

INTOLERANSI KETIDAKPASTIAN, RUMINASI, WELAS DIRI, DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA

Teraika Sri Sulastri, Eny Purwandari, Rini Lestari
Jurusan Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ruminasi sebagai mediator antara intoleransi ketidakpastian dan welas diri dengan kecemasan. Hipotesis penelitian adalah ruminasi memediasi hubungan intoleransi ketidakpastian dan welas diri dengan kecemasan. Subjek penelitian berjumlah 317 orang mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah kuota sampling. Penelitian dilakukan secara daring dengan menggunakan empat skala penelitian. Data penelitian diperoleh dengan skala *State-Trait Anxiety Inventory for Adults* (STAI-AD) untuk mengukur kecemasan, skala *Intolerance of Uncertainty* (IU) untuk mengukur intoleransi ketidakpastian, Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur welas diri, dan skala *Ruminative Response Scales* (RRS) untuk mengukur ruminasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan pengujian SEM (*Structural Equation Modelling*). Hasil penelitian menunjukkan ruminasi berperan sebagai mediator antara intoleransi ketidakpastian dan welas diri dengan kecemasan. Strategi adaptif seperti welas diri akan kurang efektif untuk meminimalkan risiko kecemasan, selama strategi koping ruminasi digunakan. Intoleransi ketidakpastian yang disertai dengan ruminasi akan meningkatkan risiko kecemasan.

Key word: intoleransi ketidakpastian, kecemasan, ruminasi, welas diri.

The objective of this study is to determine the role of rumination as a mediator between intolerance of uncertainty and self-compassion with anxiety. There are 317 students from various regions in Indonesia as subject with quota sampling technique. The research was conducted using four scales. The research data was obtained using the *State-Trait Anxiety Inventory for Adults* (STAI-AD) to measure anxiety, the *Intolerance of Uncertainty* (IU) scale to measure intolerance of uncertainty, the *Self Compassion Scale* (SWD) to measure self-compassion, and the *Ruminative Response Scales* (RRS) to measure rumination. Data analysis in this study used SEM (*Structural Equation Modeling*). The results showed that rumination is a mediator between intolerance of uncertainty and anxiety. This study shows that adaptive strategies such as self-compassion will be less effective in dealing with the threat of anxiety, as long as rumination coping strategies are used. Intolerance of uncertainty accompanied by rumination will increase anxiety.

Key words: intolerance of uncertainty, anxiety, rumination, self-compassion

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan emosional dengan prevalensi tertinggi di dunia (WHO, 2017). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menyebutkan bahwa prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun meningkat. Kecemasan umumnya dialami oleh remaja (Biswas, Scott, Munir, Renzaho, Rawal, Baxter, & Mamun, 2020). Pada usia pertengahan, prevalensi gangguan kecemasan akan memuncak dan kemudian menurun setelahnya (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, &

Walters, 2005). Survei yang dilakukan *American Psychological Association* (2013) menemukan bahwa kecemasan pada mahasiswa telah menjadi perhatian tertinggi.

Beberapa faktor yang berperan dalam munculnya gangguan kecemasan adalah faktor demografis, komorbiditas (Madasu *et al.*, 2019; Mohammadi, *et al.*, 2020), kepribadian (Nikčević, Marino, Kolubinski, Leach, & Spada, 2020), hubungan dengan orang tua, serta hubungan dengan teman sebaya (Biswas *et al.*, 2020). Faktor demografis yang berasosiasi dengan gangguan kecemasan diantaranya adalah usia remaja dan dewasa awal, jenis kelamin perempuan, tempat tinggal, serta sosial ekonomi rendah (Biswas *et al.*, 2020; Mohammadi, *et al.*, 2020; Madasu *et al.*, 2019). Tipe kepribadian individu juga berperan sebagai faktor yang mempengaruhi resiko kecemasan. Individu dengan tipe kepribadian seperti *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *consciousness* memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami kecemasan dibandingkan *neurotism* (Nikčević *et al.*, 2020). Memiliki orangtua dengan sejarah hospitalisasi gangguan psikologis (Muhammadi *et al.*, 2020) dan kontrol orangtua (Biswas *et al.*, 2020) membuat resiko gangguan kecemasan lebih besar.

Sebagian besar teori kecemasan mengatakan bahwa pokok dari kecemasan adalah perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi (Atkinson, dkk. 2010). Kurangnya kendali, seperti saat pandemik, membuat individu merasa cemas karena menganggap situasi yang dihadapi tampak di luar kendali. Perubahan besar pada hampir semua aspek akibat pandemi Covid-19 merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan. Perubahan besar dalam jangka waktu yang singkat menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan cepat pada kehidupan akademik juga keseharian. Candatika & Purnawati (2015) menyebutkan bahwa adaptasi karena perubahan lingkungan memicu kecemasan pada mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat awal dan akhir. Perubahan lingkungan yang terjadi secara cepat dan ketidakpastian yang dihadapi membuat kecenderungan untuk mengalami kecemasan semakin besar.

Kemampuan mengelola ketidakpastian, keraguan, dan sesuatu yang tidak terprediksi seperti ambiguitas, ketidaktahuan, dan hal yang dapat berubah akan menjadi modal untuk menghindari kecemasan (Jacoby, 2020). Ketidakpastian atas kemungkinan ancaman di masa depan berpengaruh terhadap minimnya kemampuan seseorang untuk menghindari atau mengurangi dampak negatif. Keadaan tersebut dapat berpengaruh pada munculnya perasaan cemas. Individu dengan gangguan cemas memiliki kesulitan dalam menghadapi ketidakpastian (Grupe & Nitschke, 2013). Penderita cemas mengalami bias persiapan saat menghadapi

ketidakpastian. Persiapan yang dilakukan terlalu konservatif, yakni kurang efisien untuk menghadapi ancaman yang tidak terprediksi.

Salah satu cara menanggapi situasi yang menimbulkan distress dan suasana hati negatif adalah dengan gaya berfikir repetitif yang maladaptif atau ruminasi (Nolen-Hoeksema *et al.*, 2008). Ruminasi membuat seseorang mempertanyakan kegagalan maupun kejadian di masa lalu yang akhirnya mempengaruhi perasaan dan pemikirannya saat ini. Kegagalan dalam mencapai tujuan di masa lalu akan membuat seseorang melakukan perenungan yang berisikan pertanyaan mental yang tidak bisa diselesaikan. Ruminasi dapat berakibat pada disforia, cemas, dan yang paling buruk keinginan bunuh diri (Erickson, Michelle, Newman, & Tingey, 2020).

Kritik diri atas kesulitan dan penderitaan hidup menimbulkan permasalahan kesehatan jiwa, munculnya gejala distress, depresi, kecemasan, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang memadai (Kannan & Levitt, 2013). Dibandingkan dengan ruminasi, sikap welas diri lebih sehat untuk merespon kesulitan dan penderitaan hidup. Welas diri yang tinggi berkaitan dengan tingkat kritik diri yang rendah (Joeng & Turner, 2015) serta tingkat distress, depresi, dan kecemasan yang rendah (Soysa & Wilcomb, 2015).

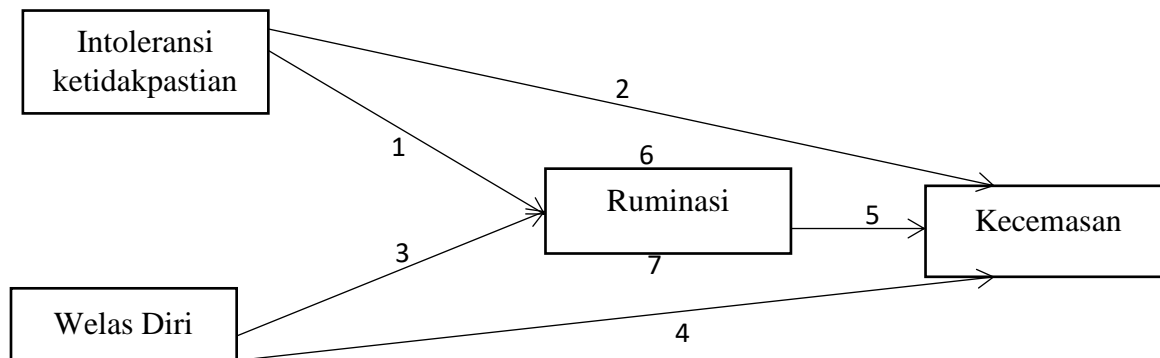
Kecemasan dapat dipengaruhi oleh kemampuan mentolerir ketidakpastiaan. Semakin terampil mentoleransi ketidakpastian, maka resiko kecemasan yang dihadapi semakin rendah (Jacoby, 2020). Faktor protektif kecemasan diantaranya adalah welas diri. Welas diri secara signifikan dapat memprediksi rendahnya level dan gejala kecemasan (Baker *et al.*, 2019; Gill *et al.*, 2018; Monteiro *et al.*, 2019). Selain itu, ruminasi juga berasosiasi positif dengan kecemasan (Hou & Ng, 2014; Muris *et al.*, 2005; Silveira *et al.*, 2019; Michl *et al.*, 2013). Ruminasi sebagai cara berfikir maladaptif, cenderung membentuk siklus umpan balik negatif yang menghubungkan ruminasi dengan pikiran maupun emosi cemas, dan gejala kecemasan (Liu *et al.*, 2018).

Response style teori menemukan jika ruminasi adalah faktor kerentanan kognitif transdiagnostik yang dapat memprediksi kecemasan (Aldao *et al.*, 2010). Menurut *response style* teori, ruminasi merupakan sifat mental yang repetitive, pasif, negatif, dan abstrak untuk mengatasi perbedaan antara realitas dan harapan, melihat realitas, dan mengkaitkannya dengan suasana hati negatif secara berulang kali (Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan membentuk karakter respon terhadap distress yakni terlibat dalam mekanisme kognitif ruminasi (Michl *et al.*, 2013). Ketika dihadapkan dengan ketidakpastian yang menimbulkan distress dan emosi negatif, sikap mental ruminasi yang pasif dan repetitif memiliki peluang untuk

dipergunakan. Individu dengan kecenderungan ruminasi akan lebih fokus pada emosi negatif dan mengkaitkannya dengan ketidakpastian yang dihadapi.

Individu yang welas diri dapat kurang mengalami kecemasan setelah mengalami peristiwa negatif (Leary *et al.*, 2007). Individu tersebut kurang atau tidak memikirkan implikasi negatif dari peristiwa negatif yang telah dilalui. Penelitian Raes, (2010) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan tak langsung antara welas diri dengan kecemasan melalui mediator ruminasi. Pemikiran tak produktif yang repetitif memediasi hubungan antara welas diri dan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat dibuat hipotesis sebagai berikut (1) intoleransi ketidakpastian berkolerasi positif dengan ruminasi, (2) intoleransi ketidakpastian berkolerasi positif dengan kecemasan, (3) welas diri berkolerasi negatif dengan ruminasi, (4) welas diri berkolerasi negatif dengan kecemasan, (5) ruminasi berkolerasi positif dengan kecemasan, (6) ruminasi memediasi hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan kecemasan, (7) ruminasi memediasi hubungan antara welas diri dan kecemasan.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

2. METODE

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa sebanyak 317 orang (*mean* usia = 21,18; standar deviasi = 2,47; rentang usia 17-31 tahun) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Partisipan berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Sebagian besar partisipan berasal dari Pulau Jawa, kemudian Pulau Kalimantan, Pulau Sumatera, serta Pulau Bali dan Nusatenggara. Jenjang pendidikan yang ditempuh partisipan beragam, mulai dari diploma, strata-1, strata-2, dan pendidikan keprofesian.

Welas diri diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang merupakan hasil adaptasi Bahasa Indonesia dari skala *Self-Compassion Scale* (Neff; 2003) oleh Sugianto, Suwanton, dan Sutanto (2020). SWD memiliki 26 aitem pernyataan dengan pemberian skor dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Skala ini terbagi menjadi 6 aspek yaitu *self-kindness*, *self-*

judgment, common humanity, issolation, mindfulness, dan over identified. Penilaian validitas konten dilakukan dengan Aiken's V oleh 7 orang rater. Nilai validitas yang dihasilkan masing-masing aitem yaitu 0,875-0,937. Validitas konstruk dilakukan dengan *Confirmatoty Analysis Factor* (CFA) yang menunjukan 13 aitem memiliki muatan *standardize loading factor* kurang dari 0,5 sehingga dikeluarkan dari model pengukuran dan menyisakan 13 aitem. Model pengukuran welas diri dapat dinyatakan fit berdasarkan hasil CFA ($X^2 = 157,549$; RMSEA = 0,071; GFI = 0,966; SRMR = 0,080; CFI = 0,970) dengan *average variance extracted* (AVE) 0.604 dan *construct reliability* (CR) adalah 0,660.

Kepercayaan negatif tentang ketidakpastian dan asosiasinya dapat membuat seseorang bereaksi negatif pada tingkat emosi, kognitif, dan perilaku terhadap situasi dan peristiwa tidak pasti. Intoleleransi ketidakpastian diukur menggunakan skala *Intolerance of Uncertainty* (IU) yang dikonstruksi oleh Sexton dan Dugas (2009) dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Nisa (2018). Skala IU memiliki 12 aitem yang terdiri dari 4 aspek diantaranya ketidakmampuan bertindak, frustrasi terhadap ketidakpastian, kejadian tak terduga bersifat negatif dan harus dihindari, dan ketidakpastian tentang masa depan adalah tidak adil. Pilihan jawaban terdiri dari 1 (sama sekali bukan karakter saya) sampai 5 (seluruhnya karakter saya). Pengukuran validitas konten menggunakan Aiken V dengan nilai validitas yang bergerak dari 0,718 hingga 0,937. Validitas konstruk dilakukan menggunakan CFA yang menunjukkan 4 aitem dengan muatan *standardize loading factor* kurang dari 0,5 sehingga dikeluarkan dari model pengukuran dan menyisakan 8 aitem. Model pengukuran welas diri dapat dinyatakan fit berdasarkan hasil CFA yakni $X^2 = 19,278$; CFI = 1,000; RMSEA = 0,007; SRMR = 0,045; GFI = 0,993. Nilai *average variance extracted* (AVE) adalah 0,586 dan *construct reliability* (CR) adalah 0,631.

Untuk mengukur ruminasi, digunakan *Ruminative Response Scales* (RRS) yang dikonstruksi oleh Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) dan telah dialihbahasakan oleh Yusaini (2017). Konten yang mengandung tumpang tindih dengan konten depresi dihapus, sehingga menghasilkan dua faktor yaitu *brooding* dan *reflection* yang terdiri dari 10 item. Pemberian skor berkisar dari rentang 1 (jarang) hingga 5 (selalu). Validitas konten tiap-tiap aitem 0,75-0,937. Pengukuran validitas konstruk menggunakan CFA dengan 6 aitem yang memiliki *standardize loading factor* kurang dari 0,5 dikeluarkan, sehingga menyisakan 4 aitem. Berdasarkan CFA, model pengukuran ruminasi dinyatakan fit ($X^2 = 0,738$; CFI = 0,996; RMSEA

= 0,000; SRMR = 0,017; GFI = 0,999) dengan *average variance extracted* (AVE) 0,426 dan *construct reliability* (CR) 0,531.

Kecemasan diukur menggunakan skala *State-Trait Anxiety Inventory for Adults* (STAI-AD) oleh Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs (1983). Terdapat dua form dalam kuisioner ini, yakni *form Y-1* dan *form Y-2*. Setiap *form* masing-masing memiliki 20 item pernyataan untuk menilai kecemasan *state* (menetap/perasaan yang saat ini dirasakan) dan *trait* (karakter bawaan/perasaan secara umum). Skoring skala menggunakan skor 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Nilai validitas bergerak antara 0,718 hingga 0,968. Valisitas konstrak berdasarkan hasil CFI menyatakan 12 memiliki *standardize loading factor* lebih dari 0,5 dengan model pengukuran kecemasan dinyatakan ($X^2 = 0,738$; CFI = 0,996; RMSEA = 0,000; SRMR = 0,017; GFI = 0,999) serta *average variance extracted* (AVE) 0,548 dan *construct reliability* (CR) 0,620.

Teknik analisis data yang digunakan yakni menggunakan model *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan program JASP 14.01. Langkah yang dilakukan untuk menganalisis efek mediasi yakni uji model pengukuran dan uji model struktural. Uji model pengukuran dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tiap variabel laten diwakili oleh indikator. Setelah dinyatakan fit, langkah selanjutnya adalah melakukan uji model struktural dengan estimasi *Diagonally Weighted Least Square* (DWLS). Pengujian model struktural ini dipilih karena data berdistribusi tidak normal (Li, 2016) (*mardia's coefficient* $p < 0,001$; z kurtosis = 33,393). Ketepatan model dievaluasi menggunakan lima indeks (Hu & Bentler, 1999), diantaranya adalah *chi-square*, *Standardize Root-Mean Square* (SRMR) $< 0,08$, *Root-Mean-Square Error Approximation* (RMSEA) $< 0,10$, *Goodness of Fit Index* (GFI) $> 0,90$, dan *Comparative Fit Index* (CFI) $> 0,90$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa jarak terpanjang pada nilai minimal dan maksimal ada pada variabel kecemasan, dan jarak terpendek ada pada variabel ruminasi. Berdasarkan nilai standar deviasi, ruminasi merupakan variabel dengan nilai standar deviasi paling rendah.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	Kecemasan	Intoleransi Ketidakpastian	Welas Diri	Ruminasi
Mean	52,893	26,167	52,073	15,757

Standar deviasi	13,671	5,753	11,989	2,843
Minimum	19,000	11,000	26,000	7,000
Maksimum	80,000	40,000	80,000	20,000

Secara umum partisipan memiliki tingkat kecemasan dan intoleransi ketidakpastian, yang tergolong sedang. Sedangkan tingkat welas diri dan ruminasi tergolong tinggi. Penggolongan tersebut didasarkan pada besar *mean empiric* tiap variabel. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa skor kecemasan dan intoleransi ketidakpastian pada sebagian besar partisipan berada pada rentang rata-rata statistik hipotetik tiap variabel. Skor welas diri dan ruminasi berada di atas rentang rata-rata statistik hipotetik.

Tabel 2. Kategorisasi

Variabel	Mean	Norma	Keterangan
Kecemasan	52,89	Rendah	$x < 35$
		Sedang	$35 < x \leq 55$
		Tinggi	$x \geq 55$
Intoleransi Ketidakpastian	26,17	Rendah	$x < 18,7$
		Sedang	$18,7 < x \leq 29,3$
		Tinggi	$x \geq 29,3$
Welas Diri	52,07	Rendah	$x < 30,3$
		Sedang	$30,3 < x \leq 47,7$
		Tinggi	$x \geq 47,7$
Ruminasi	15,76	Rendah	$x < 9,3$
		Sedang	$9,3 < x \leq 14,7$
		Tinggi	$x \geq 14,7$

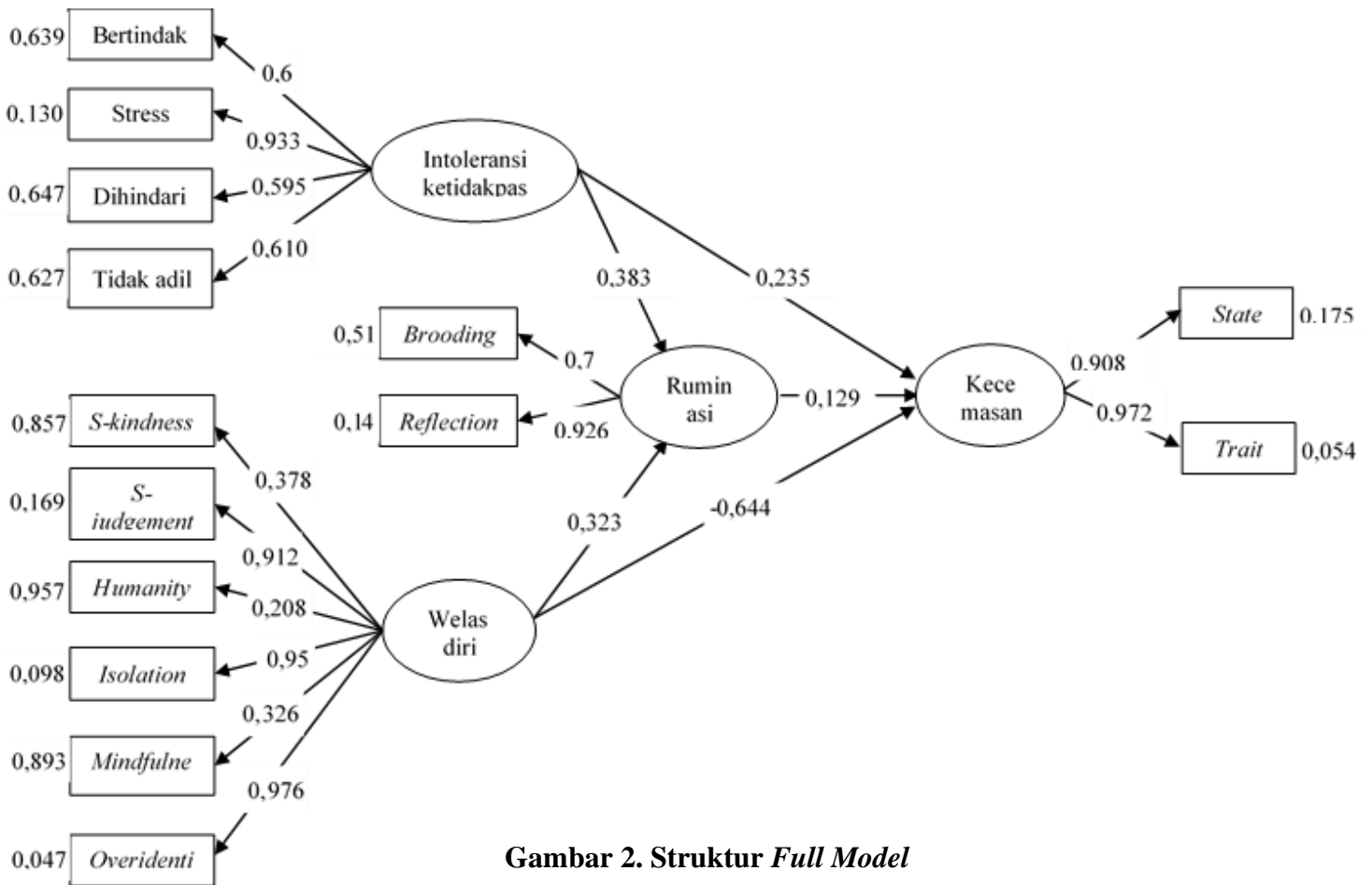
Model pengukuran penelitian terdiri dari 4 variabel laten yaitu kecemasan, intoleransi ketidakpastian, welas diri, dan ruminasi. Variabel *observed* berjumlah 14 yakni 2 variabel *observed* pada kecemasan, 4 variabel *observed* pada intoleransi ketidakpastian, 6 variabel *observed* pada welas diri, dan 2 variabel *observed* pada ruminasi. Model pengukuran dinyatakan fit berdasarkan hasil CFI ($X^2 = 1029,692$; CFI = 0,978; RMSEA = 0,046; SRMR = 0,073; GFI = 0,965). Uji korelasional Pearson's *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel.

Tabel 3. Korelasi antar Variabel

Variabel	1	2	3	4
Kecemasan	1			
Intoleransi Ketidakpastian	0,601**	1		
Welas Diri	-0,660**	-0,569**	1	
Ruminasi	0,084	0,126*	0,135*	1

Keterangan: N=318; **p<0,001; *p<0,05

Model pengukuran pada hubungan intoleransi ketidakpastian dan welas diri dengan kecemasan beserta mediator ruminasi dinyatakan fit ($X^2 = 1029,692$; CFI = 0,978; RMSEA = 0,046; SRMR = 0,073; GFI = 0,965). Struktural full model penelitian ditunjukkan pada gambar 2 di bawah,



Gambar 2. Struktur Full Model

Pengukuran koefisien jalur *direct effect* antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan tanpa memasukan variabel mediator ruminasi diketahui signifikan ($\beta = 0,235$; $p < 0,001$). Koefisien jalur *direct effect* welas diri dengan kecemasan tanpa menyertakan ruminasi sebagai mediator ($\beta = -0,644$; $p < 0,001$). Berdasarkan struktural model diketahui bahwa koefisien jalur intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan signifikan ($\beta = 0,235$; $p < 0,001$), welas diri dengan kecemasan berhubungan signifikan (signifikan ($\beta = -0,644$; $p < 0,001$), intoleransi ketidakpastian dengan ruminasi signifikan ($\beta = 0,383$; $p < 0,001$), welas diri dengan ruminasi signifikan ($\beta = 0,323$; $p < 0,001$), serta ruminasi dengan kecemasan signifikan ($\beta = 0,129$; $p < 0,001$). Hasil pengujian efek mediasi ruminasi pada hubungan intoleransi ketidakpastian dan welas diri dengan kecemasan ditunjukkan melalui nilai koefisien jalur antara variabel.

Tabel 4. Koefisien Jalur Indirect Effect

Jalur Model	Std.Est	p-value
Intoleransi ketidakpastian → ruminasi → kecemasan	0,049*	0,016
Welas diri → ruminasi → kecemasan	0,042*	0,029

Keterangan: * $p < 0,5$

Hubungan tidak langsung antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan melalui mediator ruminasi diketahui signifikan ($\beta = 0,049$; $p = 0,016$), sehingga ruminasi secara parsial berperan dalam memediasi hubungan antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan. Hubungan tak langsung welas diri dengan kecemasan melalui ruminasi diketahui signifikan ($\beta = 0,042$; $p = 0,029$). Hal tersebut menunjukkan ruminasi secara parsial memediasi hubungan antara welas diri dengan kecemasan. *Effect size* (R^2) dapat diketahui dari stuktur model.

Tabel 5. Effect Size

Variabel	R^2
Kecemasan	0,724
Ruminasi	0,061

Berdasarkan tabel 5, variabel intoleransi ketidakpastian dan welas diri dapat menjelaskan konstruk ruminasi sebesar 6,1% dengan 93,9% lainnya dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini. Selain itu, kecemasan dapat dijelaskan oleh intoleransi ketidakpastian, welas diri, dan ruminasi sebesar 72,4%, sedangkan 27,6% lainnya dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Analisis data menunjukkan rata-rata partisipan penelitian memiliki tingkat welas diri, dan ruminasi yang tinggi. Hasil pengujian *full model* pada penelitian ini didapati bahwa setiap variabel berkorelasi secara signifikan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hipotesis penelitian teruji, kecuali pada hipotesis 3 yakni hubungan welas diri dengan ruminasi yang positif. Tingkat kecemasan dan intoleransi ketidakpastian berada pada rentang sedang, sedangkan tingkat ruminasi dan welas diri adalah tinggi. Besarnya hubungan antar variabel tersebut akan dibahas pada paragraf di bawah ini.

Hubungan antar variabel intoleransi ketidakpastian dengan mediator ruminasi didapatkan koefisien beta sebesar 0,383 ($p < 0,001$). Dengan tanda positif pada koefisien, menunjukkan kenaikan pada intoleransi ketidakpastian maka akan ada kenaikan juga pada ruminasi. Hasil ini selaras dengan penelitian Yook *et al.*, (2010) yang didapati hasil $\beta = 0,49$ ($p < 0,001$). Dapat diasumsikan jika kecakapan untuk menerima ambiguitas akan menurunkan kecenderungan

mekanisme ruminatif, juga sebaliknya. Bila ambiguitas dipersepsikan sebagai sesuatu yang bermacam, maka strategi koping yang lebih dipilih adalah ruminasi.

Besar korelasi antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan adalah 0,235 ($p < 0,001$). Hubungan tersebut menunjukkan intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan signifikan, selaras dengan hasil penelitian Yook *et al.*, (2010) serta de Jong-Meyer, Beck, & Riede (2009). Besar beta pada hubungan intoleransi ketidakpastian dan kecemasan pada penelitian Yook *et al.*, (2010) adalah 0,33 ($p < 0,001$). Hasil penelitian de Jong-Meyer *et al.*, (2009) diketahui hubungan bivariat kedua variabel sebesar 0,34 ($p < 0,001$). Hasil ini mengindikasikan bahwa kurangnya kemampuan untuk menerima ketidakpastian akan membuat resiko untuk mengalami kecemasan semakin tinggi. Untuk meredakan distress akibat intoleransi terhadap ketidakpastian, individu akan memunculkan perilaku yang digunakan untuk mendapatkan kepastian (Einstein, 2014). Perilaku tersebut meliputi mencari kepastian, pengecekan ganda, khawatir, ritual mental, dan mencari informasi secara berlebihan. Perilaku-perilaku tersebut sering muncul pada hasil observasi perilaku gangguan kecemasan.

Hubungan antara welas diri dengan ruminasi adalah signifikan dengan koefisien beta sebesar 0,323 ($p < 0,001$). Temuan ini dapat menjadi pengetahuan baru jika seseorang yang memiliki welas diri juga melakukan ruminasi. Maka dapat diasumsikan jika welas asih terhadap diri tidak membuat individu lepas dari kemungkinan melakukan strategi koping ruminatif. Meski mampu menerima pengalaman negatif, namun individu tetap memikirkannya secara repetitif dalam pikiran. Hasil ini berbeda dengan temuan Neff (2005) yaitu welas diri yang tinggi akan membuat individu lebih jarang untuk menekan emosi setelah mengalami kegagalan dan lebih cenderung menggunakan strategi koping pendekatan emosi seperti penerimaan dan reinterpretasi.

Hubungan antara welas diri dengan kecemasan diketahui signifikan ($p < 0,001$) dengan besar koefisien beta -0,644 ($p < 0,001$). Tanda negatif menunjukkan jika welas diri yang tinggi berhubungan dengan rendahnya kecemasan. Hasil ini konsisten dengan hasil penelitian Leary *et al.*, (2007) yakni welas diri berkontribusi pada pemrosesan emosi negatif dan mampu mempertahankan keseimbangan emosi sehingga berkorelasi dengan rendahnya kecemasan. Welas diri tidak hanya menjadi penghalang munculnya dampak psikologis dari peristiwa yang terjadi sebelumnya, namun juga melemahkan rekasi atas peristiwa tersebut. Selain itu, melalui pelatihan gestalt teknik *two-chair* ternyata mampu meningkatkan welas diri yang kemudian berasosiasi dengan menurunnya tingkat kecemasan dan depresi (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Hubungan ruminasi dengan kecemasan signifikan dengan koefisien beta 0,129 ($p < 0,001$). Penelitian Yook, dkk (2010) tidak signifikan ($\beta = 0,17$; $p > 0,05$), begitu juga dengan aspek *reflection* dalam ruminasi yang tidak signifikan ($\beta = 0,11$; $p > 0,05$). Hasil ini konsisten dengan temuan Aldao & Nolen-Hoeksema (2010) yakni pikiran ruminatif seringkali meningkatkan keparahan perasaan negatif dan dikatkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan.

Setelah melakukan uji *full model*, hasil pengujian *indirect effect* juga menunjukan hasil yang signifikan. Hasil penelitian menunjukan jika hubungan antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan dimediasi secara parsial oleh ruminasi. Hal tersebut menunjukan jika individu yang intoleran terhadap ketidakpastian akan lebih beresiko mengalami kecemasan ketika melakukan ruminasi. Hubungan welas diri dengan kecemasanpun dimediasi secara parsial oleh ruminasi. Artinya, individu yang memiliki welas diri dapat beresiko mengalami kecemasan saat individu tersebut melakukan ruminasi.

Efek ruminasi pada hubungan tak langsung intolaransi ketidakpastian dengan kecemasan diketahui berdasarkan koefisien korelasi dari *indirect effect*, yakni 0,049 ($p = 0,016$). Besarnya *indirect effect* pada penelitian ini berbeda jika dibandingkan dengan penelitian Yook *et al.*, (2010). Besar *indirect effect* pada hubungan tidak langsung antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan melalui mediator ruminasi (Yook *et al.*, 2010) menunjukan nilai yang tidak signifikan, terlihat dari nol tidak berada dalam interval kepercayaan 95%. Individu yang tidak toleran terhadap ketidakpastian bisa lebih sulit untuk hidup berdampingan dengan ketidakpastian. Hal tersebut berkaitan dengan ketidaknyamanan kognitif dan emosional yang menyertai ketidakpastian (Freeston *et al.*, 1994). Konsekuensinya, individu akan berupaya untuk mengendalikan situasi atau menghilangkan ketidakpastian. Akibatnya, individu lebih cenderung menggunakan strategi koping dengan konsekuensi yang lebih buruk dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Buhr & Dugas, 2002).

Ketika mekanisme ruminasi terlibat dalam strategi koping pada individu dengan kecenderungan intoleran terhadap ketidakpastian, resiko untuk mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan akan meningkat. Saat dihadapkan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, seperti ambiguitas dan ketidakpastian, tendensi untuk ruminasi berkembang akan lebih besar. Situasi yang mengancam dan ketakutan akan evaluasi negatif akan mendominasi kemunculan ruminasi (Modini *et al.*, 2017). Pada kondisi tersebut fokus individu akan beralih pada pemikiran

negatif atas dirinya. Inilah yang dinamakan dengan representasi mental yang berisikan bias kognisi negatif dan proses kognisi yang salah pada penderita kecemasan.

Individu dapat percaya bahwa dengan melakukan ruminasi, ia akan mendapatkan pemahaman tentang kekecewaan dan hal tak menyenangkan di masa lalu. Ruminasi dapat membuat individu sibuk secara mental, sehingga menghindari keharusan untuk terlibat dengan tugas-tugas yang dianggap tidak menyenangkan. Selain itu, ketika seseorang melakukan ruminasi, mereka secara mental mengumpulkan bukti bahwa situasi yang dihadapi tidak ada harapan, meningkatkan kepastian bahwa upaya pemecahan masalah tidak ada gunanya, memberi membenaran pada tindakannya yang pasif, menghindari tindakan, dan menyerah pada tujuan (Nolen-Hoeksema *et al.*, 2008).

Austenfeld dan Stanton (2004) menyatakan konteks interpersonal memiliki peran penting dalam menentukan apakah ekspresi emosional dan prosesnya berguna atau tidak. Saat orang lain suportif dengan membebaskan untuk mengekspresikan emosi dan membantu individu memahami distress dengan cara yang baru, ruminasi mungkin akan menurun. Namun, saat orang lain tidak suportif dengan individu yang mengekspresikan emosinya, ruminasi akan meningkat. Nolen-Hoeksema berpendapat distraksi adalah cara terbaik untuk digunakan saat mengalami distress. Pikiran dan perilaku distraksi membantu mengalihkan perhatian seseorang dari suasana hati depresif dan konsekuensinya.

Indirect effect pada welas diri dengan kecemasan menunjukkan bahwa secara parsial ruminasi memediasi kedua variabel dengan nilai *indirect effect* 0,042 ($p = 0,029$). Hasil ini menunjukkan bahwa pemikiran repetitif yang tidak produktif memediasi hubungan antara welas diri dan kecemasan. Ada dua strategi yang akan dipilih untuk mengatasi stress yaitu strategi adaptif atau maladaptif. Strategi yang lebih adaptif memiliki peran lebih kecil pada proses regulasi kognisi emosi dibandingkan strategi maladaptif seperti ruminasi (Aldao & Nolen-hoeksema, 2012; 2010). Individu dengan intensi ruminasi, mencoba melakukan strategi adaptif untuk meningkatkan respon emosional terhadap stress. Namun, strategi adaptif tersebut cenderung gagal dilakukan karena kecenderungan untuk melakukan ruminasi lebih kuat. Strategi adaptif berasosiasi lebih rendah dengan psikopatologi seperti kecemasan karena bergantung pada konteks. Berbeda dengan ruminasi yang akan tetap maladaptif sepanjang waktu (Nolen-Hoeksema *et al.*, 2008).

Hal tersebut dapat memberi gambaran tentang bagaimana welas diri sebagai koping adaptif berperan pada penelitian ini. Modal welas diri yang dimiliki tidak sepenuhnya memiliki peran

dalam mengelola kecemasan. Saat individu mulai sering mempergunakan ruminasi, strategi ini dapat dengan cepat menjadi cara default untuk mengelola aspek afektif. Akibatnya, welas diri lebih sembarangan digunakan dan menyebabkan lebih banyak pertanyaan dalam pikiran, karenanya korelasi dengan gejala kecemasan akan lebih rendah (Aldao *et al.*, 2010). Ruminasi membuat individu berusaha untuk melarikan diri dari fokus diri yang tidak menyenangkan (Hilt *et al.*, 2008). Pelarian diri dilakukan dengan menekan perasaan dan pikiran negatif juga terlibat dalam perilaku untuk menghindari kesadaran diri. Bertolak belakang dengan welas diri yang menerima dan peduli terhadap penderitaan yang dialami.

Hasil temuan ini menyiratkan bahwa ruminasi bukan satu-satunya mediator dari hubungan intoleransi ketidakpastian, welas diri, dan kecemasan. Ruminasi secara parsial menjadi mediator, artinya masih ada kemungkinan bagi konstruk lain yang dapat menjelaskan hubungan antara variabel tersebut. Dugaan lainnya adalah terdapat mekanisme lain yang mungkin secara bersama-sama berkontribusi pada dampak intoleransi ketidakpastian dan welas diri pada kecemasan.

4. PENUTUP

Setelah melakukan pengujian mediasi terhap empat variabel, diketahui bahwa hubungan mediasi terjadi pada intoleransi ketidakpastian, welas diri, ruminasi, dan kecemasan. Selain intoleransi ketidakpastian, dan welas diri, ruminasi berperan dalam berkembangnya risiko kecemasan. Individu dengan toleransi yang rendah terhadap ketidakpastian, akan lebih berisiko mengalami kecemasan. Selain itu, welas diri akan menjadi tidak efektif dalam menurunkan risiko kecemasan, saat strategi koping ruminasi dilakukan.

Peneliti menyarankan untuk mengikutsertakan variabel lain yang berhubungan dengan konteks interpersonal seperti dukungan sosial untuk mengetahui potensi berkurangnya kecenderungan kecemasan. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan replikasi penelitian ini dengan subjek yang lebih luas dan beragam. Proporsi jenis kelamin subjek pada penelitian selanjutnya dapat lebih diperhatikan.

Untuk menurunkan resiko kecemasan mahasiswa, pihak universitas dapat merumuskan intervensi yang relevan. Tingkat welas diri mahasiswa juga diharapkan tetap dijaga, karena sudah berada pada tingkat yang tinggi. Kekondusifan bertumbuh, baik akademis maupun psikologis, pada mahasiswa tetap dijaga. Sehingga terdapat ruang yang nyaman dan aman bagi mahasiswa untuk bertumbuh dan mengeksplorasi bakat serta gagasan mereka. Dengan demikian, ketakuran untuk gagal dapat diminimalisasi karena adanya *support system* yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., & Nolen-hoeksema, S. (2012). Behaviour Research and Therapy The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7–8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychological Association. (2013, June). College students' mental health is a growing concern, survey finds. *Monitor on Psychology*, 44(6). Retrieved from <http://www.apa.org/monitor/2013/06/college-students>.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi*. Tangerang: Interaksari Publisher.
- Austenfeld, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping through emotional approach: A new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of Personality*, 72(6), 1335–1364. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00299.x>
- Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 90, 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.11.025>
- Biswas, T., Scott, J. G., Munir, K., Renzaho, A. M. N., Rawal, L. B., Baxter, J., & Mamun, A. A. (2020). Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety and their correlates among adolescents: A population based study of 82 countries. *EClinicalMedicine*, 24, 100395. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100395>
- 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)
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2015). Gangguan cemas pada mahasiswa semester i dan vii program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13290>
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Ke-19 Penerjemah: Noermalasari Fajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547–551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of Gad. *Behavior Modification*, 24(5), 635–657. <https://doi.org/10.1177/0145445500245002>
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. New York: Routledge.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the Transdiagnostic Model to Focus on Intolerance of Uncertainty: A Review of the Literature and Implications for Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280–300. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12077>
- Erickson, T. M., Newman, M. G., & Tingey, J. L. (2020). *Worry and Rumination*. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance*

- processes and treatment mechanisms (p. 148–166). American Psychological Association. *doi:10.1037/0000150-003*
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, *17*(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, *69*(April), 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, *14*(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Hayes, A. F. (2013). Integrating Mediation and Moderation Analysis: fundamentals using PROCESS. In *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis*.
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal Self-Injury in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress-Function Relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, *71*, 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.032>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, *6*, 1-55
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (p. 45–63). American Psychological Association. *doi:10.1037/0000150-003*
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 453–463. <https://doi.org/10.1037/cou0000071>
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, *23*(2), 166–178. <https://doi.org/10.1037/a0032355>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Li, C. (2016). Supplemental Material for The Performance of ML, DWLS, and ULS Estimation With Robust Corrections in Structural Equation Models With Ordinal Variables. *Psychological Methods*, *21*(3), 369–387. <https://doi.org/10.1037/met0000093.supp>
- Liu, J., Peh, C., Simard, S., Griva, K., & Mahendran, R. (2018). Beyond the fear that lingers : The interaction between fear of cancer recurrence and rumination in relation to depression and anxiety symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, *111*(March), 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.06.004>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-hoeksema, S. (2013). *Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults*. *122*(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>

- Modini, M., Abbott, M. J., Modini, M., & Abbott, M. J. (2017). SC. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.12.002>
- Mohammadi M.R., Ahmadi N, Yazdi F.R., Khaleghi A., Mostafavi S-Ali, Hooshyari Z,, Mehrparvar AH. (2020). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders among children and adolescents, *Asian Journal of Psychiatry*, (2020), doi: [10.1016/j.ajp.2020.102059](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102059)
- Monteiro, F., Fonseca, A., Pereira, M., Alves, S., & Canavarro, M. C. (2019). What protects at-risk postpartum women from developing depressive and anxiety symptoms? The role of acceptance-focused processes and self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, *246*, 522–529. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.124>
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, *39*(6), 1105–1111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.005>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223–250. doi: [10.1080/15298860390209035](https://doi.org/10.1080/15298860390209035)
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,... Mantios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, *31* (1), 27-45.
- Nikčević, A. V., Marino, C., Kolubinski, D. C., Leach, D., & Spada, M. M. (2020). Modelling the contribution of the Big Five personality traits, health anxiety, and COVID-19 psychological distress to generalised anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.053>
- Nisa, A. C. (2018). *Pengaruh Internal Locus Of Control Terhadap Kecemasan Di Mediasi Oleh Intoleransi Ketidakpastian*. Tesis: Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nolen-Hoeksema S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, *101*(2), 259–282.
- Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, *100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *48*(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining Distinct Negative Beliefs About Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, *21*(2), 176–186. <https://doi.org/10.1037/a0015827>
- Silveira, É. D. M., Passos, I. C., Scott, J., Bristot, G., Scotton, E., Sena, L., Mendes, T., Claudia,

- A., Knackfuss, U., Gerchmann, L., Fijtman, A., Trasel, A. R., Abrahão, G., & Anna, M. K. (2019). Decoding rumination: A machine learning approach to a transdiagnostic sample of outpatients with anxiety, mood and psychotic disorders. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.005>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50008-3>
- Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, N. (2003). Ruminative reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1023910315561.pdf>https://journals-scholarsportal-info.ezproxy.library.yorku.ca/pdf/01475916/v27i0003/247_rrapa.xml
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Journal of Anxiety Disorders 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>