

“How Can We Survive?”: Peran Intolerance of Uncertainty terhadap Future Anxiety pada Generasi Z Fase Emerging Adulthood

(“How Can We Survive?”: The Role of Intolerance of Uncertainty on Future Anxiety among Generation Z in Emerging Adulthood)

WIDA NURBADRIAH¹, ASTRI FIRDASANNAH¹, CAHYANING WIDHYASTUTI¹

¹Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: widanurbadriah01@gmail.com

Abstrak: Gen Z merupakan generasi pertama yang benar-benar tumbuh di era perkembangan teknologi digital. Akibatnya, Gen Z tidak dapat terhindar dari dampak dari perubahan sosial dan ekonomi yang begitu cepat. Saat ini, Gen Z umumnya tengah berada pada fase *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* merupakan periode transisi menuju dewasa awal yang kerap disertai oleh ketidakpastian, terutama pada Gen Z yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi yang dapat memicu *future anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada Gen Z yang berada pada fase *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Partisipan berjumlah 336 orang menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu Gen Z yang berstatus sebagai mahasiswa aktif atau *fresh graduate*, berusia 18-25 tahun, dan tidak sedang bekerja. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah IUS-12 (*Intolerance of Uncertainty Scale-12*) dan FAS (*Future Anxiety Scale*) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* berpengaruh positif terhadap *future anxiety* ($p < 0,05$; $\beta = 2.170$; $r = 0,311$) dengan besar pengaruh yaitu sebesar 31,1%. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *intolerance of uncertainty* yang dialami oleh Gen Z fase *emerging adulthood*, maka akan semakin tinggi *future anxiety* yang mereka alami. Penelitian ini dapat berimplikasi pada penguatan teori dan mengisi kekurangan dalam literatur dengan menyajikan data empiris yang jelas mengenai peran *intolerance of uncertainty* dalam memprediksi tingkat *future anxiety* pada fase *emerging adulthood*.

Kata kunci: *emerging adulthood; future anxiety; Gen Z; intolerance of uncertainty*

Abstract: Gen Z is the first generation to truly grow up in the era of digital technology development. As a result, Gen Z cannot escape the impact of rapid social and economic changes. Currently, Gen Z is generally in the *emerging adulthood* phase. The *emerging adulthood* phase is a period of transition to early adulthood that is often accompanied by uncertainty, especially for Gen Z who grew up amid rapid technological developments that can trigger *future anxiety*. This study aims to determine the effect of *intolerance of uncertainty* on *future anxiety* among Gen Z in the *emerging adulthood* phase. This study uses a quantitative method with simple linear regression analysis. There were 336 participants using *purposive sampling* with the criteria of Gen Z who are active students or *fresh graduates*, aged 18-25 years, and not currently working. The instruments used in this study were the IUS-12 (*Intolerance of Uncertainty Scale-12*) and FAS (*Future Anxiety Scale*) which have been adapted into Indonesian. The results showed that *intolerance of uncertainty* had a positive effect on *future anxiety* ($p < 0.05$; $\beta = 2.170$; $r = 0.311$) with an effect size of 31.1%. This means that the higher the *Intolerance of uncertainty* experienced by Gen Z in the *emerging adulthood* phase, the higher the *future anxiety* they experience. This study may strengthen the theory and fill gaps in the literature by presenting clear empirical data on the role of *intolerance of uncertainty* in predicting *future anxiety* levels in the *emerging adulthood* phase.

Keywords: *emerging adulthood; future anxiety; Gen Z; intolerance of uncertainty*

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital saat ini, Generasi Z muncul sebagai generasi yang paling banyak disorot dan dijuluki sebagai “*digital native*” (Maulia, 2023). Istilah ini muncul karena Generasi Z lahir dan tumbuh di dunia yang serba digital sehingga menganggap era digital sebagai sesuatu yang alami (Setiadji et al., 2023). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh di tengah-tengah perkembangan teknologi digital, mereka menghabiskan banyak waktu di media sosial yang mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dan melihat dunia (Maulia, 2023).

Generasi Z memiliki akses yang luas terhadap teknologi. Kemudahan akses ini dapat menghadapkan mereka pada penyebaran informasi palsu dan polarisasi yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam menginterpretasikan isu-isu kompleks (Daffa et al., 2024). Penyebaran informasi yang sulit dibedakan antara fakta dan opini dapat mencakup isu kesehatan, penipuan, dan politik dapat menciptakan ketidakpastian di kalangan Generasi Z (Mahmud, 2024).

Lebih lanjut, tantangan yang dialami Generasi Z juga diperumit oleh faktor struktural dan kultural seperti perubahan nilai sosial, ekspektasi terhadap dunia kerja, serta munculnya kesenjangan antara sistem pendidikan dengan kebutuhan pasar kerja (Novianty et al., 2025). Di sisi lain, persaingan kerja yang semakin ketat dan pesatnya

perubahan teknologi, serta masalah kesehatan mental dapat menimbulkan tekanan pada Generasi Z (Anggara et al., 2024). Kondisi ini dapat menciptakan ketidakpastian yang berdampak pada kecemasan pada Generasi Z seperti halnya temuan Cigna (2018) yang menemukan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kesepian dan kecemasan tertinggi dibanding generasi lainnya, kecemasan ini kerap terkait dengan ketidakpastian masa depan mereka.

Generasi Z juga seringkali mendapatkan *labelling* negatif. Salah satu stereotip paling umum yang disematkan pada Generasi Z adalah munculnya label “sulit mendapatkan pekerjaan” (Fotaleno & Batubara, 2024). Survei dari *Pew Research Center* (2020) melaporkan bahwa 60% Generasi Z kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan dan latar belakang pendidikan mereka. Generasi Z umumnya diharapkan memiliki produktivitas, etos kerja, dan cara beradaptasi di lingkungan profesional (Sakitri, 2021). Namun, mereka menunjukkan kecenderungan untuk memprioritaskan *work-life balance*, fleksibilitas, serta kesehatan mental (Sakitri, 2021), sehingga mereka dinilai sebagai kelompok yang kurang memiliki komitmen terhadap aturan dan motivasi kerja, karena didasarkan pada kecenderungan mereka yang lebih fleksibel dan adaptif (Hafidz, 2024). Sejalan dengan hal ini, Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 melaporkan bahwa sekitar 20.3% penduduk usia muda (15-24 tahun) tanpa

kegiatan atau *Not in Education, Employment, and Training* (NEET) di Indonesia.

Generasi Z yang secara umum disebut dengan Gen Z lahir antara tahun 1997-2012 merupakan sekelompok individu yang melalui masa perkembangan di tengah lingkungan sosial, ekonomi, dan teknologi yang selalu berubah (Adha & Fuadi Tanjung dalam Zaman, 2024). Saat ini mayoritas Gen Z tengah berada pada fase *emerging adulthood*. Fase ini ditandai dengan kemampuan individu dalam menyusun aturan serta harapan yang berhubungan dengan karier, pendidikan, dan relasi sosial (Arnett, 2000 & Murphy, 2011). *Emerging adulthood* menggambarkan peralihan dari fase remaja menuju dewasa yang umumnya terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Fase ini memiliki peran penting bagi individu, di mana individu mulai melakukan eksplorasi diri, belajar hidup mandiri, membentuk nilai-nilai pribadi, serta menjalin relasi sosial (Papalia & Feldman, 2014; Rosalinda & Michael, 2019).

Santrock (2019) menyatakan bahwa individu yang berada pada fase *emerging adulthood* memiliki kecenderungan akan kecemasan, depresi, dan kekhawatiran yang cukup besar akan masa depan. Namun, lingkungan yang diliputi oleh ketidakpastian dapat semakin meningkatkan kegelisahan yang dirasakan oleh individu fase *emerging adulthood* (Amalia & Christianto, 2022). Pada fase ini, Gen Z juga tengah memasuki usia produktif untuk mencari pekerjaan, sehingga mereka memiliki potensi untuk menjadi SDM unggul di masa depan, sehingga upaya untuk memahami Gen Z sangat penting untuk melihat

karakteristik mereka (Fasya, 2024; Sawitri, 2024).

Gen Z saat ini terbagi menjadi dua sub kelompok, yaitu pelajar atau mahasiswa dan individu yang mulai menapaki dunia kerja (Cahyani & Putri, 2024). Mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal umumnya mulai mengkesplorasi minat mereka untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, penelitian Muqarrama et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kecemasan terkait karir mereka di masa depan akibat kualifikasi pegawai yang tinggi, ketidakpastian pasar kerja serta persaingan dalam mencari kerja. Setelah lulus, mahasiswa yang menjadi *fresh graduate* juga dapat mengalami tekanan yang disebabkan karena kebingungan memilih pekerjaan, merasa putus asa saat menghadapi penolakan kerja, serta tekanan akibat tuntutan untuk mendapatkan kerja. Zahidah & Yoenanto (2025) menyatakan bahwa *fresh graduate* cenderung merasakan cemas, kebingungan, termasuk ketidakpastian masa depan.

Ketidakpastian dipandang sebagai suatu kondisi ketika seseorang tidak mengetahui atau tidak dapat memprediksi mengenai kejadian di masa mendatang serta konsekuensi yang dapat diakibatkan oleh kejadian tersebut (Carleton et al., 2007). Meningkatnya kesulitan dalam mengelola ketidakpastian secara nyata dikaitkan dengan respons yang tidak optimal dan mengakibatkan kewaspadaan berlebihan terhadap isyarat ancaman (Carleton, 2012). Ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dikenal sebagai *intolerance of uncertainty* (Malehmir et al., 2021).

Intolerance of uncertainty didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mempertimbangkan kemungkinan terjadinya peristiwa negatif yang mengancam, terlepas dari kemungkinan hal tersebut terjadi atau tidak (Carleton et al., 2007). *Intolerance of uncertainty* terdiri dari dua aspek, yaitu *prospective anxiety* mengacu pada ketakutan dan kekhawatiran terhadap peristiwa yang belum terjadi serta *inhibitory anxiety* yang berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang tidak pasti. *Intolerance of uncertainty* dapat memberikan dampak negatif terhadap individu, seperti mengganggu kemampuan pemecahan masalah, keadaan emosional yang tidak stabil, menghambat perilaku yang berfokus pada pemecahan masalah, serta keraguan dalam pengambilan keputusan (Carleton, 2012). *Intolerance of uncertainty* dapat menjadi salah satu faktor resiko disposisional pada pengembangan gangguan kecemasan secara umum. (Carleton, 2012). Kecemasan dapat mengacu pada kekhawatiran terhadap masa depan yang berkaitan dengan situasi yang penuh ambiguitas (Ayuningtyas et al., 2021).

Studi oleh *American Psychological Association* (2020) menemukan bahwa Gen Z merupakan generasi yang paling terpengaruh oleh stres dan kecemasan di mana 91% melaporkan kekhawatiran tentang masa depan mereka, termasuk masalah seperti perubahan iklim, kesehatan mental, dan stabilitas pekerjaan. Di Indonesia sendiri, Alvara Research Center (2022) melaporkan bahwa sebanyak 40% Gen Z merasakan cemas dibandingkan kelompok lain. Penelitian

Harmony Healthcare IT (2023) menyatakan bahwa penyebab paling umum dari kecemasan yang dialami oleh Gen Z adalah karena memikirkan tentang masa depan. *Future anxiety* atau disebut juga kecemasan masa depan dapat diartikan sebagai salah satu kecemasan yang merujuk pada ketakutan, ketidakpastian, dan kecemasan terhadap perubahan yang tidak diinginkan dan diprediksi akan terjadi di masa depan (Zaleski, 1996). *Future anxiety* terdiri dari dua aspek yaitu, kognitif serta sikap dan perilaku. Pada kasus ekstrim, kecemasan individu di masa depan dapat dikaitkan dengan anggapan bahwa sesuatu yang negatif mungkin akan dialami oleh dirinya (Duplaga & Gyszta, 2021).

Pada tahap usianya, Gen Z dihadapkan pada tuntutan untuk meraih pencapaian akademik dan mendapatkan pekerjaan, ditambah dengan adanya paparan dari media sosial berpotensi memperburuk risiko terhadap depresi dan kecemasan (Schmitt, 2024). Kecemasan masa depan dapat timbul dari dampak perubahan ekonomi dan sosial, serta ketakutan akan kurangnya kesempatan kerja (Hammad, 2016). Kekhawatiran yang dirasakan oleh Gen Z yang berusia produktif adalah suatu fenomena yang kompleks dan berpengaruh secara makro (Hanifa, 2024). Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, penelitian ini ingin mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada Gen Z pada fase *emerging adulthood*.

METODE

Partisipan penelitian. Partisipan penelitian ini merupakan individu yang termasuk dalam kelompok Generasi Z. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan karakteristik 1) mahasiswa aktif atau *fresh graduate*, 2) berusia usia 18-25 tahun yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*, dan 3) tidak sedang bekerja. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 336 orang. Penelitian dilakukan pada Generasi Z yang berada pada fase *emerging adulthood* dan berstatus sebagai mahasiswa aktif dan *fresh graduate* dengan pertimbangan bahwa mereka tengah mengalami transisi menuju dunia kerja dan ketidakpastian yang disebabkan oleh perubahan teknologi.

Desain penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang menguji bagaimana pengaruh antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, *intolerance of uncertainty* merupakan variabel bebas dan *future anxiety* merupakan variabel terikat.

Instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Intolerance of Uncertainty Scale-12* (IUS-12) untuk mengukur ketidakmampuan Gen Z dalam menghadapi sebuah situasi akibat kurangnya informasi atau kepastian mengenai situasi. IUS-12 yang dikembangkan oleh Carleton et al., (2007) dan telah diadaptasi oleh Istiqomah et al., (2022) ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur IUS-12 ini memiliki reliabilitas *alpha* sebesar ($\alpha = 0.867$). Adapun alat ukur ini terdiri

dari 12 *item favorable*. Skala jawaban terdiri dari rentang 1-5 (sangat tidak sesuai - sangat sesuai). Selanjutnya, peneliti menggunakan *Future Anxiety Scale* (FAS) untuk mengukur ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan Gen Z akan masa depan. FAS dikembangkan oleh Zaleski (1996) dan telah diadaptasi oleh Salsabila (2024) ke dalam Bahasa Indonesia dan memperoleh reliabilitas *alpha* sebesar ($\alpha = 0,946$). Alat ukur ini terdiri dari 23 *item favorable*. Skala jawaban terdiri dari rentang 0-6 pilihan jawaban (jelas salah - jelas benar).

Prosedur penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan cara menyebarkan *Google form* kuesioner kepada partisipan Gen Z melalui *platform* media sosial seperti X, Instagram, Whatsapp, dan Telegram. Partisipan terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta diminta menyetujui lembar *informed consent* sebelum mengisi instrumen penelitian.

Teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat dan menguji pengaruh dari suatu variabel bebas terhadap suatu variabel terikat. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 26.0. Selain itu, peneliti juga melakukan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi tingkat *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* pada Gen Z yang berada pada fase *emerging adulthood*.

HASIL

Partisipan penelitian ini berjumlah 336 orang. Data demografi partisipan terdiri dari usia, jenis kelamin, dan status.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	12,8%
Perempuan	293	87,2%
Total	336	100%
Status		
Mahasiswa aktif	321	95,5%
<i>Fresh graduate</i>	15	4,5%
Total	336	100%

Berdasarkan tabel 1 mayoritas partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (87,2%). Sementara itu, berdasarkan status partisipan mayoritas memiliki status sebagai mahasiswa aktif (95,5%).

Langkah berikutnya dilakukan analisis deskriptif, dengan maksud untuk memperoleh gambaran lebih terperinci mengenai variabel yang diteliti. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Median	Std. Deviation
<i>Intolerance of Uncertainty</i>	336	43	6,523
<i>Future Anxiety</i>	336	93	25,359

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa variabel *intolerance of uncertainty* memiliki nilai median sebesar 43 dengan standar deviasi 6,523. Sementara itu, variabel *future anxiety* memiliki nilai median sebesar 93 dengan standar deviasi 25,359. Nilai median digunakan sebagai ukuran pemusatan karena dalam hal ini, median lebih stabil dan tidak dipengaruhi nilai ekstrim (Santoso, 2001).

Selain itu, dilakukan juga analisis deskriptif untuk melakukan kategorisasi masing-masing variabel.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	
	Tinggi	Rendah
<i>Intolerance of Uncertainty</i>	50,6%	49,4%
N	170	166
<i>Future Anxiety</i>	51,5%	48,5%
N	173	163

Berdasarkan tabel 3, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat *intolerance of uncertainty* pada partisipan tergolong seimbang antara kategori tinggi dan rendah. Terdapat sebanyak 170 partisipan (50,6%) yang memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* tinggi, sedangkan 166 partisipan (49,4%) berada pada kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas Gen Z dalam penelitian ini memiliki kecenderungan yang cukup besar untuk merasa tidak nyaman terhadap situasi yang tidak pasti.

Sementara itu, pada variabel *future anxiety*, hasil menunjukkan bahwa 173 partisipan (51,5%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 163 partisipan (48,5%) berada pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terkait masa depan pada Gen Z fase *emerging adulthood* cenderung tinggi dan hampir sebanding dengan Gen Z yang memiliki tingkat rendah. Hal ini menggambarkan bahwa fenomena kecemasan terhadap masa depan cukup merata pada kelompok usia ini, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh perubahan sosial, ekonomi, dan ketidakpastian karir yang dihadapi generasi tersebut.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

	R-Square	β	Sig.
<i>Intolerance of Uncertainty* Future Anxiety</i>	0,311	2.170	0,000

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang ditunjukkan oleh Tabel 4. dihasilkan bahwa nilai sig. yaitu $0,000 < 0.05$. Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *future anxiety* pada Generasi Z fase *emerging adulthood*. Arah pengaruh positif dapat dilihat dari nilai koefisien Beta (β) ≥ 0 yaitu sebesar 2.170. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada Gen Z fase *emerging adulthood*. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa ketika *intolerance of uncertainty* meningkat, maka *future anxiety* juga meningkat. Sebaliknya, ketika *intolerance of uncertainty* rendah, maka semakin rendah *future anxiety*.

Intolerance of uncertainty berkembang melalui proses pengalaman individu dalam menghadapi situasi yang ambigu atau tidak pasti (Carleton, 2012). Ambiguitas atau ketidakpastian yang dialami Gen Z seperti memilih jalur karir, mencari pekerjaan, atau menentukan arah pendidikan, yang sering kali penuh variabel tak terduga. Ketika *intolerance of uncertainty* tinggi, situasi ini direspons dengan kekhawatiran berlebihan, kecenderungan mencari kepastian, atau menghindari keputusan penting (Malehmir et al., 2021). Akibatnya, setiap informasi yang ambigu atau hasil yang belum pasti menjadi

sumber tekanan psikologis yang signifikan, sehingga memperkuat rasa cemas terhadap masa depan (Carleton et al., 2007).

Putri et al., (2025) menjelaskan bahwa semakin tinggi intoleransi seseorang terhadap ketidakpastian, semakin besar pengaruhnya terhadap kognisi dan emosi mereka saat menghadapi situasi ambigu, yang mengakibatkan peningkatan stres dan kecemasan. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Valle et al., (2020) yang menyatakan bahwa *intolerance of uncertainty* yang meningkat dapat mengembangkan kecemasan yang disebabkan oleh kesulitan menghadapi situasi yang tidak pasti dan memiliki keyakinan negatif bahwa hal buruk pasti akan terjadi. Lebih lanjut, Carleton et al., (2007) menegaskan bahwa *intolerance of uncertainty* yang tinggi dapat mengganggu kemampuan pemecahan masalah yang menyebabkan kesulitan dalam menghadapi ketidakpastian.

Besar pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada penelitian ini yaitu 0,311 termasuk pada kategori lemah, yaitu sebesar 31,1%. Hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada Gen Z fase *emerging adulthood* juga dapat dipengaruhi oleh adanya peran faktor lain seperti yang ditemukan pada penelitian Putri et al., (2025), dijelaskan bahwa dukungan sosial seperti dukungan keluarga juga dapat mengurangi intensitas kecemasan masa depan yang disebabkan oleh ketidakpastian pada Gen Z, sehingga pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* menjadi

lebih kecil ketika faktor ini diperhitungkan. Selain itu, juga dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang belum dieksplorasi dalam penelitian ini.

Gen Z pada fase *emerging adulthood* mulai memasuki masa eksplorasi karir serta memiliki tugas perkembangan berupa kemampuan untuk menyusun mengenai aturan dan harapan yang berkaitan dengan karir, pendidikan, dan relasi sosial (Arnett, 2000 & Murphy, 2011). Di sisi lain, Gen Z umumnya tengah memasuki usia produktif untuk mencari pekerjaan, sehingga diharapkan untuk menjadi SDM unggul di masa depan (Fasya, 2024; Sawitri, 2024). Pada fase ini, Gen Z menghadapi transisi besar yang mengakibatkan ketidakpastian. Sejalan dengan ini, Amalia & Christiano, (2022) menjelaskan bahwa individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang tumbuh di tengah kondisi yang penuh ketidakpastian dapat menambah kecemasan dan kekhawatiran mereka terhadap masa depan.

Ketidakpastian dapat menjadi sumber kekhawatiran bagi individu yang mudah mengalami kecemasan (Zaleski, 1996). Masa depan yang ambigu dan tidak jelas dapat mengarah pada perasaan ketidakberdayaan dan kegelisahan terutama ketika individu merasa bingung dan tidak memiliki kendali atas masa depannya. Akibatnya, individu sulit untuk merancang rencana masa depan, yang berujung pada rasa cemas yang terus menerus mengenai masa yang akan datang (Maharani et al., 2021). Zaleski (1996) memandang bahwa masa depan sebagai ruang perencanaan, penetapan tujuan, dan

merealisasikannya. Gen Z dapat memandang masa depan dengan penuh harapan untuk mencapai tujuan mereka termasuk dalam hal karir, namun juga dapat merasakan cemas saat memikirkan masa depan.

Masa depan tentu tidak terlepas dari perubahan dan perkembangan teknologi, sosial, dan ekonomi yang semakin pesat dan dinamis, sehingga menciptakan berbagai ketidakpastian yang dapat berpengaruh pada Gen Z terutama dalam aspek masa depan mereka (Hammad, 2016). Kecemasan muncul sebagai respon terhadap kompleksitas peran dan berbagai macam tanggung jawab yang dicerminkan oleh kekhawatiran akan kehidupan di masa depan (Rahmadiani et al., 2019). Sebaliknya, Jacoby (2020) menyatakan bahwa semakin terampil individu dalam mengelola ketidakpastian, maka resiko kecemasan yang dialami akan semakin rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Data Demografi

Kategori	N	Rsquare	Sig.
Jenis Kelamin			
Laki-laki	43	0,271	0,000
Perempuan	293	0,316	0,000
Total	336		
Status			
Mahasiswa aktif	321	0,295	0,000
<i>Fresh graduate</i>	15	0,647	0,000
Total	336		

Hasil analisis menunjukkan nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ pada kategori jenis kelamin dimana laki-laki (27,1%), sedangkan perempuan (31,6%). Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* antara partisipan perempuan dan laki-laki. Perempuan lebih rentan terhadap konflik

sosial di mana mereka memiliki berbagai tuntutan sosial dibandingkan laki-laki (Balqis et al., 2023). Perempuan juga seringkali mengalami ketidakpastian dalam memilih antara pernikahan atau mengejar karir karena tuntutan dari lingkungannya (Herawati & Hidayat, 2020).

Sementara itu, berdasarkan kategori status, hasil uji regresi menunjukkan nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ pada mahasiswa aktif (29,5%) dan *fresh graduate* (64,7%). *Fresh* cenderung menghadapi tekanan nyata dalam memasuki dunia kerja seperti persaingan ketat, minimnya pengalaman, dan ketidakpastian lapangan pekerjaan. Sebaliknya, Gen Z yang berstatus sebagai mahasiswa cenderung masih berada dalam fase eksplorasi dan persiapan di lingkungan pendidikan yang lebih mendukung untuk karir mereka (Salsabila et al., 2022). Pada tahap ini, mahasiswa cenderung memiliki orientasi yang lebih terbuka dan fleksibel dalam menyikapi ketidakpastian masa depan, sehingga intoleransi pada ketidakpastian terhadap kecemasan masa depan mereka relatif masih dapat dikelola dengan lebih baik (Putri et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *future anxiety* pada Gen Z fase *emerging adulthood* dengan besar pengaruh sebesar 31,1%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika Gen Z tidak dapat menerima situasi yang tidak pasti dan cenderung melihat hal tersebut sebagai

ancaman, maka hal tersebut akan meningkatkan kecemasan akan masa depan mereka. Sebaliknya, ketika Gen Z cenderung dapat memproses informasi secara objektif dan dapat menerima stimulus ketidakpastian dengan pandangan yang positif, serta dapat mengantisipasi ancaman yang mungkin terjadi, maka hal itu dapat menurunkan perasaan cemas yang timbul akibat ketidakpastian.

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas Gen Z yang berada dalam *intolerance of uncertainty* dalam kategori tinggi (50,6%) dan *future anxiety* pada kategori tinggi (51,5%). Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya peran *intolerance of uncertainty* dalam memprediksi tingkat *future anxiety* sehingga hasilnya dapat memberikan kontribusi teoritis yang penting untuk meningkatkan pemahaman tentang psikologi klinis, terutama terkait faktor risiko kecemasan di kalangan Gen Z. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat mengisi kekurangan dalam literatur dengan menyajikan data empiris yang jelas mengenai hubungan *intolerance of uncertainty* dan *future anxiety* dalam konteks demografi Gen Z. Temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan individu, terutama Gen Z untuk mentoleransi ketidakpastian dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada karakteristik yang melekat pada diri Gen Z tanpa mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga. Dukungan sosial yang meliputi dukungan keluarga kemungkinan memiliki peran penting

dalam mempengaruhi pengaruh variabel *intolerance of uncertainty* terhadap *future anxiety* pada penelitian ini, di mana dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengelola ketidakpastian dengan lebih adaptif. Penelitian selanjutnya memperluas karakteristik Gen Z, terutama berkaitan dengan faktor eksternal pada Gen Z serta disarankan untuk dilakukan pada *fresh graduate* untuk menggali lebih dalam terkait *intolerance of uncertainty* yang menyebabkan *future anxiety* pada mereka, karena berdasarkan hasil penelitian, *fresh graduate* memiliki pengaruh cukup besar (64,7%) dengan jumlah responden sebanyak 15 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. R., & Christianto, L. P. (2022). Hubungan Intoleransi terhadap Ketidakpastian dan Ketangguhan pada Emerging Adulthood Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 11(2).
- American Psychological Association. (2018). *Stress in America Survey: Generation Z Stressed About Issues in the News but Least Likely to Vote*.
- Anggara, B., Masfufah, A. F., Sari, I. P., & Rahayu, L. (2024). *Menangani Tantangan Sosial dan Ekonomi di Era Gen Z. 4*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ayuningtyas, A. A., Helmi, A. F., & Widhiarso, W. (2022). Adaptasi dan validasi the Intolerance of Uncertainty Scale-12 pada individu yang telah menikah selama pandemi Covid-19. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 262–277. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i2.5471>.
- Badan Pusat Statistik. (2024) *Percentage of Youth (Aged 15-24 Years) Not in Education, Employment or Training (NEET) (Percent), 2024*. <https://www.bps.go.id/en/statistics-table/2/MTE4NiMy/percentage-of-youth--aged-15-24-years--not-in-education--employment-or-training--neet.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, INDONESIA, 2020*. BPS. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2>.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Cahyani, d. F., & Putri, N. S. (2024). Dampak Kecemasan Berlebih terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82-94, <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Carleton, R. N. (2012). “The Intolerance of Uncertainty Construct in the Context of Anxiety Disorders: Theoretical and Practical Perspectives.” *Expert Review of Neurotherapeutics* 12(8): 937–47. <https://doi.org/10.1080/14737175.2012.708888>
- 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>.

- Cigna. (2018). *Cigna U.S. Loneliness Index*.
- Daffa, D. R., Arthuro, D., Fernanda, J. A., & Pratama, M. B. W. (2024). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 169–183. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>
- Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Healthcare (Switzerland)*, 9(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare9010043>
- Fasya, T. (2024). Gambaran Kecemasan Karier Generasi Z di Jakarta. *Universitas Negeri Jakarta*. <http://repository.unj.ac.id/48189/>
- Fotaleno, F. & Batubara, D. S. (2024). Fenomena Kesulitan Generasi Z dalam Mendapatkan Pekerjaan Ditinjau Perspektif Teori Kesenjangan Generasi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3200–3207. <https://jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/1513/1716>.
- Hafidz, L. (2024). *Mengupas Mitos Generasi Z di Dunia Kerja: Data, Fakta, dan Stereotip*. Talentics. <https://www.talentics.id/resources/blog/mengupas-mitos-generasi-z-di-dunia-kerja/>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hanifa, D. (2024). *Pengaruh Protean Career Attitude terhadap Career Optimism dengan Career Decision Self-Efficacy dan Career Adaptability sebagai Variabel Pemeditasi (Studi Kasus pada Kalangan Emerging Adulthood Generasi Z di Jabodetabek)*.
- Harmony Healthcare IT. (2023). *State of Gen Z Mental Health*.
- Istiqomah, A., Fadilla Helmi, A., & Widhiarso, W. (2022). Translasi, Adaptasi dan Validasi Skala Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12) ke Bahasa Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 107–124. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art8>
- Jacoby, R. (2020). *Intolerance of uncertainty*. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas Di Kalangan Generasi Z Dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin*, 26, 297–311.
- Malehmir, B., Nozari, A., Rafieerad, Z., & Keyvanlo, S. (2021). Explaining corona anxiety based on intolerance of uncertainty, psychological hardness, and social support with the mediation of rumination. *Journal of Human Relations Studies*, 11(2), 100–111.
- Maulia, Y. (2023). *Dikenal Sebagai Digital Native, Ini Beberapa Kebiasaan Unik yang Dimiliki Gen Z*. National Geographic.
- Murphy, R. O., & Ackermann, K. A. (2014). Social Value Orientation: Theoretical and Measurement Issues in the Study of Social Preferences. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 13–41. <https://doi.org/10.1177/1088868313501745>.
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di era disrupsi 4.0. Sulawesi Tenggara Educational Journal, 2(1), 28-33. <https://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj/article/view/222>
- Novianty, S., Ananta, A. F., Putri, V. A., & Pangestoeti, W. (2025). Fenomena Resign Massal dan Pengangguran Terselubung di

- Kalangan Gen Z: Tinjauan Ekonomi Publik di Indonesia. *Masip: Jurnal Manajemen Administrasi Bisnis Dan Publik Terapan*, 3(2), 205–215. <https://doi.org/10.59061/masip.v3i2.1064>
- Papalia, Diane E., Olds, Sally Wendkos, Feldman, Ruth. (2018). *Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Pew Research Center. (2020) *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2/>
- Putri, H. S., Matulesy, A., & Rini, A. P. (2025). The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Anxiety About the Future In Gen Z is Mediated By Family Support. *JSRET (Journal of Scientific)*, 4(1), 2025.
- Rahmadiani, N. D., & Hartatik, F. Y. (2019). *Intolerance of Uncertainty as a Mediator between Psychological Flexibility and Future Anxiety among Vocational High School Students*. 7(1). <https://doi.org/10.25215/0701.055>.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi! *Universitas Prasetiya Mulya*.
- Salsabila, R. B. (2024). Pengaruh Islamic Positive Thinking (Husnudzan) terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Berbasis Islam di Kota Bandung. *Universitas Informatika Dan Bisnis Indonesia*.
- Santoso, & Singgih. (2001). *SPSS Versi 11.5 Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schmitt, M. (2018). iGen: Why Today's Super-connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy- and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us by Jean Twenge (review). *Group*, 42(4), 363–365. <https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>.
- Setiadji, A., Rayya, A., Kusumaningtyas, S., & Juniarti, J. E. (2023). Persepsi Milenial terhadap Stereotipe Gen Z. *Prosiding Seminar Nasional*, 103–113.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- 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.
- Zahidah, A., & Yoenanto, N. H. (2025). Peran self-compassion dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter-life crisis pada lulusan baru masa emerging adulthood. Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time and Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.65>