

HUBUNGAN INTOLERANSI KETIDAKPASTIAN DENGAN KECEMASAN PADA PARA PEKERJA YANG MENGALAMI PHK

¹Sonny Christian Josua, ²Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Email: 802018106@student.uksw.edu

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract. Layoffs have many impacts, one of which is the loss of income for the head of the family and has other negative impacts, such as a shaken economy that can disrupt the mental health of some families. The purpose of this study was to determine the relationship between intolerance of uncertainty and anxiety in workers during the Covid-19 pandemic in the age range of 18-40 years. The research method that will be used is a correlational quantitative research method, the sampling technique used is purposive sampling, and the distribution of the IUS-12 and STAI questionnaires. The results of this study, for workers who were laid off between March 2020-March 2022, there was a significant positive correlation ($r = 0.376$; Sig. (2-tailed) = 0.037 ($p < 0.05$)) between intolerance of uncertainty and anxiety which means the higher the intolerance of uncertainty, the higher the anxiety, and vice versa. The level of correlation between the two variables is in the sufficient category ($r = 0.376$). Intolerance of uncertainty is a factor that causes anxiety that arises in individuals affected by layoffs. For further research, it can expand its social network so that it can find the appropriate number of participants and can become representative results and save time.

Keywords: Intolerance of uncertainty, anxiety, layoffs

Abstrak. PHK memberikan banyak dampak, salah satunya adalah hilangnya pendapatan bagi kepala keluarga serta menimbulkan dampak negative lainnya, seperti ekonomi yang terganggu dapat mengganggu kesehatan mental dari sebagian keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan pada para pekerja selama pandemi Covid-19 dalam rentang usia 18-40 tahun. Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*, serta penyebaran kuesioner IUS-12 dan STAI. Hasil penelitian ini, para pekerja yang terkena PHK antara Maret 2020-Maret 2022, terdapat korelasi positif yang signifikan ($r = 0,376$; Sig. (2-tailed) = 0,037 ($p < 0,05$)) antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan yang secara yang berarti semakin tinggi intoleransi ketidakpastian maka semakin tinggi juga kecemasan, begitu pula sebaliknya. Tingkat korelasi antar dua variabel tersebut adalah kategori cukup ($r = 0,376$). Intoleransi ketidakpastian menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan yang muncul pada individu yang terkena PHK. Untuk penelitian selanjutnya, dapat memperluas jaringan sosialnya agar bisa menemukan jumlah partisipan yang sesuai serta dapat menjadi hasil yang representatif dan menghemat waktu.

Kata Kunci: Intoleransi ketidakpastian, kecemasan, PHK

Pengantar

PHK memberikan banyak dampak salah satunya adalah hilangnya pendapatan bagi kepala keluarga. Kehilangan pekerjaan sering menimbulkan dampak negatif, seperti ekonomi yang terguncang dapat mengganggu kesehatan mental dari sebagian keluarga, khususnya keluarga di kelas menengah ke bawah (Raharjo, 2021). Fenomena PHK membuat para karyawan mengalami stres secara tidak langsung mengenai status pekerjaannya. Fenomena tersebut sempat naik drastis pada masa pandemi Covid-19 (Raharjo, 2021). Selain PHK, pegawai juga dirumahkan tanpa bayaran, dan berbagai hak karyawan yang tidak memungkinkan untuk diberikan menjadi beberapa hal yang berdampak pada seorang karyawan dalam kondisi khawatir dan cemas pada masa depannya sebagai pekerja (Raharjo, 2021).

Berdasarkan data dari Kementrian Ketenagakerjaan, terdapat 2.8 juta tenaga kerja yang menjadi korban langsung akibat Covid-19. Data tersebut terdiri dari 1,7 juta tenaga kerja formal yang dirumahkan dan 749,4 ribu diPHK (Juaningsih, 2020). Usia yang paling banyak terkena PHK justru yang termasuk usia produktif yakni 18-24 tahun dengan persentase 67% (Lidyana, 2020). Banyak perusahaan membuat sebuah kebijakan untuk mengurangi jumlah tenaga kerjanya dengan membuat keputusan yaitu pengurangan jumlah tenaga kerja (Syamsuddin, 2021). Hal tersebut memberikan beban psikososial tersendiri terhadap para pekerja di Indonesia. Beban tersebut antara lain ialah terdapat kemungkinan penurunan pendapatan dan diberhentikan dari pekerjaannya. Beban psikososial tersebut kemudian dapat memunculkan kecemasan pada para pekerja juga masyarakat. Terdapat

penelitian yang menyatakan 6.053 responden pekerja di Indonesia menunjukkan bahwa para pekerja memiliki beban psikososial, salah satunya ialah kecemasan (Megatsari, 2021). Dilansir dari berita dalam suara.com (Sulaiman, 2021) yang berisi pernyataan dari Ketua Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Kalimantan Selatan, Melinda Bahri S. Psi, Psikolog mengungkapkan terdapat banyak masalah kejiwaan yang ditemukan ialah kecemasan pada penularan Covid-19 dan kecemasan kehilangan pekerjaan seperti PHK yang sempat meningkat. Sullivan dan Von Watcher (2006) menyatakan PHK massal memberi peningkatan drastis pada tingkat kematian beberapa tahun setelah kejadian.

Weinberg dan Gould (2007) menyatakan kecemasan atau *anxiety* ialah wujud dari emosi negatif yang diperhatikan dari kegelisahan, rasa khawatir dan ketakutan yang berkaitan dengan kegairahan. Menurut Stenberg (dalam Swasti & Martani, 2013) kecemasan meningkat menjadi gangguan apabila tingkat kecemasan yang dialami suatu individu semakin irasional dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, kemudian justifikasi pada kecemasan secara berlebihan misalnya individu merasa suatu individu yang memiliki kecemasan yang tinggi tanpa stimulus pemicu, dan terakhir akibat dari kecemasan tersebut memberi dampak negatif secara menyeluruh dalam hidup Individu. Menurut Wittchen dan Fehm (dalam Muarifah dan Budiani, 2012) dampak negatif dari kecemasan itu sendiri ialah penurunan fungsi peran sosial serta perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif, terakhir penurunan kualitas hidup. Pada tingkat kecemasan yang berat atau tinggi, persepsi pada individu menjadi menurun, hanya berfokus pada hal yang kecil saja, dan dapat

mengabaikan hal lainnya, serta individu tidak mampu berfikir dengan tenang (Suratmi Suratmi, Abdullah, & Taufik, 2017). Peplau (dalam Baharudin, 2020) mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yang di mana salah satunya adalah panik yang di mana pada tingkat tersebut kecemasan berkaitan dengan terperangah, rasa ketakutan serta teror yang dapat menimbulkan hilangnya kendali yang mengganggu ketika melakukan sesuatu bahkan dengan pengarah. Panik pun dapat berakibat meningkatnya aktivitas motorik namun menurunkan kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain, menimbulkan persepsi yang menyimpang, bahkan kehilangan pemikiran yang rasional. Hal tersebut jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan kelelahan yang berlebihan juga kematian (Baharudin, 2020). Kecemasan pada suatu individu yang terwujud dari empat hal yaitu kognitif, motorik, somatik serta afektif (Sue Sue dan Sue, 2006). Menurut Freeston, et al, (1994), wujud kecemasan dari kognitif terbagi menjadi empat hal yang disebut sebagai empat model kognitif dalam kecemasan yang di mana salah satunya adalah intoleransi ketidakpastian.

Dalam penelitiannya Valle, Andres, Urquijo, Avincetto, Morales, & Juric (2020) mengenai intoleransi ketidakpastian saat pandemi Covid-19 serta dampaknya, intoleransi ketidakpastian yang muncul memainkan peran mendasar dalam gejala psikopatologis populasi, yaitu semakin tinggi intoleransi ketidakpastian selama pandemi maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan. Ketidakpastian adalah kondisi yang ditentukan dari adanya suatu rangsangan yang tidak jelas, kompleks atau tidak dapat diprediksi dan informasi yang tidak sesuai atau

tidak konsisten dalam menghadapinya (Toro, et al, 2019). Dugas, et al, (2004) menyampaikan intoleransi ketidakpastian adalah kecenderungan suatu individu memiliki respon negatif pada tingkat emosional, kognitif serta perilaku dalam situasi yang tidak pasti. Wujud dari respon negatif tersebut salah satunya adalah depresi hingga memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri, seperti yang terjadi pada salah satu karyawan di Serpong (Bustomi, 2020). Hal tersebut menggambarkan salah satu tingkat kecemasan yaitu panik seperti menimbulkan persepsi yang menyimpang, dan cenderung memiliki pemikiran irasional (Stuart dkk, 2001). Intoleransi ketidakpastian secara luas didefinisikan sebagai kecenderungan kognitif dan emosional pada reaksi negative terhadap situasi yang tidak pasti atau peristiwa masa depan yang sulit diprediksi (Freeston, et al, 1994), kemudian hal tersebut telah diidentifikasi sebagai faktor kunci dalam pengembangan dan pemeliharaan rasa kecemasan yang bermasalah (Buhr & Dugas, 2006; Freeston et al., 1994). Dalam populasi neurotipikal, intoleransi ketidakpastian dapat menjadi salah satu faktor resiko disposisional pada pengembangan gangguan kecemasan secara umum. (Carleton, et al, 2012).

Asmundon dan Taylor (2020) mengidentifikasi mengenai intoleransi ketidakpastian sebagai faktor potensi pada setiap individu yang dapat meningkatkan resiko kecemasan terkait Covid-19. Kemudian, intoleransi ketidakpastian dapat meningkatkan kemungkinan pengalaman ambigu yang dianggap sebagai ancaman (Byrne, et al, 2015). Melalui hal tersebut pada masa pandemi Covid-19 ini, intoleransi ketidakpastian yang tinggi dapat semakin memperburuk kecemasan dan pengaruh negatif dari berbagai dampak yang

muncul dari Covid-19. Dalam penelitian Valle, et al, (2020) terdapat efek signifikan Intoleransi Ketidakpastian terhadap kecemasan serta gejala depresi, yang di mana efeknya lebih besar terhadap kecemasan. Hasil tersebut menyatakan semakin banyak Intoleransi Ketidakpastian maka semakin naik kecemasan dan depresinya. Dari hasil penelitian Nekic dan Mamic (2019), juga menemukan hubungan positif yang signifikan melalui statistik antara kecemasan atau anxiety dengan intoleransi ketidakpastian ($R = 0,43$; $P < 0,001$). Akan tetapi, kajian-kajian sebelumnya tentang intoleransi ketidakpastian di Indonesia masih sangat terbatas dan para peneliti cenderung menysasar pada populasi ranah pendidikan seperti pada para siswa (Yuniardi, 2020; Rahmadiani, Hartatik, & Latipun, 2019), kemudian penelitian mengenai intoleransi ketidakpastian yang menysasar para pekerja masih sangat sedikit. Oleh karena itu, melalui pembahasan serta hasil dari penelitian sebelumnya penelitian ini dapat melihat serta mengetahui apakah terdapat hubungan antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan pada para pekerja yang terkena PHK.

Landasan Teori

Kecemasan merupakan suatu kondisi kekhawatiran pada individu yang mengeluhkan suatu hal merugikan yang akan segera terjadi (Nevid, 2003). Definisi lainnya disampaikan oleh Durand (2006) yaitu kondisi dari suasana atau perasaan yang diperhatikan melalui beberapa gejala jasmaniah yakni ketegangan fisik serta kekhawatiran tentang masa depan. Dalam kondisi pada manusia, kecemasan dapat berupa perasaan gelisah yang memiliki sifat subjektif, beberapa perilaku seperti tampak khawatir, gelisah dan resah, atau reaksi secara fisik atau fisiologis yang berasal dari otak,

diikuti denyut jantung yang meningkat serta otot menegang. Kecemasan ialah suatu kondisi emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menegangkan serta perasaan memprihatinkan bahwa suatu hal yang buruk akan terjadi (Yeni, Dimala, & Siregar, 2019).

Nevid (2005) menyampaikan terdapat beberapa aspek kecemasan seperti aspek fisik, behavioral dan kognitif, sebagai berikut:

- a. Kecemasan fisik, seperti kegelisahan, kegugupan, gemetar pada beberapa anggota tubuh, keringat berlebihan, sakit kepala atau pening, mulut dan kerongkongan kering, sulit bernafas, suara bergetar, gangguan sakit perut atau merasa mual.
- b. Kecemasan behavioral, seperti perilaku menghindar, perilaku melekat, dependen dan terguncang.
- c. Kecemasan kognitif, seperti merasa khawatir terhadap suatu hal, perasaan terganggu akan ketakutan pada hal yang akan terjadi di masa depan, keyakinan suatu hal yang mengerikan yang akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, terpaku terhadap sensasi kebutuhan, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia akan terjadi keruntuhan, berpikir semua hal tidak bisa dikendalikan, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit fokus atau berkonsentrasi pikiran.

Stuart, et al, (2001) mengidentifikasi terdapat empat tingkat dalam kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan Ringan. Kecemasan ini memiliki hubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan suatu individu menjadi waspada serta memperluas persepsinya.

Kecemasan tingkat ini dapat memotivasi suatu individu untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan melalui kreativitas.

- b. Kecemasan Sedang. Kecemasan tingkat sedang memberi kemungkinan suatu individu untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengabaikan hal yang lain, sehingga individu tersebut memiliki perhatian yang selektif namun mampu melakukan suatu hal yang lebih terarah.
- c. Kecemasan Berat. Kecemasan tingkat berat sangat mempersempit persepsi suatu individu. Individu tersebut cenderung mempersempit diri pada suatu hal lebih terinci dan spesifik serta tidak mampu berpikir hal lain yang tidak berkaitan. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengatasi kondisi tersebut, perlu banyak pengarahan agar dapat memusatkan diri pada area lain.
- d. Panik. Pada tingkat ini kecemasan memiliki hubungan dengan hal yang menakutkan serta teror. Individu dalam tingkat ini kehilangan kendali yang mengakibatkan rasa panik dengan dampak sulit menerima pengarahan ketika melakukan sesuatu. Panik menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk bersosialisasi, persepsi yang menyimpang, dan cenderung memiliki pemikiran irasional.

Menurut Carleton (2012) terdapat beberapa aspek intoleransi ketidakpastian, yaitu:

- a. *Prospective anxiety* ialah keinginan agar mampu memprediksi serta merasa tidak memiliki informasi yang cukup agar mampu membentuk masa depan menjadi lebih pasti.

Indikator dalam *prospective anxiety* adalah persepsi yang bersifat negatif pada ketidakpastian, mencari informasi agar bisa mengurangi ketidakpastian, dan memiliki hasrat akan kepastian.

- b. *Inhibitory anxiety* ialah perasaan suatu individu yang terjebak saat menghadapi ketidakpastian. Indikator dari *inhibitory anxiety* adalah rasa tidak berdaya ketika menghadapi ketidakpastian dan memiliki dorongan untuk menghindari ketidakpastian.

Salah satu dampak yang dapat timbul dari intoleransi ketidakpastian adalah memunculkan keyakinan negatif mengenai ketidakpastian serta implikasinya (Dugas & Robichaud, 2007). Dampak selanjutnya menimbulkan respon negatif pada tingkat emosional, kognitif serta perilaku dalam situasi yang tidak pasti (Dugas, Buhr dan Ladouceur, 2004). Dalam artikel yang diketik oleh Russo (2022), intoleransi ketidakpastian yang tinggi memiliki kemungkinan mengembangkan gangguan kecemasan.

Covid-19 atau bisa disebut *Coronavirus disease 2019* menjadi pandemi yang telah menghampiri seluruh negara di dunia. Pandemi tersebut memberikan berbagai macam dampak negatif seperti pada kesehatan fisik serta psikologis suatu individu bahkan masyarakat (Banerjee, 2020). Dampak lainnya juga berupa pembatasan pada aktivitas para pekerja dalam keinginan untuk mendapat pencapaian yang optimal menjadi terhambat pada hal tersebut (Rodhi, 2020). Maka dari itu, penelitian ini akan mendalami hal yang berkaitan secara mental juga sosial, yaitu intoleransi ketidakpastian serta kecemasan.

Pandemi COVID-19 memberikan banyak dampak pada masyarakat, salah satunya hal yang berkaitan ekonomi yaitu banyak

perusahaan melakukan PHK terhadap para pekerja. Dari hal tersebut memberikan dampak lainnya pada para pekerja karena terbebani soal penghasilan keseharian yang di mana hal tersebut berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi kekhawatiran pada individu yang mengeluhkan suatu hal merugikan yang akan segera terjadi (Nevid, 2003). Salah satu faktor pembentuk kecemasan adalah kognitif yang terbagi lagi menjadi beberapa hal salah satunya adalah intoleransi ketidakpastian. Intoleransi ketidakpastian adalah kecenderungan suatu individu bereaksi negatif secara emosional, kognitif serta perilaku terhadap situasi serta peristiwa yang tidak pasti (Dugas et al., 2005). Menurut Birrell et al (2011), individu dengan intoleransi ketidakpastian yang tinggi menghadapi suatu situasi dengan mengurangi ketidakpastian, yang di mana individu tersebut berusaha untuk memperoleh informasi untuk menilai situasi agar mampu diprediksi.

Menurut Freeston et al (1994) salah satu pembentuk kecemasan yaitu kognitif dapat diperhatikan melalui intoleransi ketidakpastian suatu individu. Hal tersebut dapat dihubungkan dengan pembahasan dari Carleton (2012) yang di mana secara klinis intoleransi ketidakpastian menjadi salah satu faktor risiko yang cenderung dapat timbul dalam kecemasan. Pada orang yang diPHK seperti yang disampaikan Raharjo (2021) bahwa individu yang terkena PHK maupun yang dirumahkan tanpa menerima bayaran, tidak memungkinkan untuk diberikan hak-haknya yang menjadi dampak negatif pada individu berupa rasa khawatir serta cemas pada masa depannya. Gambaran lain mengenai intoleransi ketidakpastian orang yang diPHK dapat dilihat di batamnews.co.id, seperti dampak yang diterima masyarakat yang terkena

PHK salah satunya adalah kehilangan rasa aman oleh hal yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi seperti masalah keuangan, seberapa lama bisa bertahan dan bagaimana menyambung penghasilan dikarenakan sulit mencari pekerjaan (Widodo, 2020). Akibatnya, kecemasan pun timbul dengan membawa rasa percaya diri yang berkurang serta pikiran negatif yang terjadi pada korban PHK (Ma'rifatullah, 2016).

Metode

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mencari tahu sejauh mana variasi pada suatu variabel memiliki keterkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain melalui koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini dapat menemukan informasi mengenai hubungan yang terjadi. Partisipan dalam penelitian ini adalah pekerja yang terkena PHK saat Covid-19 (Maret 2020-Maret 2022) dalam rentang usia dewasa awal yaitu 18-40 tahun (Hurlock, 1996). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang di mana penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti pengambilan sampel secara acak namun sampel yang ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu atau kriteria yang telah ditentukan.

Skala Intoleransi Ketidakpastian pada penelitian ini menggunakan *Intolerance Of Uncertainty Scale* (IUS-12) yang merupakan skala revisi dari skala IUS sebelumnya yang berisi 27 aitem (Carleton et al., 2007) yang telah diterjemahkan serta dikembangkan oleh Istiqomah, Helmi, dan Widhiarso (2022). Skala ini bertujuan untuk mengukur respon negatif suatu individu pada ketidakpastian, situasi

ambigu, serta peristiwa dari masa depan (Burh & Dugas, 2002). IUS-12 ialah suatu alat ukur skala likert yang berisi 12 item pernyataan dengan 2 faktor pembentuk yaitu *prospective anxiety* dan *inhibitory anxiety*. Sistem penilaian dalam skala IUS-12 melalui lima alternatif jawaban yang terdiri dari 5 poin yang di mana 1 berarti “sangat tidak sesuai” hingga 5 berarti “sangat sesuai”. Untuk melakukan seleksi pada item dan reliabilitas dilakukannya uji daya diskriminasi aitem menggunakan *corrected item-total correlation* dengan patokan aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan patokan koefisien reliabilitas yang baik. Skala IUS-12 telah uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* memiliki hasil yang baik dengan skor 0,764 pada faktor *prospective anxiety* dan 0,844 pada faktor *inhibitory anxiety*, dan secara keseluruhan skornya adalah α Cronbach = 0,867. Skala ini juga memiliki hasil korelasi butir-total dengan korelasi Pearson *Product Moment* berkisar antara 0,421-0,786 (Istiqomah dkk, 2022).

Skala pengukuran tingkat kecemasan dalam penelitian ini menggunakan alat tes yang dirancang oleh Spielberger Gorsuch, Lushene, Vagg dan Jacobs (1983) yaitu *state-trait anxiety inventory* (STAI). STAI telah diadaptasi dalam 40 bahasa atau lebih yang dapat digunakan pada berbagai macam studi di bidang penelitian kesehatan (McDowell, 2006). Dalam kuesioner ini terdapat dua *form* yaitu Y-1 dan Y-2. Masing-masing *form* berisi 20 item pernyataan untuk menilai kecemasan *state* yaitu perasaan yang saat ini dirasakan, dan *trait* yaitu perasaan secara umum atau karakter bawaan. Item dalam kecemasan *state* meliputi “saya tegang”, “saya khawatir”, “saya merasa rileks” dan dalam kecemasan *trait* adalah “saya merasa senang”,

“saya merasa bergantung”, “saya merasa kekurangan”, “saya memikirkan hal tidak penting dan mengganggu saya”. Item dalam STAI-AD menggunakan skala likert untuk menilai melalui empat pilihan jawaban dari “sama sekali bukan diri saya” hingga “seluruhnya saya”. Jika mendapat skor yang tinggi, artinya memiliki kecemasan yang besar. Untuk melakukan seleksi pada item dan reliabilitas dilakukannya uji daya diskriminasi aitem menggunakan *corrected item-total correlation* dengan patokan aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan patokan koefisien reliabilitas yang baik. Hasil korelasi butir-total berkisar antara 0,49-0,64 untuk skala *state* dan 0,38-0,69 untuk skala *trait*. Kemudian hasil reliabilitas berkisar 0,86-0,94 dan validitas sebesar 0,69 (McDowell, 2006).

Intoleransi ketidakpastian adalah reaksi negatif dari suatu individu ketika menghadapi suatu situasi atau kondisi atau kejadian yang tidak pasti atau tidak dapat diprediksi yang bisa diperhatikan ketika suatu individu lebih memilih mengerjakan suatu hal tanpa menyerahkannya ke orang lain, butuh informasi yang jelas sebelum buat keputusan, merasa ragu atas keputusannya sendiri, butuh kepastian atau jaminan dari orang lain mengenai keputusan, cenderung melakukan pengecekan ulang secara berlebihan yang disebabkan oleh keraguan yang berlebihan, dan memiliki sikap protektif berlebihan pada orang lain yang di mana hal-hal tersebut dapat disebut sebagai *desire for predictability*, juga individu cenderung menghindari komitmen, mencari alasan yang tidak masuk akal demi menolak suatu hal, cenderung menolak sikap menunda serta hal yang bersifat mendadak yang semua itu dapat

disebut sebagai *uncertainty paralysis*. Untuk mengukur hal tersebut menggunakan *Intolerance Of Uncertainty Scale (IUS-12)*.

Kecemasan adalah perasaan khawatir suatu individu pada kejadian negatif yang akan terjadi di masa depan yang dapat diperhatikan melalui beberapa hal seperti kecemasan fisik yang terdiri dari seperti kegelisahan, kegugupan, gemetar pada beberapa anggota tubuh, keringat berlebihan, sakit kepala atau pening, mulut dan kerongkongan kering, sulit bernafas, suara bergetar, gangguan sakit perut atau merasa mual. Kemudian kecemasan behavioral terdiri dari perilaku menghindar, perilaku melekat, dependen dan terguncang dan kecemasan kognitif yang terdiri dari merasa khawatir terhadap suatu hal, perasaan terganggu akan ketakutan pada hal yang akan terjadi di masa depan, keyakinan suatu hal yang mengerikan yang akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, terpaksa terhadap sensasi kebutuhan, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia akan terjadi keruntuhan, berpikir semua hal tidak bisa dikendalikan, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit fokus atau berkonsentrasi pikiran. Untuk mengukur hal tersebut menggunakan *state-trait anxiety inventory (STAI)*.

Hasil

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 31 orang. Jumlah berjenis kelamin laki-laki 17 orang dan perempuan 14. Untuk usia 20-30 berjumlah 20 orang dan 30-40 berjumlah 11 orang. Status pekerjaan para partisipan setelah PHK yang belum memiliki pekerjaan berjumlah 7 orang, memiliki pekerjaan tetap berjumlah 13 orang, memiliki pekerjaan tidak tetap berjumlah 6 orang dan yang membuka

usaha sendiri berjumlah 5 orang. Status pernikahan yang belum menikah berjumlah 19 orang, yang sudah menikah berjumlah 10 orang, dan yang janda/duda berjumlah 2 orang. Pendidikan terakhir S1 berjumlah 16 orang, D3 berjumlah 3 orang dan SMA berjumlah 12 orang. Jabatan pekerjaan saat terkena PHK untuk Staf Administrasi berjumlah 11 orang, Staf Produksi berjumlah 6 orang, Officer berjumlah 5 orang, Supervisor berjumlah 1 orang, Manajer berjumlah 3 orang, dan lainnya seperti Driver 1 orang, Ilustrator 1 orang, Kabag Kredit 1 orang, Admin 1 orang, dan Penjaga Cafe 1 orang.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	54.83%
	Perempuan	14	45.16%
Usia	20-30	20	64.51%
	30-40	11	35.48%
Jabatan sebelum diPHK	Staf Administrasi	11	35.48%
	Staf Produksi	6	19.35%
	Officer	5	16.12%
	Supervisor	1	3.22%
	Manajer	3	9.67%
	Lainnya	5	16.12%

Hasil dari kategorisasi variabel Intoleransi Ketidakpastian pada yang sedang berjumlah 18 partisipan (58.06%), tinggi berjumlah 12 partisipan (38.70%), dan rendah 1 partisipan (3.22%). Hasil tersebut memberikan petunjuk sebagian besar partisipan memiliki skor 29-45 pada kategori sedang. Intoleransi

ketidakpastian memiliki rata-rata sebesar 43.93.

Hasil kategorisasi variabel Kecemasan tingkat sedang berjumlah 23 partisipan (74.19%), dan rendah 8 orang partisipan (25.80%). Tidak ditemukannya partisipan yang masuk dalam kategori tinggi. Hasil tersebut memberikan petunjuk sebagian besar partisipan memiliki skor 94-147 pada kategori sedang. Kecemasan memiliki rata-rata sebesar 105.38.

Tabel 2. Kategorisasi Data

No	Variabel	Rentan g	Katego ri	Frekuen si	Presenta se
1.	Intoleransi Ketidakpastian	46-60	Tinggi	12	38.70%
		29-45	Sedang	18	58.06%
		12-28	Rendah	1	3.22%
		Total		31	100%
2.	Kecemasan	148-200	Tinggi	-	-
		94-147	Sedang	23	74.19%
		40-93	Rendah	8	25.80%
		Total		31	100%

Berdasarkan tabel 3, ditemukan nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,189 yang lebih besar dari 0,05. Melalui hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		31
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Standar Deviasi	19.66275401
	Most Extreme Differences	
Positive	Absolute	.131
	Positive	.091
	Negative	-.131
Test Statistic		.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.189

Melalui tabel 4, nilai yang diperoleh dari Deviation from Linearity Sig. adalah 0,250 lebih besar dari 0,05. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antar variabel Intoleransi Ketidakpastian dengan variabel Kecemasan.

Tabel 4. Hasil Linearitas ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Intoleransi Ketidakpastian	10151.355	1	534.282	1.748	.172
Linearity	1914.638	1	1914.638	6.264	.029
Deviation from Linearity	8236.717	1	457.595	1.497	.250
Within Groups Total	3362.000	1	305.636		
Total	13513.355	3			

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Kuatnya hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan dalam koefisien korelasi. Melalui tabel 7 di atas ditemukan $r = 0,376$ dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,037 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan atau korelasi positif dan signifikan antara Intoleransi Ketidakpastian dan Kecemasan. Maka dari hasil yang didapat, semakin tinggi Intoleransi Ketidakpastian semakin tinggi pula Kecemasan, begitu pula sebaliknya semakin rendah Intoleransi Ketidakpastian maka semakin rendah pula Kecemasan. Nilai $r =$

0,376 yang berarti tingkat korelasi dari dua variabel tersebut adalah cukup.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Intoleransi Ketidakpastian	Kecemasan
Intoleransi Ketidakpastian	Pearson	1	.376
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.037
Kecemasan	N	31	31
	Pearson	.376	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.037	
	N	31	31

Diskusi

Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan. Penggunaan sub bab disesuaikan dengan hasil penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian ini, para pekerja yang terkena PHK antara Maret 2020-Maret 2022, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan ($r = 0,376$; Sig. (2-tailed) = $0,037$ ($p < 0,05$)) antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan yang secara yang berarti semakin tinggi intoleransi ketidakpastian maka semakin tinggi juga kecemasan, begitu pula sebaliknya pada individu yang terkena PHK. Nilai $r = 0,376$ memiliki arti tingkat korelasi antar dua variabel tersebut ialah kategori cukup (Sarwono, 2006).

Sesuai dengan penelitiannya Valle, Andres, Urquijo, Avincetto, Morales, dan Juric (2020) mengenai intoleransi ketidakpastian saat pandemi Covid-19 serta dampaknya, intoleransi ketidakpastian yang muncul memainkan peran mendasar dalam gejala psikopatologis populasi, yaitu semakin tinggi

intoleransi ketidakpastian selama pandemi maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan. Intoleransi ketidakpastian dapat menjadi faktor potensi pada setiap individu yang dapat menimbulkan kecemasan (Asmundo & Taylor, 2020; Freeston dkk, 1994; Carleton, 2012). Intoleransi ketidakpastian adalah kecenderungan suatu individu memiliki respon negatif pada tingkat emosional, kognitif serta perilaku dalam situasi yang tidak pasti (Dugas dkk, 2004).

Salah satu aspek intoleransi ketidakpastian yaitu *Inhibitory anxiety* adalah perasaan suatu individu yang terjebak saat menghadapi ketidakpastian. Indikator dari *inhibitory anxiety* adalah rasa tidak berdaya ketika menghadapi ketidakpastian dan memiliki dorongan untuk menghindari ketidakpastian. Kemudian aspek selanjutnya *Prospective anxiety* ialah keinginan agar mampu memprediksi serta merasa tidak memiliki informasi yang cukup agar mampu membentuk masa depan menjadi lebih pasti. Indikator dalam *prospective anxiety* adalah persepsi yang bersifat negatif pada ketidakpastian, mencari informasi agar bisa mengurangi ketidakpastian, dan memiliki hasrat akan kepastian (Carleton, 2012). Hal-hal tersebut tergambar pada orang yang diPHK seperti yang disampaikan Raharjo (2021) bahwa individu yang terkena PHK maupun yang dirumahkan tanpa menerima bayaran, tidak memungkinkan untuk diberikan hak-haknya yang menjadi dampak negatif pada individu berupa rasa khawatir serta cemas pada masa depannya. Gambaran lain mengenai intoleransi ketidakpastian orang yang diPHK dapat dilihat di batamnews.co.id, seperti dampak yang diterima masyarakat yang terkena PHK salah satunya adalah kehilangan rasa

aman oleh hal yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi seperti masalah keuangan, seberapa lama bisa bertahan dan bagaimana menyambung penghasilan dikarenakan sulit mencari pekerjaan (Widodo, 2020). Akibatnya, kecemasan pun timbul dengan membawa rasa percaya diri yang berkurang serta pikiran negatif yang terjadi pada korban PHK (Ma'rifatullah, 2016).

Dari hasil pembahasan sebelumnya yang mengatakan intoleransi ketidakpastian dapat menimbulkan kecemasan pada orang yang diPHK, maka salah satu cara mengatasi kecemasan menurut Ramaiah (2003) ialah dukungan dari keluarga serta teman-teman mampu memberikan kesembuhan pada kecemasan yang di mana melalui hal tersebut dapat menjadi cara untuk mengatasi kenalan yang terkena PHK, bisa dengan dukungan emosional maupun berupa solusi seperti mencari penghasilan lain. Untuk individu yang memiliki intoleransi ketidakpastian yang tinggi, solusi yang tepat untuk menanganinya berupa membuat perencanaan kerja lebih dari satu ketika menerima isu soal PHK, serta agar tidak terjadi pemutusan penghasilan, manfaatkan gaji sebagai modal membuka usaha mandiri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam waktu serta menemukan partisipan yang mau ikut dalam penelitian. Dampak dari hal tersebut adalah hasil penelitian menjadi kurang representatif sehingga tidak dapat mewakili gambaran korelasi dua variabel tersebut dalam populasi yang lebih luas. Untuk penelitian selanjutnya bisa diperluas lagi lingkup sosial yang dimiliki untuk membantu menemukan partisipan jika mencari orang yang terkena PHK juga.

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan yang di mana semakin naik intoleransi ketidakpastian maka semakin naik pula kecemasan, begitu pula sebaliknya. Intoleransi ketidakpastian sebagai faktor yang menimbulkan kecemasan dapat timbul pada individu yang terkena PHK seperti kekhawatiran mengenai keuangan, berapa lama bisa bertahan dan bagaimana menyambung penghasilan yang disebabkan sulitnya mencari pekerjaan baru. Intoleransi ketidakpastian memiliki indikator berupa rasa tidak berdaya ketika menghadapi ketidakpastian, yang dapat menimbulkan kecemasan berupa berkurangnya rasa percaya diri serta menumbuhkan pikiran negatif pada individu yang terkena PHK.

Untuk penelitian selanjutnya, dapat memperluas jaringan sosialnya agar bisa menemukan jumlah partisipan yang sesuai serta dapat menjadi hasil yang representatif dan menghemat waktu.

Terkait intoleransi ketidakpastian adalah sebuah *trait* atau kepribadian yang dapat dibedakan pada individu, untuk mencegah hal buruk seperti menerima isu PHK, membuat rencana pekerjaan cadangan dapat menjadi langkah yang baik, bahkan bisa juga menyisihkan gaji untuk mempersiapkan usaha mandiri agar memiliki penghasilan tetap dan menyambung penghasilan ketika terkena PHK, sehingga kecemasan mengenai perekonomian pun dapat dicegah. Menumbuhkan sisi fleksibilitas dapat menjadi penanganan lainnya.

Bagi keluarga, teman, atau memiliki kenalan yang terkena PHK dapat memberikan dukungan-dukungan secara emosional, juga bisa berupa saran atau solusi agar yang terkena PHK dapat menyambung penghasilan uangnya

sehingga intoleransi ketidakpastiannya dapat diatasi secara tepat dan mencegah terjadinya kecemasan mengenai keuangan.

Kepustakaan

- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders, 70*.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Penerbit Pustaka Pelajar.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam, 1(2)*, 1-13.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr.*
- Bestari, Z. G. (2021). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Intoleransi Ketidakpastian dan Distres Psikologis pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review, 31*, 1198–1208.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 43(2)*, 133-144.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*, 222-236.
- Bustomi, M. I. (2020). *Pria yang bunuh diri di serpong diduga depresi kena PHK*. Megapolitan.kompas.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/020/06/18/18394981/pria-yang-bunuh-diri-di-serpongdiduga-depresi-kenaphk?page=2>.
- Byrne, S. P., Hunt, C. J., & Chang, B. P. I. (2015). Comparing the roles of ambiguity and unpredictability in intolerance of uncertainty. *Behaviour Change, 32(1)*.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorder: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutic, 12(8)*, 937-947.
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders, 21(1)*, 105-117.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 26*, 468-479.
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder*. Penerbit Taylor & Francis Group, LLC
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*, 143-163
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behaviour Modification, 24(5)*, 635–657.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating narrow specificity in a non-clinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 551-558.
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom

- specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329–343.
- Durand, & Barlow, D. (2006). *Intisari psikologi abnormal*. Penerbit Pustaka Belajar.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why Do People Worry? *Personality and individual differences*, 17, 791-802.
- Goldsmith, A. H., Darity, W., & Veum, J. R. (1996). The Impact of labour Force history on self- esteem and its component parts, anxiety, alienation and depression. *Journal of Economic Psychology*.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Istiqomah, A. N., Helmi, A. F., & Widhiarso, W. (2022). Translasi, adaptasi dan validasi skala *intolerance of uncertainty short version 12-item (IUS-12)* ke Bahasa Indonesia. *PSIKOLOGIKA*, 27(1), 107-124.
- Jonathan, S. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Penerbit Graha Ilmu.
- Juaningsih, I. N. (2020). Analisis kebijakan PHK bagi para pekerja pada masa pandemi Covid-19 di Indonesia. Pusat Studi Konstitusi dan Legislasi Nasional (Poskolegnas). *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1).
- Lidyana, V. (2020). *Anak muda paling banyak kena PHK Saat Pandemi*. Finance.detik.com. <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5203509/anak-muda-paling-banyak-kena-phk-saat-pandemi>.
- Limeshow, S., & David W. H. Jr. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Penerbit Gadjahmada University Press.
- Marifah, N., & Budiani, M. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya*, 3(1).
- Ma'rifatullah, I. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dan kepercayaan diri karyawan terhadap kecemasan isu pemutusan hubungan kerja (PHK) pada karyawan. *Psikoborneo*, 408-413.
- McDowell, Ian. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. Penerbit Oxford University Press.
- Megatsari, H., Laksono, A. D., Herwanto, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A. P., Nugraheni, E., & Ibad, M. (2021). Predictors of psychosocial burden among workers during the COVID-19 Pandemic Period in Indonesia. *Medico-legal Update*, 21(1), 292-297.
- Nekic, M., & Mamic, S. (2019). Intolerance of Uncertainty and Mindfulness as Determinants of Anxiety and Depression in Female Students. *Behavioral Sciences*, 9, 1-9.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi abnormal*. Penerbit Erlangga.
- Raharjo, S. N., & Kristiutami, Y. P. (2021). Strategi pemasaran hotel grand asrilia di masa pandemi Covid-19. *Media Wisata*, 19(1), 1-10.
- Rahmadiani, N. D., Hartatik, F. Y., & Latipun. (2019). Intolerance of uncertainty as a mediator between psychological flexibility and future anxiety among vocational high school students. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(1), 494-504.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Penerbit Pustaka Populer Obor.
- Rasyida, A., Rahayu, M. N. M., & Aprodita, N. P. (2022) Intolerance of Uncertainty among Indonesian Workers During Covid-19 Pandemic. *Journal of Educational, Health and Community*, 11(2), 136-153.

- Rodhi, I. D. K. I. R. B. F. I. S. M. N. (2020). Hubungan antara job insecurity terhadap stres karyawan pelaku pariwisata perhotelan akibat dampak pandemi Covid-19 (Studi Pada Karyawan Golden Palace Hotel Lombok). *Jurnal Manajemen Dan Keuangan*, 9(2), 223–237.
- Russo, F. (2022, Februari 14). *The personality trait 'intolerance of uncertainty' causes anguish during COVID*. Scientificamerica.com. <https://www.scientificamerican.com/article/the-personality-trait-intolerance-of-uncertainty-causes-anguish-during-covid/>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Penerbit Palo Alto CA: Consulting Psychologist Press.
- Stuart., & Arthur, J. (2001) *Pharmacology in respiratory care*. Penerbit McGraw-Hill Company.
- Sue, D., Sue, D. W., & Sue, S. (2006). *Understanding abnormal behavior* (8th ed.). Penerbit Houghton Mifflin Company.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit CV Alfabeta.
- Sulaiman, M. R. (2021). *Takut PHK gegara pandemi Covid-19 bikin kasus kecemasan naik*. Suara.com. <https://www.suara.com/health/2021/03/08/204910/takut-phk-gegara-pandemi-covid-19-bikin-kasus-kecemasan-naik?page=1>.
- Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2006). *Bullying in secondary schools*. Penerbit Corwin Press.
- Suratmi, A. R., & Taufik, M. (2017) Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 71-76.
- Swasti, I., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 40(01)
- Syamsuddin, S. (2021). Dampak Covid19 terhadap target dan realisasi penerimaan pajak hotel dan restoran di Kota Makassar. *Journal of Business Administration (JBA)*, 1(1), 5–14.
- Toro, R., Alzate, L., Santana, L., & Ramírez, I. (2018). Afecto negativo como mediador entre intolerancia a la incertidumbre, ansiedad y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 24(2-3), 112-118.
- Tull, M.T., Barbano, A. C., Scalmado, 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.
- Valle, M. V., Andres, M. L., Urquijo, S., Avincetto, M.Y., Morales, H. L., & Juric, L. C. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 Pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1-17.
- Weinberg. R. S., & Gould. D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. Penerbit Human Kinetics
- Widodo, S. (2020). *Begini dampak psikologis saat seseorang kehilangan pekerjaan*. Batamnews.co.id. <https://www.batamnews.co.id/berita-62915-begini-dampak-psikologis-saat-seseorang-kehilangan-pekerjaan.html?page=all>.
- Yuniardi, M. (2020). Should we shoot Intolerance of uncertainty for anxiety disorders? Data from the UK and Indonesia. *International Journal of*

Psychosocial Rehabilitation, 24(08),
5134–5146.

Yeni, S., Dimala, C. P., & Siregar, L. M.
(2019). Kontribusi dukungan sosial
terhadap kecemasan dalam menyusun
skripsi pada mahasiswa Universitas
Buana Perjuangan Karawang.
*Psychopedia Jurnal Psikologi
Universitas Buana Perjuangan
Karawang*, 4(1), 22-29.