

**PERAN COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES TERHADAP
INTOLERANCE OF UNCERTAINTY PADA EMERGING ADULTHOOD DITINJAU
DARI PERBEDAAN GENDER**

Evelyn Jolyn Angmulya¹, Agustina²
Universitas Tarumanagara^{1,2}
e-mail: jolyn.angmulya@gmail.com

ABSTRAK

Ketidakpastian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu, terutama pada fase *emerging adulthood* yang ditandai oleh berbagai transisi perkembangan. Ketidakmampuan individu dalam mentoleransi ketidakpastian atau *intolerance of uncertainty* diketahui berkontribusi terhadap munculnya respons emosional dan perilaku maladaptif. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi ketidakpastian adalah *cognitive emotion regulation strategies*, yaitu strategi kognitif yang digunakan individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *cognitive emotion regulation strategies* terhadap *intolerance of uncertainty* pada *emerging adulthood* ditinjau berdasarkan perbedaan gender. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan teknik *purposive sampling* terhadap 303 individu berusia 18 hingga 25 tahun. Instrumen penelitian meliputi *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dan *Intolerance of Uncertainty Scale-12* (IUS-12). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* berperan signifikan terhadap *intolerance of uncertainty* dengan kontribusi sebesar 41,4%. Strategi regulasi emosi kognitif adaptif berpengaruh negatif terhadap *intolerance of uncertainty*, sedangkan strategi regulasi emosi kognitif maladaptif berpengaruh positif. Selain itu, ditemukan perbedaan penggunaan *cognitive emotion regulation strategies* berdasarkan gender, di mana perempuan menunjukkan skor strategi adaptif dan maladaptif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, tidak ditemukan perbedaan tingkat *intolerance of uncertainty* antara laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: Strategi Regulasi Emosi Kognitif, Intoleransi Terhadap Ketidakpastian, *Emerging Adulthood*, CERQ, IUS-12, Gender

ABSTRACT

Uncertainty is an essential part of an individual's life, especially during the emerging adulthood phase, which is characterized by various developmental transitions. An individual's inability to tolerate uncertainty or intolerance of uncertainty is known to contribute to the occurrence of emotional responses and maladaptive behaviors. One of the psychological factors that influences how individuals cope with uncertainty is cognitive emotion regulation strategies, which are cognitive strategies used by individuals to manage emotional responses to stressful situations. This study aimed to examine the role of cognitive emotion regulation strategies in intolerance of uncertainty among emerging adulthood based on gender differences. The study used a non-experimental quantitative approach with purposive sampling of 303 participants aged 18 to 25 years. The instruments used were the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and the Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12). The results showed that cognitive emotion regulation strategies played a significant role in intolerance of uncertainty, contributing 41.4%. Adaptive cognitive emotion regulation strategies had a negative effect on intolerance of uncertainty, while maladaptive cognitive emotion regulation strategies had a positive effect. Furthermore, findings revealed differences in the use of

cognitive emotion regulation strategies based on gender, with women exhibiting higher scores for adaptive and maladaptive strategies compared to men. Nevertheless, no differences were discovered in the level of intolerance of uncertainty between men and women.

Keywords: *Cognitive Emotion Regulation Strategies, Intolerance Of Uncertainty, Emerging Adulthood, CERQ, IUS-12, Gender*

PENDAHULUAN

Ketidakpastian (*uncertainty*) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan menjadi pengalaman yang hampir selalu dihadapi individu dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun perencanaan masa depan. Kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti menjadi semakin penting pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, perubahan peran sosial, serta transisi menuju kemandirian. Menurut Arnett (2023), individu pada fase *emerging adulthood* umumnya menghadapi berbagai keputusan penting yang belum memiliki kepastian hasil, sehingga periode ini menjadi salah satu tahap perkembangan yang paling rentan terhadap munculnya tekanan psikologis akibat ketidakpastian. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tingginya paparan terhadap situasi yang ambigu pada fase ini berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, sehingga kemampuan mengelola ketidakpastian menjadi aspek penting bagi kesejahteraan psikologis individu (Daniels et al., 2025; Iannattone et al., 2024).

Tidak semua individu mampu menerima dan menghadapi ketidakpastian secara adaptif. Sebagian individu menunjukkan kecenderungan mempersepsikan situasi yang tidak pasti sebagai sesuatu yang mengancam, tidak dapat ditoleransi, dan memicu respons emosional maupun perilaku yang maladaptif. Kondisi tersebut dikenal sebagai *intolerance of uncertainty* (IU), yaitu disposisi kognitif yang menyebabkan individu bereaksi secara negatif terhadap situasi yang ambigu atau tidak dapat diprediksi (Dunkley & Robichaud, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* merupakan faktor transdiagnostik yang berperan dalam munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, kecemasan sosial, serta berbagai bentuk distress emosional (Mertens & Morriss, 2021; Sahib et al., 2023). Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi berkaitan dengan pemrosesan emosi yang kurang adaptif dan cenderung menetap sepanjang perkembangan individu (Lauriola et al., 2023).

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kemampuan individu menghadapi ketidakpastian adalah *cognitive emotion regulation strategies*. Strategi regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation strategies*) merupakan proses mental yang dilakukan individu untuk mengelola respons emosional melalui perubahan cara berpikir terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan tekanan. Strategi ini melibatkan upaya mengevaluasi kembali pengalaman emosional, seperti melakukan penilaian ulang secara positif (*cognitive reappraisal*), menerima kondisi yang terjadi, atau melakukan refleksi terhadap sumber stres agar intensitas emosi negatif dapat dikendalikan. Penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap situasi penuh tekanan serta mengurangi dampak psikologis negatif akibat stres (Blanke et al., 2022). Strategi ini terdiri atas strategi adaptif, seperti *positive reappraisal*, *acceptance*, *positive refocusing*, dan *refocus on planning*, serta strategi maladaptif, seperti *rumination*, *self-blame*, *catastrophizing*, dan *other-blame*. Penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif diketahui berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan dominasi strategi maladaptif berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta berbagai masalah kesehatan mental (Li et al., 2024).

Hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan regulasi emosi semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Meta-analisis yang dilakukan oleh Sahib et al. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, terutama *rumination*, *catastrophizing*, dan *expressive suppression*, serta lebih jarang menggunakan strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal*. Temuan tersebut diperkuat oleh Shu et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan *trait intolerance of uncertainty* memiliki kapasitas *reappraisal* yang lebih rendah dan kecenderungan yang lebih tinggi untuk menggunakan *suppression*. Penelitian longitudinal selanjutnya juga menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kesulitan emosional, sehingga kemampuan meregulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjelaskan dampak psikologis dari ketidakpastian (Sahib et al., 2024). Selain itu, penelitian Godara et al. (2023) menunjukkan bahwa interaksi antara *intolerance of uncertainty*, regulasi emosi, dan fleksibilitas kognitif secara signifikan memengaruhi tingkat psikopatologi pada individu.

Meskipun hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan regulasi emosi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian terdahulu menempatkan *intolerance of uncertainty* sebagai variabel prediktor yang memengaruhi regulasi emosi atau berbagai indikator kesehatan mental (Adamis et al., 2026; Sahib et al., 2023; Sahib et al., 2024.) Penelitian yang menguji arah hubungan sebaliknya, yaitu bagaimana *cognitive emotion regulation strategies* berperan dalam menjelaskan variasi tingkat *intolerance of uncertainty*, masih relatif terbatas. Padahal secara konseptual, strategi regulasi emosi kognitif merupakan mekanisme yang dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi dan merespons situasi yang tidak pasti. Dengan demikian, penelitian yang menempatkan *cognitive emotion regulation strategies* sebagai prediktor *intolerance of uncertainty* masih diperlukan untuk memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari kemampuan individu menghadapi ketidakpastian.

Selain itu, perbedaan gender juga merupakan aspek yang masih menunjukkan hasil penelitian yang belum konsisten. Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *intolerance of uncertainty* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan lebih rentan mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi yang tidak pasti (Panchyshyn et al., 2023). Di sisi lain, penelitian mengenai penggunaan *cognitive emotion regulation strategies* menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menggunakan strategi seperti *rumination*, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan strategi yang bersifat menghindari atau menekan emosi. Namun, tidak semua penelitian menemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan gender, sehingga pengaruh faktor gender terhadap hubungan antara regulasi emosi kognitif dan *intolerance of uncertainty* masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh berbagai temuan terbaru pada populasi *emerging adulthood*. Daniels et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada penurunan *intolerance of uncertainty* mampu meningkatkan kesehatan mental pada *emerging adults*. Penelitian Uzun et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *rumination* memediasi hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kecemasan sosial, sedangkan Zhang et al. (2025) menemukan bahwa *intolerance of uncertainty* berkontribusi terhadap berbagai perilaku maladaptif melalui mekanisme metakognitif dan afektif. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi kognitif merupakan salah satu mekanisme penting dalam memahami dampak psikologis dari ketidakpastian pada dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *cognitive emotion regulation strategies* terhadap *intolerance of uncertainty* pada individu *emerging adulthood* serta meninjau perbedaan *cognitive emotion regulation strategies* dan *intolerance of*

uncertainty berdasarkan gender. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas bukti empiris mengenai hubungan antara regulasi emosi kognitif dan *intolerance of uncertainty*, khususnya pada fase *emerging adulthood*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan strategi regulasi emosi adaptif untuk membantu individu menghadapi berbagai situasi yang penuh ketidakpastian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel secara objektif serta pengujian hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik, sesuai dengan karakteristik penelitian kuantitatif sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2024). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji peran *cognitive emotion regulation strategies* terhadap *intolerance of uncertainty* serta meninjau perbedaan berdasarkan jenis kelamin tanpa melakukan manipulasi variabel. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan dan kontribusi antarvariabel secara empiris.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 303 orang. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari tiga alat ukur yaitu, *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dikembangkan oleh (Blanke et al., 2022) untuk mengukur strategi regulasi emosi kognitif. Selanjutnya, *Intolerance of Uncertainty Scale-12* (IUS-12) yang dikembangkan oleh Carleton et al. (2007) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Istiqomah et al. (2022), merupakan instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur kecenderungan individu dalam merespons ketidakpastian secara negatif. Instrumen ini mengukur dua aspek utama, yaitu kecenderungan melakukan kekhawatiran terhadap kemungkinan kejadian yang belum terjadi (*prospective intolerance of uncertainty*) dan ketidakmampuan menghadapi ketidakpastian yang sedang berlangsung (*inhibitory intolerance of uncertainty*). Penggunaan IUS-12 tetap relevan dalam penelitian psikologi kontemporer karena intoleransi terhadap ketidakpastian terbukti berkaitan dengan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, kesulitan regulasi emosi, dan peningkatan kerentanan terhadap stres pada individu dewasa muda (Carleton et al., 2007; Godara et al., 2023; Panchyshyn et al., 2023). Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian yaitu 18 hingga 25 tahun. Data yang terkumpul kemudian diseleksi dan dianalisis menggunakan software Jamovi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* memiliki peran yang signifikan terhadap *intolerance of uncertainty* pada individu *emerging adulthood*. Selain menguji kontribusi strategi regulasi emosi kognitif terhadap *intolerance of uncertainty*, penelitian ini juga menganalisis perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi kognitif dan tingkat *intolerance of uncertainty* berdasarkan gender.

Untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil analisis penelitian, disajikan ringkasan hasil pengujian hipotesis yang meliputi analisis regresi linear berganda untuk menguji peran *cognitive emotion regulation strategies* terhadap *intolerance of uncertainty* serta analisis perbedaan berdasarkan gender. Ringkasan hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel X.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian

Variabel / Analisis	Hasil Utama	Arah Pengaruh / Perbedaan	Keterangan
Regresi linear berganda (CER strategies → IUS)	$R^2 = 41,4\%$ (signifikan)	Cognitive Emotion Regulation Strategies berperan signifikan	CER strategies menjelaskan 41,4% variasi intolerance of uncertainty.
Strategi adaptif → IUS	Signifikan	Negatif	Semakin tinggi strategi adaptif, semakin rendah intolerance of uncertainty.
Strategi maladaptif → IUS	Signifikan	Positif	Semakin tinggi strategi maladaptif, semakin tinggi intolerance of uncertainty.
Gender → CER adaptif	Signifikan (perbedaan gender)	Perempuan lebih tinggi	Perempuan memiliki skor strategi adaptif lebih tinggi.
Gender → CER maladaptif	Signifikan (perbedaan gender)	Perempuan lebih tinggi	Perempuan juga lebih tinggi dalam strategi maladaptif.
Gender → Intolerance of Uncertainty	Tidak signifikan	Tidak ada perbedaan	Laki-laki dan perempuan memiliki tingkat IUS yang relatif sama.

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* berperan signifikan terhadap *intolerance of uncertainty* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 41,4%, yang menunjukkan bahwa variabel tersebut mampu menjelaskan 41,4% variasi *intolerance of uncertainty*. Secara parsial, strategi regulasi emosi adaptif berpengaruh negatif terhadap *intolerance of uncertainty*, sedangkan strategi regulasi emosi maladaptif berpengaruh positif. Hasil analisis perbedaan berdasarkan gender menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor strategi regulasi emosi adaptif dan maladaptif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun demikian, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat *intolerance of uncertainty* antara laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* secara simultan berperan signifikan dalam menjelaskan variasi *intolerance of uncertainty* dengan kontribusi sebesar 41,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan dan menghadapi situasi yang tidak pasti. Strategi regulasi emosi adaptif ditemukan memiliki pengaruh negatif terhadap *intolerance of uncertainty*, sedangkan strategi maladaptif menunjukkan pengaruh positif. Artinya, individu yang lebih sering menggunakan strategi adaptif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima dan mengevaluasi ketidakpastian secara konstruktif, sementara penggunaan strategi maladaptif dapat memperkuat persepsi ancaman terhadap situasi yang tidak dapat diprediksi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sahib et al. (2023) yang melalui meta-analisis menunjukkan adanya hubungan kuat antara *intolerance of uncertainty* dan regulasi emosi. Individu dengan tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional dan lebih rentan menggunakan strategi regulasi emosi maladaptif. Selain itu, Shu et al. (2022) menemukan bahwa *trait intolerance of uncertainty* berkaitan dengan menurunnya kemampuan *cognitive reappraisal* dan meningkatnya kecenderungan penggunaan *suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa cara individu melakukan evaluasi kognitif terhadap pengalaman emosional dapat memengaruhi tingkat penerimaan terhadap ketidakpastian. Temuan penelitian ini juga mendukung hasil Godara et al. (2023) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara intoleransi terhadap ketidakpastian, regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, dan kondisi psikologis individu.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif tidak hanya berkaitan dengan konsekuensi psikologis akibat *intolerance of uncertainty*, tetapi juga dapat menjadi faktor yang menjelaskan variasi tingkat *intolerance of uncertainty* itu sendiri. Individu yang menggunakan strategi seperti *positive reappraisal*, *acceptance*, dan *refocus on planning* cenderung mampu membangun interpretasi yang lebih fleksibel terhadap ketidakpastian. Sebaliknya, penggunaan strategi seperti *rumination* dan *catastrophizing* dapat meningkatkan fokus terhadap kemungkinan negatif sehingga memperkuat persepsi bahwa ketidakpastian merupakan ancaman. Pola tersebut sesuai dengan temuan Sahib et al. (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam menjelaskan hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kesulitan emosional.

Ditinjau berdasarkan perbedaan gender, hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor *cognitive emotion regulation strategies* adaptif dan maladaptif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi kognitif secara lebih intens, baik dalam bentuk strategi yang membantu penyesuaian diri maupun strategi yang berpotensi meningkatkan distress emosional. Penggunaan strategi adaptif yang lebih tinggi pada perempuan dapat menunjukkan adanya kecenderungan untuk melakukan evaluasi ulang terhadap pengalaman emosional dan mencari cara penyelesaian masalah. Namun, penggunaan strategi maladaptif yang juga lebih tinggi menunjukkan bahwa peningkatan keterlibatan kognitif terhadap pengalaman emosional dapat memiliki konsekuensi yang berbeda tergantung pada strategi yang digunakan. Sahidin dan Faradiba (2022) menjelaskan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi kognitif yang kurang adaptif berkaitan dengan munculnya permasalahan psikologis, sehingga pemilihan strategi regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menentukan kemampuan individu menghadapi tekanan emosional.

Hasil tersebut dapat dipahami melalui karakteristik regulasi emosi pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2023), fase ini ditandai oleh berbagai proses eksplorasi identitas, pengambilan keputusan, serta transisi kehidupan yang dapat memunculkan berbagai pengalaman emosional kompleks. Dalam menghadapi tuntutan perkembangan tersebut, individu perlu menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif agar mampu menghadapi ketidakpastian secara adaptif. Penelitian Li et al. (2024) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa, di mana strategi adaptif berperan sebagai faktor protektif, sedangkan strategi maladaptif berkaitan dengan peningkatan tekanan psikologis.

Meskipun terdapat perbedaan gender dalam penggunaan *cognitive emotion regulation strategies*, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *intolerance of uncertainty* antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa

gender tidak secara langsung menentukan tinggi rendahnya intoleransi terhadap ketidakpastian. Perbedaan gender mungkin lebih terlihat pada cara individu mengelola dan merespons ketidakpastian dibandingkan pada tingkat ketidakpastian yang dirasakan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Panchyshyn et al. (2023) yang menunjukkan bahwa faktor gender berinteraksi dengan berbagai faktor psikologis lain dalam memprediksi kecemasan pada *emerging adults*, tetapi tidak selalu menjadi penentu utama tingkat *intolerance of uncertainty*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *cognitive emotion regulation strategies* memiliki peran penting dalam menjelaskan *intolerance of uncertainty* pada individu *emerging adulthood*. Strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif dapat membantu individu menghadapi ketidakpastian secara lebih fleksibel, sedangkan strategi maladaptif berpotensi mempertahankan pola pikir negatif terhadap situasi yang tidak pasti. Temuan ini memiliki implikasi bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi kognitif dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu individu *emerging adulthood* menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan ketidakpastian kehidupan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* berperan signifikan terhadap *intolerance of uncertainty* pada *emerging adulthood*. Strategi regulasi emosi adaptif berkontribusi dalam menurunkan tingkat *intolerance of uncertainty*, sedangkan strategi maladaptif meningkatkan kerentanan individu terhadap ketidakpastian. Selain itu, terdapat perbedaan penggunaan *cognitive emotion regulation strategies* berdasarkan jenis kelamin, namun tidak ditemukan perbedaan tingkat *intolerance of uncertainty* antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi kognitif merupakan faktor psikologis yang lebih berperan dalam menghadapi ketidakpastian dibandingkan faktor demografis.

Ke depan, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan strategi regulasi emosi adaptif, khususnya pada individu *emerging adulthood* dalam menghadapi situasi yang tidak pasti. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan variabel lain seperti resiliensi, coping stress, atau faktor kepribadian, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dinamika hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Secara praktis, hasil penelitian ini juga berpotensi diaplikasikan dalam program konseling, pendidikan, maupun pelatihan pengembangan diri untuk membantu individu mengelola ketidakpastian secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamis, A. M., Jessup, S. C., & Olatunji, B. O. (2026). Unique and interactive effects of intolerance of uncertainty and emotion regulation on daily negative emotionality. *Cognitive Behaviour Therapy*, 55(3), 391-404. <https://doi.org/10.1080/16506073.2025.2509178>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Blanke, E. S., Bellingtier, J. A., Riediger, M., & Brose, A. (2022). When and how to regulate: Everyday emotion-regulation strategy use and stressor intensity. *Affective Science*, 3, 81–92. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00087-1>

- 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>
- Daniels, S., Hasan, Y., & Schweizer, S. (2025). A single session online training reduces intolerance of uncertainty and improves mental health in emerging adults. *Psychological Medicine*, 55, e377. <https://doi.org/10.1017/S0033291725102419>
- Dunkley, C. R., & Robichaud, M. (2022). Cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: Targeting intolerance of uncertainty. In G. Todd & R. Branch (Eds.), *Evidence-based treatment for anxiety disorders and depression: A cognitive behavioral therapy compendium* (pp. 152–174). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108355605.010>
- Godara, M., Everaert, J., Sanchez-Lopez, A., Joormann, J., & De Raedt, R. (2023). Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports*, 13, Article 9854. <https://www.nature.com/articles/s41598-023-36211-3>
- Iannattone, S., Spaggiari, S., Di Riso, D., & Bottesi, G. (2024). Profiles of intolerance of uncertainty, separation anxiety, and negative affectivity in emerging adulthood: A person-centered approach. *Journal of Affective Disorders*, 345, 51-58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.108>
- 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: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 107-124. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art8>
- Lauriola, M., Iannattone, S., & Bottesi, G. (2023). Intolerance of uncertainty and emotional processing in adolescence: separating between-person stability and within-person change. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(6), 871-884. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-022-01020-1>
- Li, M., Jia, Q., Yuan, T., Zhang, L., Wang, H., Ward, J., Jin, Y., & Yang, Q. (2024). The relationship between cognitive emotion regulation strategy and mental health among university students during public health emergency: A network analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 4171–4181. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S485555>
- Mertens, G., & Morriss, J. (2021). Intolerance of uncertainty and threat reversal: A conceptual replication of Morriss et al. (2019). *Behaviour Research and Therapy*, 137, 103799. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796720302539>
- Panchyshyn, V., Tekok-Kilic, A., Frijters, J. C., & Tardif-Williams, C. (2023). Sensory sensitivity, intolerance of uncertainty and sex differences predicting anxiety in emerging adults. *Heliyon*, 9(3). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(23\)01278-1](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(23)01278-1)
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Caele, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., Caele, A. L., & Wilson, C. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of affective disorders*, 364, 194-204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.056>
- Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan cognitive emotion regulation strategies kurang adaptif dan depresi pada remaja akhir. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 279–286. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36473>

- Shu, J., Ochsner, K. N., & Phelps, E. A. (2022). Trait intolerance of uncertainty is associated with decreased reappraisal capacity and increased suppression tendency. *Affective Science*, 3(3), 528-538. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00115-8>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi terbaru)*. Alfabeta.
- Uzun, K., Ünlü, S., & Arslan, G. (2025). Does intolerance of uncertainty influence social anxiety through rumination? A mediation model in emerging adults. *Behavioral Sciences*, 15(5), 687. <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/5/687>
- Zhang, M. X., Wu, Y. Q., & Anise, M. S. (2025). Metacognitive-affective pathways linking intolerance of uncertainty with problematic smartphone use in emerging adults. *Addictive Behaviors*, 108479. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108479>