

Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress Experienced by the First Batch of Students in the Newly Established Study Program

Intolerance of Uncertainty dan Psychological Distress yang dialami Mahasiswa Angkatan Pertama pada Program Studi yang Baru didirikan

Putri Novita¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹ puterinovita281@gmail.com, ² nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2022-12-06 Revisi 2023-02-02 Diterima 2023-04-01</p> <p>Keyword: Psychological Distress; Intolerance Uncertainty; Student</p>	<p>Students experience symptoms of psychological distress such as difficulty sleeping, irregular eating patterns, irritability, difficulty concentrating, and feeling uneasy. The purpose of this study was to determine the relationship between intolerance of uncertainty and psychological distress in college students. The research method used was quantitative with correlational analysis, with a total of 35 participants who were first batch students of the Counseling Guidance study program at an Institute in city X. Data was collected using the DASS 42 scale with a Cronbach alpha value of 0.9483 and an intolerance scale uncertainty with a cronbach alpha value of 0.833. Based on the Pearson product moment correlation test, it is known that the value of $r = 0.515$ with a Sig value = 0.001 ($p < 0.05$) means that there is a significant relationship between intolerance uncertainty and psychological distress. The higher the intolerance uncertainty, the higher the psychological distress felt by students. This research is useful for students so they don't have to worry too much about an uncertain future so they can avoid symptoms of psychological distress that can interfere with individual life.</p>
ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Mahasiswa mengalami gejala-gejala <i>psychological distress</i> seperti kesulitan tidur, pola makan tidak teratur, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan merasa tidak tenang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara <i>intolerance of uncertainty</i> dengan <i>psychological distress</i> pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan analisis korelasional, dengan jumlah 35 orang partisipan yang merupakan mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala DASS 42 dengan nilai <i>alpha cronbach</i> sebesar 0,9483 dan skala <i>intolerance uncertainty</i> dengan nilai <i>alpha cronbach</i> sebesar 0,833. Berdasarkan uji korelasi <i>product moment pearson</i> diketahui nilai $r = 0,515$ dengan nilai Sig = 0,001 ($p < 0,05$) maka artinya ada hubungan yang signifikan antara <i>intolerance uncertainty</i> dengan <i>psychological distress</i>. Semakin tinggi <i>intolerance uncertainty</i> maka akan semakin tinggi juga <i>psychological distress</i> yang dirasakan mahasiswa. Penelitian ini berguna bagi mahasiswa agar tidak perlu khawatir secara berlebihan mengenai masa depan yang tidak pasti sehingga dapat terhindar dari gejala-gejala <i>psychological distress</i> yang bisa mengganggu kehidupan individu.</p>	<p>Psychological Distress; Intolerance Uncertainty; Mahasiswa</p>
<p>Korespondensi: Putri Novita Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia Email: puterinovita281@gmail.com</p>	<p>Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</p>

LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan tempat bagi seseorang untuk dibentuk menjadi manusia yang mandiri, berilmu, dan kompeten. Berbeda ketika SMA dimana seseorang masih sangat bergantung pada guru, di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri. Mahasiswa dianggap sudah lebih dewasa dan lebih bertanggung jawab dibandingkan dengan sebelumnya yaitu saat menjadi siswa, sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat bersikap lebih mandiri (Daulay, 2021). Banyak tekanan-tekanan yang diterima oleh mahasiswa selama menjalani pendidikan seperti dari orang tua, lingkungan pertemanan, dan kampus. Salah satu tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa adalah harapan orang tua agar anaknya berhasil dalam pendidikan dan lebih baik dari anak-anak lainnya (Hidayah, 2012). Persaingan yang ketat dalam mencapai prestasi, beradaptasi dengan lingkungan pergaulan kampus, serta tugas-tugas perkuliahan merupakan sebagian permasalahan yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa (Supradewi, 2019).

Tugas perkembangan dewasa awal pada umumnya terkait dengan pemenuhan berbagai tuntutan dan harapan masyarakat (Sari, 2021). Adapun tuntutan yang dihadapi mahasiswa sebagai individu dewasa awal dan tuntutan yang dihadapi dari dunia perkuliahan menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan untuk mengalami *psychological distress*. Peneliti mencoba melakukan wawancara pada mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling yang baru didirikan pada tahun 2020 di sebuah Institut. Peneliti mengidentifikasi fenomena *psychological distress* yang terjadi melalui wawancara dengan 7 orang mahasiswa pada Minggu, 29 Mei 2022.

Hasilnya 6 dari 7 responden mengaku mengalami *psychological distress*, gejala-gejala yang mereka alami seperti kesulitan tidur, pola makan tidak teratur, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan merasa tidak tenang. Hal ini sesuai dengan beberapa gejala *psychological distress* yang dikemukakan oleh Atziza (2015) bahwa gejala *psychological distress* yaitu gejala fisik termasuk insomnia, mudah lelah, diare, ketegangan otot leher dan bahu. Gejala emosional diantaranya gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun. Ada juga gejala yang muncul pada intelektualitas seseorang yang terganggu seperti susah berkonsentrasi dan sulit mengambil keputusan. Selain itu gejala interpersonal berupa kehilangan kepercayaan, mudah mempersalahkan dan tidak peduli dengan orang lain. Dalam wawancara responden mengungkapkan bahwa *stressor* mereka berasal dari menumpuknya tugas, keadaan keuangan dimana kebutuhan mereka sudah mulai banyak tapi belum ada penghasilan sendiri, kekurangan fasilitas pembelajaran seperti buku dan laptop, peraturan akademik yang sering kali berubah, target IPK yang tidak tercapai, jauhnya jarak rumah dengan kampus, kurangnya istirahat, dan tekanan dari keluarga.

Folkman dan Lazarus (1984) menyatakan bahwa *psychological distress* adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh seseorang sebagai ancaman atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi

yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Menurut Bulo dan Sanchez (2014) ada *stressor* umum yang mempengaruhi mahasiswa yaitu stres *intrapersonal*, *interpersonal*, akademik dan lingkungan. *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti interaksi sosial (Furqan, 2016). *Stressor* yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian terhadap *stressor* akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap *stressor* pemicu *psychological distress* (Kesuma, 2016). Sumber *psychological distress* interpersonal berasal dari hubungan mahasiswa dengan orang lain, seperti masalah yang dialami dengan orangtua, teman, dan pacar. Sumber *psychological distress* intrapersonal berkaitan dengan diri individu itu sendiri misalnya masalah keuangan, masalah kesehatan, dan perubahan kebiasaan waktu makan dan tidur (Musabiq & Karimah, 2018). Banyaknya tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, masalah hubungan antara mahasiswa siswa dengan pengajar, sistem perkuliahan, dan kurangnya sumber belajar diduga sebagai penyebab stres akademik (Agolla & Ongori, 2009). *Stressor* lingkungan bisa berasal dari kebisingan, kemacetan, dan lingkungan yang tidak nyaman.

Dampak buruk dari *psychological distress* yaitu dapat memperburuk kinerja individu, masalah kesehatan dan menimbulkan gangguan hubungan dengan orang lain (Gaol, 2016). Masalah kesehatan sebagai respons yang ditimbulkan dari *psychological distress* dapat berupa sakit kepala, gangguan tidur, masalah kulit, dan berkeringat (Sarafino dan Smith, 2012), selain itu *psychological distress* dapat berdampak pada gangguan pola makan, timbulnya *mood* negatif, dan juga menyebabkan tekanan darah tinggi (Bachroni dan Asnawi, 1999). Menurut Sarafino dan Smith (2010) pada keadaan stres yang tinggi dapat mempengaruhi memori dan perhatian individu. Salah satu faktor penyebab *psychological distress* adalah *intolerance of uncertainty* (Palma et al., 2021).

Intolerance of uncertainty atau intoleransi ketidakpastian (IU) didefinisikan sebagai bias kognitif yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengalami, menafsirkan dan bereaksi terhadap situasi atau situasi yang tidak pasti dengan konsekuensi yang tidak pasti (Dugas et al., 2004). Individu yang tidak toleran terhadap ketidakpastian cenderung memersepsikannya sebagai stres dan kemudian merespon negatif pada emosional, kognitif, dan tingkat perilaku (McEvoy dan Mahoney, 2011). Peneliti mencoba menggali informasi dengan cara melakukan wawancara pada tanggal 29 Mei 2022 terhadap mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling yang baru dibuka pada tahun 2020 pada sebuah Institut di kota X mengenai fenomena *intolerance of uncertainty*, hasilnya kelompok tersebut mengaku mengalami beberapa ketidakpastian-ketidakpastian seperti belum adanya akreditasi program studi, tugas-tugas seperti apa yang akan mereka kerjakan selanjutnya, pekerjaan yang akan mereka tekuni di masa depan, peraturan kampus yang sering kali berubah dan

pengajar yang sering kali mengubah jadwal pelajaran dengan sepihak.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Palma et al (2021) mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress*, penelitian tersebut menyatakan bahwa *intolerance of uncertainty* menjadi faktor kerentanan terhadap *psychological distress* pada pria. Hal tersebut berarti orang yang tidak dapat menoleransi ketidakpastian akan cenderung mengalami *psychological distress*. Penelitian ini juga didukung oleh Senturk & Bakir (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa keperawatan dengan *intolerance of uncertainty* yang tinggi memiliki tingkat depresi, kecemasan dan *psychological distress* yang lebih tinggi. Namun hal ini bertentangan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Zlomke & Jeter (2014) yang menemukan bahwa orang yang memiliki *intolerance of uncertainty* yang tinggi mengalami tingkat *psychological distress* yang rendah.

Penelitian terdahulu mengenai *intolerance of uncertainty* telah banyak dilakukan pada variabel terikat lainnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tull et al (2020) dan Valle et al (2020). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara *intolerance of uncertainty* terhadap kecemasan. Shanza (2021) juga melakukan penelitian mengenai *intolerance of uncertainty* terkait hubungannya dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan *intolerance of uncertainty* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif yang signifikan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Aprodita (2021), hasilnya menunjukkan bahwa IU memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi pada individu dewasa awal.

Penelitian mengenai *intolerance of uncertainty* dengan variabel bebas *psychological distress* kebanyakan berkaitan dengan ketidakpastian-ketidakpastian selama pandemi Covid-19, sedangkan penelitian ini berfokus terhadap intoleransi ketidakpastian terkait dengan yang dialami oleh mahasiswa angkatan pertama pada sebuah program studi. Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa bagaimana seharusnya memandang atau bereaksi terhadap ketidakpastian-ketidakpastian di dalam hidup agar tidak meningkatkan *psychological distress*. Hipotesis dalam

penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress* pada mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada data numerik dan diolah melalui statistik (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Melalui pendekatan ini peneliti ingin melihat lebih jauh korelasi *intolerance of uncertainty* kelompok dengan *psychological distress*. Adapun penentuan jumlah sampel yang digunakan oleh penelitian ini adalah dengan metode sampel jenuh (sensus) berdasarkan pada ketentuan yang dikemukakan Sugiyono (2017) teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 35 orang yang merupakan keseluruhan jumlah populasi dari mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dalam situasi pandemi dilakukan secara *online* melalui penyebaran link *google form*. Untuk mengukur *psychological distress*, peneliti menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*, alat ukur ini dibuat oleh Lovibond (1995). Untuk mengukur intoleransi ketidakpastian, peneliti menggunakan *Intolerance of Uncertainty Scale (IUS)* yang dibuat oleh Carleton et al (2007). Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan *SPSS 23*. Analisis data yang pertama dilakukan adalah uji asumsi meliputi uji normalitas menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui normalitas dari sebaran data yang diperoleh. Selanjutnya adalah uji linieritas untuk menganalisis hubungan linier antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress* menggunakan tabel ANOVA. Teknik analisis data berikutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

Partisipan berjumlah 35 orang. Data partisipan terdiri dari jenis kelamin, jarak tempat tinggal, status ekonomi keluarga, sumber biaya kuliah dan status pernikahan.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian Tabel

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	7	20%
	Perempuan	28	80%
	Total	35	100%
2	Jarak Tempat Tinggal ke Kampus		
	0-5 Km	8	22,9%
	5-10 Km	4	11,4%
	10-15 Km	6	17,1%
	15-20 Km	5	14,3%
	Lebih dari 20 Km	12	34,3%
	Total	35	100%

3	Status Ekonomi Keluarga		
	Berkekurangan	5	14,3 %
	Pas-pasan	18	51,4 %
	Cukup	12	34,3 %
	Berkelebihan	0	0%
	Total	35	100%
4	Sumber Biaya Kuliah		
	Orang tua	15	42,9%
	Saya Sendiri	1	2,9%
	Keluarga Lainnya	0	0%
	Beasiswa	19	54,3%
	Total	35	100%
5	Status Pernikahan		
	Menikah	0	0%
	Belum Menikah	35	100%
	Total	35	100%

Kategorisasi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif penelitian ini diketahui bahwa *intolerance of uncertainty* mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X paling banyak terdapat pada

kategori sedang dengan persentase 57% yang berjumlah 20 partisipan. Pada kategori tinggi dengan persentase 23% berjumlah 8 orang. Untuk kategori rendah dengan persentase 20% sejumlah 7 orang.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Intolerance Uncertainty*

Variabel	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Intolerance Uncertainty</i>	$X < 33$	Rendah	7	20%
	$33 \leq X < 48$	Sedang	20	57%
	$X \geq 48$	Tinggi	8	23%
Jumlah			35	100%

Untuk variabel *psychological distress* yang dialami mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X paling banyak terdapat pada kategori sedang dengan persentase 72% yang

berjumlah 25 orang. Partisipan lainnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 14% berjumlah 5 orang. Selain itu terdapat sejumlah 14% juga partisipan yang berada pada kategori rendah

Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel *Psychological Distress*

Variabel	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Psychological Distress</i>	$X < 41$	Rendah	5	14%
	$41 \leq x < 87$	Sedang	25	72%
	$X \geq 87$	Tinggi	5	14%
Jumlah			35	100%

Uji Asumsi: Normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan variabel *intolerance uncertainty* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,114 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Pada variabel

psychological distress memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,093 dengan signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* terdistribusi normal.

Tabel 4. Normalitas Skala *Intolerance of Uncertainty* dan *Psychological Distress*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P
<i>Intolerance of Uncertainty</i>	0,114	0,200
<i>Psychological Distress</i>	0,093	0,200

U Uji Asumsi : Linearitas

Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai F sebesar 1,281 dengan sig.= 0,359 ($p > 0,05$) yang menunjukkan hubungan

antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* adalah linear.

Tabel 5. Normalitas Skala Psychological Distress-Intolerance of Uncertainty

Variabel	F	P
<i>Psychological Distress-Intolerance of Uncertainty</i>	1,281	0,359

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis, diketahui nilai Sig. (1-tailed) sebesar 0,001, karena nilai Sig. (1-tailed) < dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress*. Dari Output SPSS diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,515 artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungan adalah hubungan yang

sedang. Angka koefisien korelasi bernilai positif, yaitu sebesar 0,515 maka arah hubungan variabelnya adalah positif, yang berarti kedua variabel bergerak ke arah yang sama, jika *intolerance of uncertainty* meningkat maka *psychological distress* meningkat, sama halnya jika *intolerance of uncertainty* menurun maka *psychological distress* yang dirasakan mahasiswa juga ikut menurun.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	P
<i>Psychological Distress-Intolerance of Uncertainty</i>	0,515	0,001

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *psychological distress* mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *intolerance of uncertainty* maka akan semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami mahasiswa, sama halnya jika *intolerance of uncertainty* menurun maka *psychological distress* pada mahasiswa juga ikut menurun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Senturk & Bakir (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress* pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19. Netic & Mamic (2019) menyatakan bahwa ketidakmampuan individu untuk tetap tenang ketika menghadapi ketidakpastian dapat memprediksi timbulnya kecemasan dan depresi. Dimana kecemasan dan depresi merupakan 2 aspek dari *psychological distress*. Individu yang tidak toleran terhadap ketidakpastian mudah mengalami *psychological distress* (Yook dkk, 2010). Individu cenderung berada dalam situasi stres menggunakan memiliki pemikiran yang berulang-ulang terkait khawatir dan merenung. Menurut Dugas dkk (2004) bahwa perenungan dalam situasi yang tidak pasti dapat menyebabkan depresi, yang bisa membuat individu jatuh ke dalam keputusasaan dan gejala depresi. Kekhawatiran yang muncul dan diperburuk dalam situasi yang tidak pasti dapat menyebabkan individu melebih-lebihkan kemungkinan hasil masa depan yang tidak menyenangkan dan memperkuat gejala kecemasan.

Memiliki persepsi negatif terhadap ketidakpastian, selalu mencari informasi untuk mengurangi ketidakpastian, keinginan yang kuat akan kepastian merupakan bagian dari aspek *intolerance of uncertainty* yaitu *prospective anxiety* (Carleton, 2016). Aspek ini berkontribusi meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan prospektif berhubungan dengan ketakutan dan kecemasan (McEvoy & Mahonay, 2011) Aspek perilaku yang berperan dalam intoleransi ketidakpastian adalah *inhibitory anxiety*, aspek tersebut merepresentasikan perilaku berupa perilaku menghindari ataupun *paralysis* ketika menghadapi ketidakpastian. Seperti ketika mahasiswa menjauhi semua situasi yang tidak pasti karena adanya keraguan, sulit

menentukan keputusan dalam hidupnya karena adanya persepsi yang negatif terhadap ketidakpastian, terhambat dalam melakukan sesuatu dengan baik karena tidak memiliki keyakinan (Carleton, 2016). Perilaku menghindar dan paralysis ini dapat memicu timbulnya depresi pada mahasiswa Hal ini sejalan dengan penelitian McEvoy & Mahonay, 2011 yang menyatakan bahwa *inhibitory anxiety* berkontribusi pada gejala depresi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa *psychological distress* yang dialami mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X terdapat 72% pada kategori sedang. Hasil ini berarti sebagian besar reaksi tubuh mahasiswa terhadap suatu perubahan yang memerlukan respons, regulasi dan/atau fisik, psikologis, dan adaptasi emosional cukup. Terdapat 14% partisipan pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa reaksi tubuh mahasiswa terhadap suatu perubahan yang memerlukan respons, regulasi dan/atau fisik, psikologis, dan atau adaptasi emosional tidak baik. Selain itu terdapat 14% juga partisipan pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa reaksi tubuh mahasiswa terhadap suatu perubahan yang memerlukan respons, regulasi dan/atau fisik, psikologis, dan atau adaptasi emosional yang baik. Untuk variabel *intolerance of uncertainty*, hasil analisis deskriptif yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan pertama program studi Bimbingan Konseling pada sebuah Institut di kota X paling banyak terdapat pada kategori sedang dengan persentase 57% yang berjumlah 20 partisipan.

Hasil tersebut berarti mahasiswa cukup baik dalam memandang, menafsirkan, dan menanggapi situasi berbahaya di tingkat kognitif, emosional dan perilaku secara baik (Buhr dan Dugas, 2002). Namun terkadang mereka juga kurang mampu mentolerir kecemasan sehingga dapat kurang berfungsi dengan baik dalam situasi cemas. Pada kategori tinggi dengan persentase 23% berjumlah 8 orang, artinya mahasiswa kurang mampu memandang, menafsirkan, dan menanggapi situasi berbahaya di tingkat kognitif, emosional dan perilaku secara baik, sehingga mereka kurang dapat mentolerir kecemasan yang dapat menyebabkan mereka sulit untuk berfungsi dengan baik dalam situasi cemas. Tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi berpengaruh terhadap munculnya berbagai emosi-

emosi negatif (Dai et al, 2021). Lebih lanjut Pak et al (2021) mengemukakan bahwa *intolerance of uncertainty* dapat meningkatkan tingkat depresi pada seseorang. Untuk kategori rendah dengan persentase 20% sejumlah 7 orang, artinya mahasiswa mampu memandang, menafsirkan, dan menanggapi situasi berbahaya di tingkat kognitif, emosional dan perilaku secara baik, sehingga mereka dapat mentolerir kecemasan dan dapat berfungsi dengan baik bahkan dalam situasi cemas.

Implikasi dari penelitian ini yakni mahasiswa yang memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* tinggi akan cenderung mengalami emosi seperti negatif frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan atau kecemasan karena sibuk mengkhawatirkan ketidakpastian. Maka dari itu mahasiswa yang memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi perlu memfokuskan perhatian pada sekarang daripada selalu khawatir mengenai masa depan yang tidak pasti sehingga dapat terhindar dari gejala-gejala *psychological distress* yang bisa mengganggu kehidupan individu.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* dengan *psychological distress*. Mahasiswa yang merespons atau bereaksi negatif terhadap ketidakpastian maka akan mengalami penderitaan emosional yang dapat mengganggu dan menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan kecemasan dan gejala depresi. Sebaliknya jika individu tidak bereaksi berlebihan dan memiliki persepsi yang positif mengenai ketidakpastian maka semakin rendah pula *psychological distress* yang dialami. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa berada ada kategori sedang. Sama halnya dengan variabel *intolerance of uncertainty* juga berada pada kategori sedang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor lain yang diduga dapat mempengaruhi *psychological distress* pada mahasiswa seperti resiliensi, *social support*, dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Bostwana. *Educational research and review*, 4(2), 063–067. <https://academicjournals.org/journal/ERR/article-full-text-pdf/5F4E7833647>.

Aproditia, N. P. (2021). Peran intolerance of uncertainty terhadap depresi pada individu dewasa awal. *Humanitas*, 5(2), 179–196.

Atziza, R. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320.

Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta : Pustaka belajar.

Bachroni, M., & Asnawi, S. (1999). Stres Kerja. *Buletin Psikologi*, 7(2), 28–29.

Bulo, J.G. & M.G. Sanchez (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), pp 16 – 25.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (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](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)

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>

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>

Dai, W., Meng, G., Zheng, Y., Li, Q., Dai, B., & Liu, X. (2021). The impact of intolerance of uncertainty on negative emotions in covid-19: Mediation by pandemic-focused time and moderation by perceived efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084189>

Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21–35. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).5011](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).5011)

Dugas, M.J., Schwartz, A., Francis, K., 2004. Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cogn. Ther. Res.* 28 (6), 835–842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Personal Control And Stress And Coping Process: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality And Social Psychology*, Vol.46, 83.

Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 168–174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.3996>

Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Hidayah, D. N. (2012). Persepsi mahasiswa tentang harapan orang tua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.

Kesuma, D. D. (2016). Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 391–398. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>

Lovibond, P. ., & Lovibond, S. . (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Elsevier Science Ltd*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>

McEvoy, P. M., and Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the tolerance of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *J. Anxiety Disord.* 25, 112–122. doi: 10.1016/j.janxdis.2010. 08.010

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa description of stress and its impact on students. *InSight*, 20(2), 74–80.

Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences*, 9(12), 1–9. <https://doi.org/10.3390/bs9120135>

Palma, E. M. S., de Sousa, A. R., de Moraes, F. A., Luz, R. E., Neto, Á. L. F., & Lima, P. P. F. (2021). Coping moderates the relationship between intolerance of uncertainty and stress in men during the Covid-19 pandemic. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 56, 1–8. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0303>

Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgül, M., & Griffiths, M. (2022). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1882–1896. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00489-z>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial*. United State of America: Wiley

Sari, D. P. (2021). Tingkat ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal: studi deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>

Shanza, R., Sana, M., & Tania, Q. (2021). Intolerance uncertainty , religiosity and psychological well- intolerance uncertainty , religiosity and psychological well-being among adults during covid- 19 pandemic. *Education Science and Psychology* 2(59)]

Şentürk, S., & Bakır, N. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and the depression, anxiety and stress levels of nursing students during the covid-19 outbreak. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(2), 97–105. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.12>

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Supradewi, R.-. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>

- Tull, M. T., Barbano, A. C., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Edmonds, K. A., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). The prospective influence of COVID-19 affective risk assessments and intolerance of uncertainty on later dimensions of health anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102290. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102290>
- Valle, M. V. Del, Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H., & Canet-Juric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over covid-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1–17. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1335>
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zlomke, K. R., & Jeter, K. M. (2014). Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress and Coping*, 27(2), 202–215. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400>