

**TINGKAT RUMINASI PADA MAHASISWA SEMESTER  
AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
LAILA FATHUROHMAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2023**

**TINGKAT RUMINASI PADA MAHASISWA SEMESTER  
AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi Islam

Oleh

**Laila Fathurohmah  
NIM. 190103040455**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laila Fathurohmah  
NIM : 190103040455  
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 9 Desember 2001  
Program Studi : S1 Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 11 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Laila Fathurohmah

## BUKTI BEBAS 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](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

### **Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi**

Nomor: 2153/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Laila Fathurohmah  
NIM : 190103040455  
Prodi : Psikologi Islam  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Tingkat Ruminasi pada Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** dengan *Prosentase* sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 08 Juli 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam  
s.n. Sekretaris,



Musfichin, M.A

## PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Dipersembahkan dan disusun oleh :

Laila Fathurohmah  
NIM. 190103040455

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dapat Diajukan Kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Widiya Aris Radjani, M. Psi. Psikolog  
NUP. 201702045

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Mulyani, M.Ag  
NIP. 196810101994032004

Tanggal, 11 Juli 2023

## PENGESAHAN SKRIPSI






### TINGKAT RUMINASI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Laila Fathurohmah**  
**NIM. 190103040455**

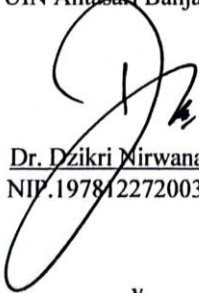
Telah Diajukan pada Tim Penguji  
Pada Hari Jum'at, Tanggal 1 Desember 2023

#### Tim penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Musfichin, M.A (Penguji 1)	2. 
3. Widiya Aris Radiani, M. Psi, Psikolog (Penguji 2)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji 3)	4. 
5. Sarihat, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin

  
Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag  
NIP.197812272003121002

v

## ABSTRAK

**Laila Fathurohmah**, 190103040455. *Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin* Pembimbing: Widiya Aris Radiani, M. Psi Psikolog, pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2023.

### **Kata kunci: Ruminasi, Mahasiswa, Tingkat**

Proses menyelesaikan skripsi yang tidak mudah membuat mahasiswa menganggap skripsi sebagai tekanan bahkan menjadi *stressor*. Saat kondisi psikologis dalam keadaan tertekan dan tidak nyaman maka individu akan merenungkan apa yang sedang terjadi dengan dirinya. 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 1) tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori rendah dengan persentase 17,5%, kategori sedang dengan persentase 73,6%, dan kategori tinggi dengan persentase 8,9%, serta aspek pembentukan ruminasi yang paling berperan adalah aspek *depressive-related* sebesar 56%. 2) Dilihat berdasarkan usia, mahasiswa yang berusia 20 tahun hingga 22 tahun mengalami ruminasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berusia 23 tahun hingga 25 tahun. 3) Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa ruminasi yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”



## **KATA PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah atas karunia-Nya yang senantiasa memberikan dan menunjukkan jalan kebenaran kepada saya. Maha besar Allah atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta. Saya berterima kasih kepada seluruh dosen Psikologi Islam yang telah memberikan waktu, tenaga, dan ilmunya. Semoga kelak Allah balas kebaikan dan menjadi ladang pahala bagi Ibu dan Bapak Dosen. Terima kasih juga untuk diriku yang telah menyelesaikan skripsi ini serta melewatinya dengan baik, tetap mau berusaha untuk optimis walaupun isi kepalanya sering kali ribut. Banyak pelajaran yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat, *Aamiin Allahumma Aamiin.*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang segala puji hanya bagi Allah Penguasa Alam Semesta. Kiranya rahmat dan keselamatan senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasul yang mulia yaitu Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat setianya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, seperti air yang mencari arah dalam samudra pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Namun, penulis merasa sangat bersyukur telah berhasil menyulam karya berjudul “Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”, sebuah permata yang menari dalam lembaran kesatuan psikologi, menghantarkan langkah untuk mencapai gelar strata satu Sarjana Psikologi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Sungguh, di dalam peluk cakrawala ilmu, tumbuhlah hikmat dan nikmat yang tak dapat diraih sendirian. Penulis dalam pelipur rindu rasa syukur ingin merentangkan sayap terima kasih untuk melambaikan cinta dan penghormatan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.A., selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan mengizinkan saya untuk dapat menempuh pendidikan jenjang S-1 di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin

dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberi ruang bagi saya meniti perjalanan di kampus tercinta. Semangatnya mengilhami saya untuk meraih mimpi.

3. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah saya dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi.
4. Bapak Musfichin, M. A., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam dengan keramahannya senantiasa membantu saya dalam berbagai hal, mulai dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.
5. Ibu Widiya Aris Radiani, M. Psi, Psikolog., selaku Pembimbing Skripsi dengan bijaksana memberi saran dan waktu berharga dalam perjalanan menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat penuh arti dalam rentang perjalanan saya.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan penuh dedikasi memberikan ilmu pengetahuan, menginspirasi, dan membantu saya memahami berbagai materi perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Tenaga Kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas,

dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik.

9. Papa Mujiono dan Mama Sitti Umayyah, selaku kedua orang tua penulis serta kakak dan adik tersayang Gafar, Hida, dan Muna. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan batin, dan bantuan tak ternilai lainnya yang telah diberikan selama ini sehingga dapat sampai di titik ini.
10. Samhudi Maulana, yang selalu menemani dan menjadi *support system* terbaik selama proses penelitian. Terima kasih telah mendukung dan kebersamai dalam setiap momen.
11. Teman-teman dekat penulis selama menjalani perkuliahan di UIN Antasari Banjarmasin, yakni Maya Nur Izzati, Hairati Puspita Dewi, Dwi Aprilia, dan Arif Rahman. Terima kasih selalu ada untuk saya sejak hari pertama kuliah dan sampai di tahap ini, mendengarkan keluh kesah saya dan tidak lupa memberikan semangat serta dukungan yang penuh atas apa yang saya lalui.
12. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat, dan doa baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
13. Terakhir, kepada perempuan sederhana namun terkadang sangat sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis sebuah karya tulis ini, diri saya sendiri, Laila Fathurohmah. Seorang perempuan yang berumur 21 tahun saat menciptakan karya tulis ini namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah hadir di dunia walaupun

mungkin tidak sedikit yang tidak ikut serta merayakan hadirmu di dunia namun selalu bersyukur karena banyak pula manusia yang dengan bahagia merayakan kehadiranmu di dunia. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini melewati banyaknya rintangan hidup yang tidak tertebak adanya. Terima kasih tetap memilih hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Laila. Rayakan selalu kehadiranmu di dunia semua hal yang membuatmu hidup. Pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal baik di alam semesta. Semoga engkau lahir berkali-kali.

Semoga limpahan kasih sayang Allah senantiasa menghampiri pihak-pihak yang telah disebutkan dan yang tidak sempat penulis sebutkan. Akhir kata, penulis dengan penuh kerendahan hati berharap atas ampunan dan ridha-Nya. Semoga karya tulis ini menjadi berkah dan memberikan manfaat serta menjadi penambah kekayaan ilmu pengetahuan bagi seluruh Sivitas Akademika. Amin.

Banjarmasin, 11 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>BUKTI BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Signifikansi Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Penelitian Terdahulu .....	10
G. Sistematika Penulisan .....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR .....</b>	<b>18</b>
A. Kajian Teori Tentang Ruminasi .....	18
1. Definisi Ruminasi.....	18
2. Aspek-Aspek Ruminasi.....	20
3. Faktor-Faktor Ruminasi .....	20
4. Dampak Ruminasi.....	23
5. Ruminasi dalam Pandangan Islam .....	25
B. Kajian Teori Tentang Mahasiswa yang Menyusun Skripsi .....	27
1. Definisi Mahasiswa .....	27
2. Definisi Skripsi.....	29

3. Proses Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	30
C. Kerangka Pikir .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Data dan Sumber Data .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Desain Pengukuran.....	38
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	40
I. Tahap Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
2. Hasil Uji Instrumen Penelitian .....	47
B. Paparan Data Hasil Penelitian.....	48
1. Responden Penelitian .....	48
2. Deskripsi Data Penelitian .....	49
C. Pembahasan.....	54
1. Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi.....	54
2. Ruminasi Ditinjau dari Usia .....	57
3. Ruminasi Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	59
D. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61

B. Rekomendasi .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 POPULASI MAHASISWA ANGKATAN 2017-2019.....	35
TABEL 3.2 KATEGORI NILAI SKOR SETIAP JAWABAN.....	37
TABEL 3.3 <i>BLUE</i> PRINT SKALA RUMINASI.....	38
TABEL 4.1 HASIL UJI RELIABILITAS .....	47
TABEL 4.2 GAMBARAN KARAKTERISTIK RESPONDEN.....	48
TABEL 4.3 DATA HASIL SKOR EMPIRIK.....	49
TABEL 4.4 KATEGORISASI DATA .....	50
TABEL 4.5 TINGKAT RUMINASI MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI.....	50
TABEL 4.6 ANALISIS DESKRIPTIF ASPEK-ASPEK RUMINASI .....	51
TABEL 4.7 RUMINASI BERDASARKAN USIA.....	52
TABEL 4.8 RUMINASI BERDASARKAN ANGKATAN .....	53
TABEL 4.9 RUMINASI BERDASARKAN JENIS KELAMIN .....	53

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1 Blue Print Ruminasi .....	70
LAMPIRAN 2 Kuesioner Ruminasi .....	74
LAMPIRAN 3 Tabulasi Skor Skala Ruminasi .....	76
LAMPIRAN 4 Izin Riset .....	90
LAMPIRAN 5 Selesai Riset .....	91
LAMPIRAN 6 Submit Jurnal .....	92
LAMPIRAN 7 Kartu Konsultasi Skripsi .....	93
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Plagiasi .....	94
LAMPIRAN 9 Jurnal .....	95