

LAMPIRAN

Lampiran 1

Blue Print Kuesioner Ruminasi

Dimensi	Indikator	Butir	No	Item
<i>Brooding</i> ($\alpha = 0,608$)	Seseorang tenggelam dalam pikiran-pikiran negatifnya	+	10	Ssaya selalu berpikir berulang kali apa yang menyebabkan saya mengalami masalah ini.
			11	Saya berpikir mengapa saya selalu bereaksi terhadap suatu hal dengan cara yang sama
			15	Saya berharap keadaan saya menjadi lebih baik
			17	Saya berpikir mengapa saya tiddak mampu menangani suatu hal dengan baik.
<i>Depressive-related</i> ($\alpha = 0,827$)	Berkutat dengan perasaan negatif yang dirasakannya atas suatu	+	4	Saya selalu memikirkan kembali perasaan buruk yang saya rasakan mengenai suatu hal.

	kejadian			
		+	5	Saya merasa marah dengan diri saya sendiri
		+	6	Saya merasa kesepian.
		+	7	Saya memiliki pemikiran “Saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini apabila saya tidak berhenti berpikir mengenai tugas itu”
		+	8	Saya merasa sulit berkonsentrasi.
		+	9	Saya merasa kurang bersemangat dan lesu.
		+	12	Saya merasa diri saya tidak mampu untuk bergerak maju ke masa depan.
		+	18	Saya merasa tidak bersemangat untuk melakukan apapun.
		+	19	Saya merasa sedih.
		+	20	Saya merasa lelah.
		+	21	Saya memiliki pemikiran “Saya tidak mampu

				berkonsentrasi apabila saya terus merasa sedih atau tertekan”.
		+	22	Saya merasa seperti tidak mampu merasakan apapun lagi.
<i>Reflection</i> ($\alpha = 0,606$)	Mengulang kembali kejadian yang telah terjadi di dalam pikirannya tetapi tidak membuat seseorang untuk mengambil pelajaran dari kejadian tersebut.	+	1	Saya suka mengingat setiap hal yang terjadi pada masa lalu secara berulang-ulang.
		+	2	Pemikiran saya selalu berputar-putar di suatu permasalahan yang sedang

				saya hadapi.
		+	3	Saya akan memikirkan berulang kali mengenai suatu hal yang telah terjadi.
		+	14	Saya menuliskan apa yang saya rasakan untuk dianalisis di kemudian hari.

Butir yang dibuang

Dimensi	Butir	No	Item
<i>Brooding</i>	+	16	Saya meratapi permasalahan yang ssaya hadapi tetapi orag lain tidak.
<i>Reflection</i>	+	13	Saya menuliskan apa yang saya rasakan untuk dianalisis dikemudian hari.

Lampiran 2

Kuesioner Ruminasi

Nama : Angkatan :

Usia : Fakultas :

Jenis Kelamin :

Cara mengisi: Di bawah ini terdapat 20 pernyataan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Silahkan Anda mengisi apa adanya. Isilah kuesioner ini berdasarkan hal-hal yang sedang Anda pikirkan atau rasakan ketika Anda merasa sedih atau tertekan. Berilakanlah tanda “X” pada kolom yang Anda rasa paling mewakili diri Anda. HTP = Hampir Tidak Pernah, KK = Kadang-kadang, SR = Sering, SL = Selalu.

No	Pernyataan	HTP	KK	SR	SL
1	Saya suka mengingat setiap hal yang terjadi pada masa lalu secara berulang-ulang				
2	Pemikiran saya selalu berputar-putar di suatu permasalahan yang sedang saya hadapi.				
3	Saya akan memikirkan berulang kali mengenai suatu hal yang telah terjadi.				
4	Saya selalu memikirkan kembali perasaan buruk yang saya rasakan mengenai suatu hal.				
5	Saya merasa marah dengan diri saya sendiri.				
6	Saya merasa kesepian.				
7	Saya memiliki pemikiran "Saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini apabila saya tidak berhenti berpikir mengenai tugas itu".				
8	Saya merasa sulit berkonsentrasi.				
9	Saya merasa kurang bersemangat dan lesu.				
10	Saya berpikir berulang kali apa yang menyebabkan saya mengalami masalah ini.				
11	Saya berpikir mengapa saya selalu bereaksi terhadap suatu hal dengan cara yang sama.				
12	Saya merasa diri saya tidak mampu untuk bergerak maju ke masa depan.				

13	Saya menuliskan apa yang saya rasakan untuk dianalisis di kemudian hari.				
14	Saya berharap keadaan saya menjadi lebih baik.				
15	Saya berpikir mengapa saya tidak mampu menangani suatu hal dengan baik.				
16	Saya merasa tidak bersemangat untuk melakukan apapun.				
17	Saya merasa sedih.				
18	Saya merasa lelah.				
19	Saya memiliki pemikiran "Saya tidak mampu berkonsentrasi apabila saya terus merasa sedih / tertekan".				
20	Saya merasa seperti tidak mampu merasakan apapun lagi.				

Lampiran 3

Tabulasi Skor Skala Ruminasi

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	2	3	2	3	1	1	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	1	51
2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	53
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	44
4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	50
5	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	1	43
6	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	2	2	2	3	2	1	36
7	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	1	39
8	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	44
9	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	50
10	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	42
11	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	28
12	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	1	3	3	2	2	3	2	1	49
13	2	3	3	3	2	3	4	1	2	3	2	1	1	4	3	2	3	3	3	3	51
14	2	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	59
15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	26
16	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	1	1	3	4	2	2	3	3	1	46
17	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	2	1	3	3	2	2	3	1	1	54
18	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	33
19	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	2	2	3	2	47
20	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	49

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
21	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	45
22	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	62
23	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	3	2	46
24	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	49
25	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	39
26	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	36
27	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	49
28	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	3	2	3	3	3	2	51
29	3	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	51
30	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	4	2	1	2	3	2	1	44
31	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	44
32	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
33	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	4	2	2	4	2	1	1	50
34	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	1	1	4	2	2	2	2	4	3	53
35	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	4	2	1	1	1	4	1	32
36	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	3	2	39
37	2	4	3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1	4	2	1	2	2	3	1	43
38	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	1	33
39	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	29
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
41	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	1	3	1	37
42	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	57
43	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	47
44	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	3	2	3	4	2	53

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
45	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	44
46	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	42
47	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	4	2	54
48	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	2	1	4	4	2	2	2	2	3	1	48
49	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	1	37
50	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	3	1	39
51	2	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	55
52	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	59
53	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	4	2	1	3	2	3	1	43
54	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	4	1	2	2	2	1	1	39
55	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	1	1	4	3	2	2	2	3	1	43
56	2	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	3	3	2	47
57	2	4	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	4	2	2	2	3	4	1	44
58	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	45
59	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	46
60	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	45
61	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	40
62	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	44
63	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
64	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	3	3	1	50
65	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	3	1	37
66	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	44
67	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	62
68	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	4	2	2	4	3	1	52

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
69	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	52
70	3	3	3	2	2	3	1	3	2	1	1	2	2	4	2	2	3	2	4	2	47
71	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	30
72	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	35
73	2	3	3	4	2	2	2	1	2	4	3	1	1	4	2	3	2	3	4	1	49
74	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	2	2	1	34
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	41
76	2	2	1	2	2	1	4	3	3	2	2	1	1	4	3	2	2	2	4	2	45
77	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	53
78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	42
79	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	46
80	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	1	4	2	3	4	4	3	3	54
81	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	1	4	3	4	4	4	4	3	67
82	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	4	1	1	3	3	3	2	3	4	47
83	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	47
84	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	41
85	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	43
86	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	64
87	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	64
88	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	48
89	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	45
90	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	49
91	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	3	1	2	4	2	1	2	2	3	1	39
92	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	73

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
117	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	35
118	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2	3	2	36
119	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	4	2	2	2	3	3	2	47
120	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	52
121	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	2	3	3	3	1	49
122	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	41
123	4	4	4	4	4	2	1	2	2	4	2	1	1	4	4	3	4	4	2	1	57
124	2	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	2	1	4	2	2	3	2	3	1	49
125	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	1	2	2	3	1	49
126	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	42
127	2	3	4	4	3	2	3	2	2	1	4	1	4	4	1	2	2	2	2	2	50
128	3	4	2	3	2	2	1	3	2	3	2	1	1	4	2	2	2	2	1	2	44
129	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	2	3	1	43
130	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	62
131	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	32
132	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	51
133	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	3	2	50
134	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	3	3	2	52
135	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	4	2	3	3	3	4	3	55
136	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	1	52
137	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	4	2	1	1	1	2	1	40
138	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	49
139	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	4	4	2	3	3	3	2	52
140	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	43

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
141	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	4	3	3	2	3	4	1	49
142	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	4	4	2	2	2	4	2	1	52
143	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	47
144	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	48
145	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	2	2	42
146	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	4	2	2	1	2	1	1	39
147	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
148	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
149	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	38
150	3	2	4	3	2	2	1	2	1	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	42
151	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	1	4	4	3	2	2	2	3	1	48
152	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	53
153	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	2	3	1	48
154	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	51
155	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
156	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	55
157	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	41
158	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	44
159	2	3	4	3	3	1	2	2	2	4	2	1	1	4	3	2	3	3	2	1	48
160	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	2	3	2	47
161	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	49
162	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	40
163	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	44
164	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	49

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
165	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	4	2	3	2	3	2	2	50
166	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	1	4	2	2	3	3	2	1	47
167	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	52
168	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	61
169	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	1	3	4	2	2	2	2	3	2	59
170	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	38
171	2	3	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	56
172	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	48
173	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	47
174	3	3	2	2	2	4	2	2	2	1	3	2	1	4	2	2	2	2	2	2	45
175	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	58
176	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1	42
177	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	59
178	3	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	55
179	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	2	50
180	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	45
181	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	47
182	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	47
183	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	64
184	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	68
185	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	3	2	1	43
186	3	2	3	4	4	1	2	2	1	3	2	1	1	4	4	1	1	2	2	1	44
187	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	3	4	2	1	1	2	1	1	34
188	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	4	2	2	1	2	1	1	39

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
189	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	43
190	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	55
191	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	54
192	2	4	4	2	1	1	4	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	40
193	1	2	3	3	1	2	1	2	3	1	2	4	3	3	1	1	2	2	2	2	41
194	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	41
195	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	2	50
196	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	48
197	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	4	1	2	1	2	2	1	34
198	2	2	3	3	1	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	2	2	1	1	39
199	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	38
200	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	1	3	4	1	43
201	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	38
202	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	2	3	42
203	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	43
204	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	55
205	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	47
206	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	48
207	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	1	48
208	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	4	1	2	2	2	3	2	45
209	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	1	42
210	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	3	1	42
211	4	2	4	3	2	4	1	2	4	4	3	1	4	4	2	3	2	1	3	1	54
212	2	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	32

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
213	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	57
214	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	36
215	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	44
216	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	51
217	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	41
218	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	63
219	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	54
220	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	4	1	4	4	3	2	2	3	3	61
221	2	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	64
222	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	2	3	2	2	44
223	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	1	51
224	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	1	4	3	2	4	4	3	2	60
225	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	60
226	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	3	51
227	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	3	2	1	40
228	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	52
229	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	37
230	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	2	4	1	1	1	2	3	1	41
231	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	44
232	1	2	3	2	1	1	1	4	2	2	2	1	1	4	1	1	1	2	2	1	35
233	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	46
234	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	4	2	1	2	1	2	1	40
235	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	41
236	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	1	4	3	3	2	3	3	2	51

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
237	2	2	4	1	1	1	3	4	3	1	1	2	4	4	3	2	1	4	1	1	45
238	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	49
239	3	3	3	4	3	3	1	3	2	4	3	1	4	4	4	2	2	3	3	1	56
240	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	56
241	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	49
242	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	1	48
243	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3	2	45
244	2	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	2	2	2	3	2	56
245	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	47
246	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	47
247	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	32
248	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	1	1	3	4	2	2	1	3	3	4	56
249	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	2	1	4	2	2	2	2	3	3	50
250	1	1	3	2	4	1	1	3	3	2	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	37
251	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	58
252	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	3	2	55
253	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	57
254	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	28
255	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	4	2	3	3	3	2	1	47
256	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	35
257	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	1	4	2	3	4	4	2	4	55
258	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	4	1	1	4	1	2	2	2	2	1	38
259	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	37
260	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	38

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
261	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	1	4	4	2	1	43
262	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	4	2	2	2	3	3	1	43
263	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	4	2	47
264	2	3	3	2	1	4	3	2	3	3	2	3	1	4	4	3	3	3	3	2	54
265	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	42
266	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	30
267	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	48
268	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
269	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	52
270	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	52
271	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	1	1	44
272	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	1	52
273	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	48
274	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	2	47
275	2	3	4	3	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	4	2	46
276	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
277	3	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	3	1	43
278	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	1	2	4	2	2	3	3	2	1	51
279	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	4	2	1	4	4	2	2	52
280	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	52
281	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	2	1	34
282	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	43
283	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	36
284	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	4	2	2	4	3	3	1	49

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
285	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	1	47
286	2	1	4	2	1	1	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	1	4	2	4	52
287	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	4	3	3	4	54
288	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	1	47
289	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	2	3	2	53
290	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	2	3	3	1	44
291	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	4	3	2	2	2	4	2	45
292	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	70
293	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	51
294	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	1	1	38
295	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	43
296	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	56
297	2	3	4	3	2	1	3	2	1	3	3	2	2	4	2	1	1	2	2	1	44
298	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	72
299	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	4	2	2	3	3	3	1	45
300	3	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	1	42
301	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	60
302	2	4	2	3	2	1	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	1	2	3	1	55
303	4	3	3	2	1	4	1	1	1	3	3	1	2	4	3	1	4	2	4	1	48
304	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	1	1	4	1	3	3	3	4	2	52
305	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	4	1	3	2	4	4	1	46
306	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	3	3	1	48
307	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	65
308	2	3	4	1	2	1	3	2	1	3	4	1	2	4	3	1	2	1	3	1	44

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
309	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	62
310	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	59
311	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	3	4	1	2	2	4	1	42
312	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	55
313	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	3	3	4	2	52
314	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	66
315	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	48
316	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	61
317	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	52
318	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	52
319	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	4	2	1	2	3	1	1	40
320	3	4	4	4	1	2	4	1	2	4	4	3	1	4	3	2	2	2	3	3	56
321	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	36
322	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	1	4	4	2	4	4	1	2	62
323	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
324	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	4	3	2	2	2	3	1	48
325	2	2	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	1	33
326	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	44

Lampiran 4

Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon 0511-3257627 Faksimili 0511-3254344
e-mail: mikwa@uin-antasari.ac.id || website: www.uin-antasari.ac.id

Nomor : B.44/Un.14/II.1/TL.00/11/2023 7 November 2023
Sifat : -
Hal : Pemberian Izin Riset

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesuai surat Dekan nomor : 4143/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2023 tanggal 6 November 2023 hal Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi, pada prinsipnya kami dapat memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada :

Nama : Laila Fathurohmah
NIM : 190103040455
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul : Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi.

Terhitung mulai tanggal 3 Juni 2023 sampai dengan 3 Juli 2023, kepada pihak terkait diminta untuk memberikan data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut, selanjutnya kepada yang bersangkutan agar memberitahu kembali bila penelitian telah selesai.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

A.n. Rektor,
Kepala Biro AAKK,
u.b. Kabag Akademik dan Kemahasiswaan



F. Haris Fadiah, S.Ag, M.Pd.I
NIP. 19760118 200003 1 001

Tembusan :
1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
2. Dekan Fakultas di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin;

Lampiran 5

Surat Selesai Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3252829; Fax (0511) 3254344
Webside : www.uin-antasari.ac.id Email :mikwa@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B.41/Un.14/II.1/TL.00/11/2023

Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a : Laila Fathurohmah
NIM : 190103040455
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Prodi : Psikologi Islam

telah selesai melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul : **"Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi."** terhitung mulai tanggal 3 Juni 2023 sampai dengan 3 Juli 2023. Keterangan ini dikeluarkan sesuai dengan izin yang diberikan kepada yang bersangkutan sebagaimana yang tertuang dalam surat Rektor Nomor : B.44/Un.14/II.1/TL.00/10/2023 tanggal 7 November 2023.

Demikian surat keterangan ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 15 November 2023

a.n. Rektor
Kepala Biro AAKK
Kabag Akademik dan
Kemahasiswaan



H. Haris Fadilah, S.Ag, M.Pd.I
NIP. 19760118 200003 1 001

Lampiran 6

SUBMIT JURNAL



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 2152/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***"Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi"***
 Nama Penulis : **Laila Fathurohmah**
 NIM : 190103040455
 Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Psyche (<https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/index>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 05 Juli 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dr. H. Sekretaris,

[Signature]
M. Yusufichin, M.A



LAMPIRAN 7

KARTU KONSULTASI SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Laila Fathurohmanh Dosen Pembimbing
 NIM : 190103040455 1. Widiya Aris Radiani, M. Psi. Psikolog
 Judul : Tingkat Romansi Pada Mahasiswa Semester
 Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1.	3 Agustus 2022	Konsultasi judul penelitian	
2.	27 Januari 2023	Konsultasi proposal penelitian	
3.	21 Februari 2023	Konsultasi hasil revisi seminar proposal	
4.	28 Februari 2023	Konsultasi mengenai pergantian judul	
5.	14 Maret 2023	Konsultasi BAB I	
6.	21 Maret 2023	Konsultasi BAB II	
7.	4 April 2023	Konsultasi BAB III	
8.	30 Mei 2023	Konsultasi BAB III mengenai skala penelitian	
9.	30 Juni 2023	Konsultasi BAB VI	
10.	4 Juli 2023	Konsultasi BAB V	
11.	7 Juli 2023	Konsultasi BAB I-V	
12.	10 Juli 2023	Konsultasi Jurnal	

Banjarmasin, 11 Juli 2023
 Ketua Prodi Psikologi Islam

Dr. Mulyani, M.Psi.

LAMPIRAN 8

HASIL UJI PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Laila Fathurohmah
NIM : 190103040455

Bab	Tahap				Ket
	1	2	3	4	
1	12 %	-	-	-	Lulus
2	24 %	-	-	-	Lulus
3	24 %	-	-	-	Lulus
4	28 %	-	-	-	Lulus
5	13 %	-	-	-	Lulus

Banjarmasin, 08 Juli 2023

Ketua Program Studi Psikologi Islam
An. Sekretaris,



Musfichin, M.A

LAMPIRAN 9

JURNAL

**TINGKAT RUMINASI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Laila Fathurohmah, Widiya Aris Radiani.
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
e-mail: lailafathur26@gmail.com

Abstract

Ruminasi merupakan pemikiran berulang mengenai penyebab, konsekuensi, dan gejala afek negatif yang muncul akibat adanya tekanan atau *stressful event*. Dimensi ruminasi yaitu *brooding*, *reflection*, dan *depression-related*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi yang ditinjau dari usia dan jenis kelamin. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling insidental*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi sebanyak 326 subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ruminasi yang diadaptasi oleh Ellen Gauw dengan model penskalaan *likert*. Hasil penelitian ini diketahui tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase 73,6% serta aspek pembentukan ruminasi yang paling berperan adalah aspek *depressive-related* sebesar 56%. Dilihat berdasarkan usia, mahasiswa yang berusia 20 tahun hingga 22 tahun mengalami ruminasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berusia 23 tahun hingga 25 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa ruminasi yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Keywords: *ruminati*on, dewasa awal, skripsi

Introduction

Proses menyelesaikan skripsi yang tidak mudah membuat mahasiswa menganggap skripsi sebagai tekanan bahkan menjadi *stressor*, akibatnya mahasiswa memilih untuk menunda

menyelesaikan skripsi karena merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya, memilih untuk mencari kesenangan dari kegiatan luar kampus dari pada melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengeluh tentang kesulitan mengerjakan skripsi pada

sosial media hingga berujung pada tertunda penyelesaian skripsi (Gamayanti et al., 2018). Hariwijaya juga menyebutkan mahasiswa sering menganggap skripsi sebagai suatu beban yang berat karena mereka merasakan adanya kesulitan-kesulitan saat mengerjakan skripsi yang berkembang menjadi sikap negatif hingga menimbulkan adanya kecemasan dan hilangnya motivasi mahasiswa (Etika & Hasibuan, 2016). Jika perasaan negatif ini berlanjut mahasiswa akan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan dan merasa putus asa. Aswati menyebutkan ketika individu putus asa maka ia dapat mengambil jalan pintas seperti bunuh diri (Cahyani & Akmal, 2017). Seperti pada kasus tahun 2023, mahasiswa di Jambi berinisial GR melakukan bunuh diri karena menghadapi berbagai tekanan, seperti pembuatan tugas akhir, masalah keuangan, dan bertengkar dengan kekasih. Kasus serupa juga ditemukan pada tahun 2022, mahasiswa di Palembang berinisial BG yang sedang berada di semester sembilan melakukan bunuh diri karena mengalami masalah kuliah. Kasus serupa juga dialami oleh mahasiswa di Samarinda berinisial BH yang bunuh diri karena skripsinya sering ditolak dosen pembimbing.

Saat kondisi psikologis dalam keadaan tertekan dan tidak nyaman pada mahasiswa maka pikiran akan dipenuhi dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak menyenangkan dan merenungkan apa yang sedang terjadi dengan dirinya. Kondisi ini disebut dengan ruminasi. Ruminasi terjadi ketika individu sedang menghadapi suatu masalah.

Ruminasi merupakan serangkaian pemikiran berulang yang berfokus pada pemikiran negatif di mana individu merenungkan penyebab, makna, dan akibat dari masalah yang dialami secara mendalam (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Menurut Papageorgiou, ruminasi menyiratkan pemikiran negatif dan berulang, paling sering mengenai peristiwa masa lalu, tetapi ada juga mengenai beberapa gejala dan kesulitan saat ini (Mamić & Nekić, 2019). Teori gaya respon menyebutkan ruminasi merupakan cara menanggapi kesulitan atau kesedihan yang secara pasif berfokus pada gejala.

Miranda & Nolen Hoeksema menyebutkan ruminasi didefinisikan sebagai sejauh mana individu berpikir secara berulang dan fokus pada penyebab, makna, dan konsekuensi dari suasana hati yang negatif. Ruminasi dapat mengarah pada pemecahan masalah dan juga terpaku pada masalah sehingga dapat menimbulkan munculnya depresi (Grudug & Surjaningrum, 2021). Selby, Connel, dan Joiner menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan ruminasi karena adanya sejumlah peristiwa kehidupan yang menyakitkan akan memunculkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*Non-Suicidal Self-Injury*) (Voon et al., 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkatan ruminasi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

Method

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif, yang merupakan sebuah

metode yang menekankan pada analisis data-data berupa angka yang dikumpulkan melalui sebuah prosedur pengukuran kemudian diolah dengan metode analisis statistika.(Azwar, 2017)

Data penelitian di dapatkan menggunakan skala *likert* melalui hasil angket yang telah dibagikan secara *offline* dan *online* kepada 326 mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Ruminative Responses Sccale* (RRS) yang diadaptasi dari Ellen Gauw terdiri dari 22 aitem pertanyaan berdasarkan tiga dimensi yaitu *brooding*, *reflection*, dan *depressive-related*.

Results and Discussion

Berikut data yang telah didapatkan berdasarkan sampel yang telah ditentukan yaitu 362 mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
20 Tahun	8	2,2%
21 Tahun	74	20,4%
22 Tahun	149	41,2%
23 Tahun	67	18,5%
24 Tahun	19	5,2%
25 Tahun	9	2,5%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	94	25,9%
Perempuan	232	64,1%
Angkatan		
2017	27	7,5%
2018	55	15,2%
2019	244	67,3%
Fakultas		
Fakultas Syariah	51	14,1%
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	105	29,0%
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	21	5,8%
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	92	25,4%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	57	15,7%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa usia responden terdiri dari 20 tahun hingga 25 tahun yang mana responden dengan usia 20

tahun berjumlah 8 orang (2%), usia 21 tahun berjumlah 74 orang (23%), usia 22 tahun berjumlah 149 orang (46%), usia 23 tahun berjumlah 67 orang (20%), usia 24 tahun berjumlah 19 orang (6%), serta usia 25 tahun berjumlah 9 orang (3%). Sebanyak 94 orang (29%) responden merupakan laki-laki dan 232 (71%) responden lainnya adalah perempuan. Sebagian responden berasal dari angkatan 2019 yakni 244 orang (75%), disusul angkatan 2018 sebanyak 55 orang (17%), serta Angkatan 2017 sebanyak 27 orang (8%). Mayoritas responden merupakan mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yakni 105 orang (32%), mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yakni 92 orang (28%), mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis yakni 57 orang (18%), mahasiswa dari Fakultas Syariah yakni 51 orang (16%), serta mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi yakni 21 orang (6%).

Tabel 2. Tingkat Ruminasi Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$X < 40$	57	17,5%
Sedang	$40 \leq X < 60$	240	73,6%
Tinggi	$X > 60$	29	8,9%
Total		326	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami ruminasi pada kategori rendah yakni 57 orang (17,5%), ruminasi kategori sedang sebanyak 240 orang (73,6%), serta ruminasi kategori tinggi sebanyak 29 orang (8,9%).

Tabel 3. Analisis Aspek-Aspek Ruminasi

Aspek	N	Skor Aspek	Skor Variabel	H
<i>Brooding</i>	326	3570	15421	2
<i>Reflection</i>	326	3166	15421	2
<i>Depressive-Related</i>	326	8685	15421	5

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam membentuk ruminasi, aspek *brooding* berkontribusi sebesar 23%, aspek *reflection* sebesar 21%, dan aspek *depressive-related* sebesar 22%.

Tabel 4. Analisis Ruminasi Berdasarkan Usia

Kategori	Usia											
	20 Th	%	21 Th	%	22 Th	%	23 Th	%	24 Th	%	25 Th	%
Ringan (<40)	2	0,6%	14	4,3%	21	6,4%	11	3,4%	6	1,8%	3	0,90%
Sedang (40-60)	5	1,5%	55	16,9%	116	35,6%	47	14,4%	11	3,4%	6	1,80%
Tinggi (>60)	1	0,30%	5	1,50%	12	3,70%	9	2,8%	2	0,6%	0	0%
Jumlah	8	2,5%	74	22,7%	149	45,70%	67	20,60%	19	5,8%	9	2,8%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 20 tahun terdapat 2 orang (0,6%) mengalami tingkat ringan, 5 orang (1,5%) mengalami tingkat sedang, dan 1 orang (0,3%) yang mengalami tingkat tinggi. Pada mahasiswa yang berusia 21 tahun terdapat 14 orang (4,3%) mengalami tingkat ringan, 55 orang (16,9%) mengalami tingkat sedang, dan 5 orang (1,5%) yang mengalami tingkat tinggi. Pada mahasiswa yang berusia 22 tahun terdapat 21 orang (6,4%) mengalami tingkat ringan, 116 orang (35,6%) mengalami tingkat sedang, dan 12 (3,7%) yang mengalami tingkat tinggi. Pada mahasiswa yang berusia 23 tahun terdapat 11 orang (3,4%) mengalami tingkat ringan, 47 orang (14,4%) mengalami tingkat sedang, dan 9 orang (0,3%) yang mengalami tingkat tinggi. Pada mahasiswa yang berusia 24 tahun terdapat 6 orang (1,8%) mengalami tingkat ringan, 11 orang (3,4%) mengalami tingkat sedang, dan 2 orang (0,6%) yang mengalami tingkat tinggi. Pada mahasiswa yang berusia 25 tahun

terdapat 3 orang (0,9%) mengalami tingkat ringan, 6 orang (1,8%) mengalami tingkat sedang, dan 0 orang (0%) yang mengalami tingkat tinggi.

Tabel 5. Analisis Ruminasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis Kelamin				Total	%
	Laki-Laki	%	Perempuan	%		
Rendah (<40)	26	8%	31	9,50%	57	17,50%
Sedang (40-60)	61	18,70%	179	54,90%	240	73,60%
Tinggi (>60)	7	2,10%	22	6,70%	29	8,90%
Total	94	28,80%	232	71,20%	326	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 94 orang dengan kategori rendah sebanyak 26 orang (8%), kategori sedang sebanyak 61 orang (18,7%), dan kategori tinggi sebanyak 7 orang (2,1%). Sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 232 orang dengan kategori rendah sebanyak 31 orang (9,5%), kategori sedang sebanyak 179 orang (54,9%), dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (6,7%).

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai tingkat ruminasi yang dialami mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menunjukkan hasil bahwa sebesar 17,5% mahasiswa mengalami ruminasi dalam tingkatan rendah, kategori sedang sebesar 73,6%, dan kategori tinggi sebesar 8,9%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa ruminasi yang dimiliki sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa berpikir mengenai suatu hal secara berulang-ulang baik hal itu sendiri, penyebab hal tersebut, serta akibat dari hal tersebut. Ruminasi akan menyebabkan mahasiswa terlalu fokus pada suatu hal sehingga tidak

mampu untuk melakukan hal yang lain. Watts dan Sharock menyebutkan mahasiswa yang melakukan ruminasi dapat menurunkan konsentrasi yang akan berakibat fatal dalam fungsi akademik (Gauw & Kartasasmita, 2016). Hal ini disebabkan karena ruminasi akan menyebabkan beberapa dampak seperti rendahnya kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial berkurang, kemampuan kognitif yang berkurang, perilaku produktif terhambat, serta menjadi pemicu depresi.

Ditinjau dari aspek pembentukan ruminasi, pada hasil penelitian menunjukkan aspek yang paling berperan dalam ruminasi pada mahasiswa semester akhir adalah aspek *depressive-related* yang ditunjukkan dengan nilai sebesar 56%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merenungkan suatu masalah secara berulang-ulang dan berfokus pada perasaan sedih dari diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan aspek *depressive-related* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa (Gauw & Kartasasmita, 2016). Sedangkan pada aspek *brooding* dan *reflection* memiliki peran yang cukup rendah yakni 23% dan 21%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih fokus pada pemikiran negatif dan tidak membangun seperti merasa tidak mampu menyelesaikan suatu hal dengan baik. Selain itu, mahasiswa juga memikirkan berulang kembali kejadian yang telah terjadi sebab mahasiswa tidak mampu

mencari jalan keluar terhadap masalah yang sedang ia alami.

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat ruminasi dengan usia 20 tahun yang mengalami tingkat ruminasi rendah sebanyak 0,6%, ruminasi sedang sebanyak 1,5%, dan ruminasi tinggi sebanyak 0,3%. Sedangkan tingkat ruminasi pada usia 21 tahun terdapat 4,3% dalam kategori rendah, 16,9% dalam kategori sedang, dan 1,5% dalam kategori tinggi. Pada mahasiswa berusia 22 tahun yang mengalami tingkat rendah sebanyak 6,4%, tingkat sedang sebanyak 35,6%, dan tingkat tinggi sebanyak 3,7%. Selanjutnya tingkat ruminasi mahasiswa pada usia 23 tahun terdapat 3,4% dalam kategori rendah, 14,4% dalam kategori sedang, dan 2,8% dalam kategori tinggi. Kemudian tingkat ruminasi pada usia 24 tahun terdapat 1,8% dalam kategori rendah, 3,4% dalam kategori sedang, dan 0,6% dalam kategori tinggi. Pada mahasiswa berusia 25 tahun yang mengalami tingkat ruminasi rendah sebanyak 0,9%, tingkat sedang sebanyak 1,8%, dan tidak ada mahasiswa berusia 25 yang mengalami ruminasi tingkat tinggi. Pada rentang usia 20-22 tahun sebagian besar mengalami tingkat ruminasi sedang, sedangkan pada rentang usia 23-25 tahun mengalami tingkat ruminasi rendah. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat ruminasi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi yakni semakin besar usia maka semakin rendah tingkat ruminasi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa kelompok usia yang lebih tua menunjukkan kategori tingkat ruminasi yang rendah sedangkan pada kelompok usia lebih tua memiliki kategori tingkat ruminasi yang tinggi (Ricarte et al., 2015). Penelitian lainnya menunjukkan terdapat perbedaan pada tiap dimensi ruminasi. Pada kelompok usia yang lebih muda menunjukkan dimensi *brooding* dan *reflection* lebih tinggi dari pada kelompok usia yang lebih tua (Faizah & Purnomo, 2019). Tingginya ruminasi yang terjadi pada kelompok usia yang lebih muda dapat diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah masa pencarian identitas diri. Beyers & Luyckx menyebutkan ketika terjadi kegagalan dalam proses pencarian identitas diri maka individu akan mengalami penyesuaian diri yang kurang baik dan akan berkaitan dengan munculnya kesulitan dan tekanan psikologis (Widyawati & Hendriani, 2022). Kelompok usia yang lebih muda sering menilai negatif situasi tertekan dan stres kehidupan sehari-hari dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Robinette & Charles, 2016). Menurut *Socioemotional Selective Theory* (SST), kelompok usia lebih muda fokus pada pengumpulan informasi untuk masa depan, sedangkan kelompok usia lebih tua fokus pada regulasi emosi untuk memaknai pengalaman saat ini lebih positif (Emery et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori ruminasi rendah sebesar 8%, kategori sedang sebesar 18,7%, dan kategori tinggi sebesar

2,1%. Sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan kategori ruminasi rendah sebesar 9,5%, kategori sedang sebesar 54,9%, dan kategori tinggi sebesar 6,7%. Artinya mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat ruminasi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa perempuan lebih banyak melakukan ruminasi dibandingkan dengan laki-laki (Johnson & Whisman, 2013). Butler & Nolen-Hoeksema menemukan bahwa perempuan memilih untuk fokus dan menganalisis pikiran dan perasaan mereka saat berada dalam situasi tertekan daripada laki-laki (Nolen-Hoeksema, 2012). Nolen-Hoeksema memaparkan bahwa secara umum diterima bahwa perempuan cenderung lebih banyak memusatkan perhatian secara mendalam pada suasana hati ketika sedang tertekan daripada laki-laki dan terlibat dalam pemikiran ruminatif yang lebih berfokus pada diri sendiri sehingga pola pikir ini sering dikaitkan dengan gejala depresi (Shors et al., 2017). Teori gaya respon menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih besar merenungkan gejala depresi dan tekanan yang sedang dialaminya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini akan berkontribusi pada tingkat depresi yang lebih tinggi pada wanita (Johnson & Whisman, 2013).

Acknowledgment

Tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi diketahui berada pada kategori sedang dengan persentase 73,6% serta aspek pembentukan ruminasi yang paling berperan adalah aspek *depressive-*

related sebesar 56%. Dilihat berdasarkan usia, mahasiswa yang berusia 20 tahun hingga 22 tahun mengalami ruminasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berusia 23 tahun hingga 25 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa ruminasi yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai ruminasi dihubungkan dengan aspek lain. Jika berencana membandingkan ruminasi antara beberapa kelompok akan lebih baik jika populasi tentukan lebih spesifik, seperti antara dewasa awal dan dewasa akhir. Bagi mahasiswa yang memiliki nilai kategori ruminasi sedang hingga tinggi, terdapat beberapa cara agar dapat menurunkan ruminasi, seperti menuliskan *stressful event* dan menuliskan mengenai pencapaian-pencapaian yang akan diraih atau tujuan hidup.

References

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Ed. 2*. Pustaka Belajar.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Emery, L., Sorrell, A., & Cassidy, M. (2020). Age Difference in Negative, but not Positive, Rumination. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 75(1), 80–84.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40–52. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152–162. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gauw, E., & Kartasasmita, S. (2016). Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 55–76.
- Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 629–637. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26798>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender Differences in Rumination: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374.

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Mamić, S., & Nekić, M. (2019). Anxiety among Students: The Role of Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Rumination and Mindfulness. *Drustvena istrazivanja*, 28(2), 295–314.
<https://doi.org/10.5559/di.28.2.06>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- 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>
- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., & Latorre, J. M. (2015). Age Differences in Rumination and Autobiographical Retrieval. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1063–1069.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1060944>
- Robinette, J. W., & Charles, S. T. (2016). Age, Rumination, and Emotional Recovery From a Psychosocial Stressor. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(2), 265–274.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbu097>
- Shors, T. J., Millon, E. M., Chang, H. Y. M., Olson, R. L., & Alderman, B. L. (2017). Do Sex Differences in Rumination Explain Sex Differences in Depression? *Journal of Neuroscience Research*, 95(1–2), 711–718.
<https://doi.org/10.1002/jnr.23976>
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). The Roles of Emotion Regulation and Ruminative Thoughts in Non-Suicidal Self-Injury. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 95–113.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12030>
- Widyawati, R. A., & Hendriani, W. (2022). Usia dan Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 213–217.

RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Laila Fathurohmah

Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 9 Desember 2001

Agama : Islam

Kebangsaan : WNI

Status Perkawinan : Belum Kawin

Alamat : JL. Benua Anyar Rt.006 No.051, Kel. Benua
Anyar, Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin

Pendidikan : MI Taman Pemuda Islam
SMPN 14 Banjarmasin
SMAN 1 Banjarmasin

Orang Tua

- Ayah : Mujiono
- Ibu : Sitti Umayyah
- Alamat : JL. Benua Anyar Rt.006 No.051, Kel. Benua
Anyar, Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin

Pengalaman Organisasi : -