05.001>
- Morriss, J., Goh, K., Hirsch, C. R., & Dodd, H. F. (2023). Intolerance of uncertainty heightens negative emotional states and dampens positive emotional states. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1147970.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(2), 373-383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7 (1), 264-274.

- Nekić, M. (2023). How anxious and stressed are emerging adults? The role of mindfulness and intolerance of uncertainty. *Psych*, 5(4), 1019–1029.
- Nonnis, M., Agus, M., Frau, G., Urban, A., & Cortese, C. G. (2023). Job seekers' burnout and engagement: A qualitative study of long-term unemployment in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5968.
- Novitasari, N. D., & Yuliawati, L. (2019). Hubungan antara presence of purpose terhadap career indecision making pada fresh graduate di Surabaya. *Psychopreneur*, 3(2), 47–54. Retrieved from <https://journal.uc.ac.id/index.php/psy/article/view/1390/1155>
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9-18.
- Paul, K. I., Scholl, H., Moser, K., Zechmann, A., & Batinic, B. (2023). Employment status, psychological needs, and mental health: Meta-analytic findings concerning the latent deprivation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1017358.
- Perrone, L., & Vickers, M. H. (2003). *Life after graduation as a "very uncomfortable world": an Australian case study*. *Education + Training*, 45(2), 69–78. doi:10.1108/00400910310464044
- Poluch, M., Feingold-Link, J., Papanagnou, D., Kilpatrick, J., Ziring, D., & Ankam, N. (2022). Intolerance of uncertainty and self-compassion in medical students: is there a relationship and why should we care? *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 9, 23821205221077063. <https://doi.org/10.1177/23821205221077063>
- Pusat Data dan Teknologi Informasi Ketenagakerjaan. (2024). *Ketenagakerjaan dalam data: Edisi 2 tahun 2024* (Edisi ke-2). Pusat Data dan Teknologi Informasi Ketenagakerjaan.
- Qiu, H., Lu, H., Pei, J., Zhang, Y., Ma, Y., Xing, C., ... & Zhu, X. (2023). Effects of chronic stress on smartphone addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11, 1048210. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1048210>
- Rachmady, T. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal psikogenesis*, 6(1), 54-60. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, 30(2), 81-89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., Calcar, A. L., & Wilson, C. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of affective disorders*, 364, 194-204.
- Simos, G., & Nisyrariou, A. (2023). Factor Structure, Validity and Reliability of the Intolerance of Uncertainty Scale-12 (Ius-12) in a Greek Undergraduate

- Sample. *Psychiatry International*, 4(2), 68-78.
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint4020010>
- Singh, R., & Chaudhary, M. (2020). Masters vs Job: Factors which help students to decide between the two. *International Journal of Engineering and Management Research (IJEMR)*, 10(4), 30-34.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03 (02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono (2019). Statistika untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta
- Sumanto, M. A. (2014). *Psikologi perkembangan*. Media Pressindo.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298.
- Tang, W. K. (2019). Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty, and academic achievement. *Psychological Studies*, 64, 92-102.
<https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- van Hooft, E. A., Kammeyer-Mueller, J. D., Wanberg, C. R., Kanfer, R., & Basbug, G. (2021). Job search and employment success: A quantitative review and future research agenda. *Journal of Applied Psychology*, 106(5), 674.
doi.org/10.1037/apl0000675
- Verbruggen, M., & De Vos, A. (2020). When people don't realize their career desires: Toward a theory of career inaction. *Academy of Management Review*, 45(2), 376-394. <https://doi.org/10.5465/amr.2017.0196>
- Wanberg, C. R., Kanfer, R., Hamann, D. J., & Zhang, Z. (2016). Age and reemployment success after job loss: An integrative model and meta-analysis. *Psychological bulletin*, 142(4), 400.
- Wanberg, C. R., Ali, A. A., & Csillag, B. (2020). Job seeking: The process and experience of looking for a job. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(1), 315-337.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 11(61), 245-262.
- Zahro, S. S. H., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Peran Kepercayaan Diri Untuk Mengatasi Kecemasan Para Fresh Graduate Di Banten Dalam Menghadapi Persaingan Kerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(2).
- Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1(1), 10-14.