

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada tingkat perguruan tinggi merupakan pendidikan yang tidak mudah dan memerlukan usaha yang lebih keras karena mahasiswa diwajibkan mengikuti kegiatan studi dan mengejar berbagai tugas sebagai salah satu syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sesuai bidang yang sedang digeluti. Salah satu tugas yang wajib dikerjakan mahasiswa adalah membuat laporan penelitian tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang wajib diteliti dan ditulis oleh mahasiswa. Gunawati menyebutkan mahasiswa yang sedang berada di tingkat akhir harus mengerjakan skripsi secara individu dengan tujuan mahasiswa dapat belajar secara mandiri lebih tinggi.¹

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

¹Yeni Eka Cahyani and Sari Zakiah Akmal, "Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2017): 33

berujung pada tertunda penyelesaian skripsi.² Wulandari menyebutkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dan merasa terbebani pada saat mengerjakan skripsi. Kesulitan tersebut meliputi kesulitan menentukan tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, proses revisi yang berulang, sulit melakukan bimbingan, dan lain sebagainya.³ 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.⁴

Penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) terhadap mahasiswa diberbagai Universitas di Amerika dari semester empat hingga semester delapan menunjukkan bahwa 30% dari mahasiswa tingkat akhir ketika dirinya berada dalam fase sedang mengalami stres akademik maka mereka tidak dapat berbuat apa-apa.⁵ Kondisi tersebut akan semakin berat jika mahasiswa tidak mampu mengendalikan emosi. Mahasiswa akan sulit menghadapi tuntutan-tuntutan karena sedang berada dalam kondisi tertekan, sehingga mengakibatkan cemas dan

²Witrin Gamayanti, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei, "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 116.

³Ario Imandiri, Erlinda Widyastuti, and Arijanto Jonosewojo, "State Anxiety Inventory Score Among Students With Final Assignment," *Journal Of Vocational Health Studies* 1, no. 1 (2017): 12.

⁴Nur Etika and Wilda Fasim Hasibuan, "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi," *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 3, no. 1 (2016): 40.

⁵A.C.H Association, "American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA-II)," *Group Data Report-Spring* (blog), 2015.

memunculkan pemikiran-pemikiran negatif seperti ia berpikir bahwa tidak mampu menyelesaikan semua tuntutan yang sedang dihadapi.

Secara teori, mahasiswa merupakan dewasa awal yang memiliki karakteristik lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri serta tidak bergantung lagi dengan orang lain. Ciri lain yaitu lebih berorientasi pada tugas, memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan yang efisien, dan mampu melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapai secara jelas dan dapat mendefinisikannya secara cermat.⁶ Tujuan mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu proses mencapai tujuan yang dapat mengarahkan pada orientasi masa depannya. Namun kenyataannya tujuan tersebut tidak mudah dicapai karena penelitian yang telah disebutkan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir banyak yang mengalami kondisi stres yang akan memunculkan pemikiran-pemikiran negatif, emosi dan perasaan negatif.

Jika perasaan negatif ini berlanjut maka 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.⁷ 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.⁸ Kasus serupa juga ditemukan

⁶Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2019): 37.

⁷Cahyani and Akmal, "Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi," 33.

⁸Azhari Sultan, "Seorang Mahasiswa Di Jambi Ditemukan Gantung Diri, Ini Penyebabnya," *Okenews* (blog), 2023, <https://news.okezone.com/read/2023/03/03/340/2774460/seorang-mahasiswa-di-jambi-ditemukan-gantung-diri-ini-penyebabnya>.

pada tahun 2022, mahasiswa di Palembang berinisial BG yang sedang berada di semester sembilan melakukan bunuh diri karena mengalami masalah kuliah.⁹ Kasus serupa juga dialami oleh mahasiswa di Samarinda berinisial BH yang bunuh diri karena stres skripsinya sering ditolak dosen pembimbing.¹⁰

Saat kondisi psikologis dalam keadaan tertekan dan tidak nyaman pada mahasiswa maka pikiran akan dipenuhi dengan kejadian-kejadian 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.¹¹ Menurut Papageorgiou, ruminasi menyiratkan pemikiran negatif dan berulang, paling sering mengenai peristiwa masa lalu, tetapi ada juga mengenai beberapa gejala dan kesulitan saat ini.¹² 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

⁹Nisrina Salsabila, "Diduga Stres Gegara Skripsi, Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang Bunuh Diri," <https://zonamahasiswa.id/diduga-stres-gegara-skripsi-mahasiswa-semester-akhir-di-palembang-bunuh-diri>, *Zona Mahasiswa* (blog), 2022.

¹⁰Zakarias Demon Daton and Aprilia Ika, "Mahasiswa Gantung Diri Di Samarinda, Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun Tak Lulus, Skripsi Sering Ditolak Dosen," <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all>, *Kompas.Com* (blog), 2020.

¹¹Susan Nolen-Hoeksema, Blair E. Wisco, and Sonja Lyubomirsky, "Rethinking Rumination," *Perspectives on Psychological Science* 3, no. 5 (2008): 400–424.

¹²Severina Mamić and Marina Nekić, "Anxiety among Students: The Role of Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Rumination and Mindfulness," *Drustvena istrazivanja* 28, no. 2 (2019): 2976.

pemecahan masalah dan juga terpaku pada masalah sehingga dapat menimbulkan munculnya depresi.¹³ Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi bahwa tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cukup tinggi yakni 23.80%.¹⁴ Selby, Connel, dan Joiner menyebutkan bahwa individu yang melakukan ruminasi karena adanya sejumlah peristiwa kehidupan yang menyakitkan akan memunculkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (*Non-Suicidal Self-Injury*).¹⁵

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang berinisial MN sedang melakukan penyelesaian skripsi. MN mengungkapkan bahwa ia merasa tertekan dengan adanya skripsi karena merasa tertinggal setiap mendengar teman-temannya menunjukkan proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut menyebabkan ia menarik diri dari lingkungan pertemanannya dan sering *overthinking* bahwa ia tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi.¹⁶ Mahasiswa lain berinisial DA juga mengungkapkan bahwa ia merasa cukup terbebani dengan adanya tugas skripsi karena ia tidak terlalu mengerti dengan tema yang ia angkat dan tidak memiliki motivasi untuk mengerjakannya, apalagi situasi di rumah tidak mendukung untuk mengerjakan skripsi. Meskipun begitu, DA mengaku hampir setiap hari memikirkan bagaimana caranya agar ia dapat menyelesaikan skripsi

¹³Putu Dida Dirana Grudug and Endang Retno Surjaningrum, "Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 631.

¹⁴Ni Made Betti Ratricia Surya Dewi et al., "Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019," *Arc. Com. Health* 7, no. 2 (2020): 71–72.

¹⁵David Voon, Penelope Hasking, and Graham Martin, "The Roles of Emotion Regulation and Ruminative Thoughts in Non-Suicidal Self-Injury," *British Journal of Clinical Psychology* 53, no. 1 (2014): 97.

¹⁶Wawancara Pribadi, pada 20 Maret 2023.

hingga ia merasa stres, namun ia tidak tahu caranya agar dapat menyelesaikannya.¹⁷ Mahasiswa lainnya berinisial AR mengungkapkan bahwa selama proses penyusunan skripsi, ia menjadi lebih sensitif terhadap suatu masalah yang sedang terjadi. Ia tidak dapat fokus menyelesaikan skripsinya karena ia lebih memilih untuk memikirkan masalah-masalah lain yang sedang ia hadapi.¹⁸

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat masalah yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu adanya tekanan, *overthinking* (ruminasi), cemas, serta stres. Pemikiran berulang yang dilakukan secara terus menerus hingga ke tahap kronik akan memberikan efek negatif pada kemampuan kognitif mahasiswa.¹⁹ Kemampuan kognitif mahasiswa sangat berpengaruh dalam performa manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kumar menyebutkan bahwa ruminasi membuat individu terlalu fokus pada kejadian-kejadian yang dialaminya.²⁰

Watts dan Sharock memaparkan ruminasi dapat mengganggu konsentrasi dan minat yang akan berakibat buruk bagi fungsi akademik mahasiswa.²¹ Hal ini disebabkan karena dampak dari melakukan ruminasi yaitu dapat menjadi pemicu depresi, menurunnya kemampuan penyelesaian masalah mahasiswa, dukungan sosial yang diterima mahasiswa menjadi berkurang, kemampuan kognitif

¹⁷Wawancara Pribadi, pada 6 Mei 2023.

¹⁸Wawancara Pribadi, pada 8 Mei 2023

¹⁹Natalie J. Ciarocco, Kathleen D. Vohs, and Roy F. Baumeister, "Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement," *Journal of Social and Clinical Psychology* 29, no. 10 (2010): 1060.

²⁰Ellen Gauw and Sandy Kartasmita, "Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 7, no. 1 (2016): 56.

²¹Gauw and Kartasmita, 56.

mahasiswa yang menurun, serta perilaku produktif mahasiswa terhambat.²² Ruminasi juga sering menyangkut tujuan atau hasil yang diinginkan, termasuk hasil kontrafaktual yang terkait dengan masalah pada masa sekarang, kegagalan, atau tujuan yang terhambat.²³

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai **“Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan yang akan dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat ruminasi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat ruminasi berdasarkan usia pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat ruminasi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

²²Gauw and Kartasmita, 70.

²³Natalie J. Ciarocco, Kathleen D. Vohs, and Roy F. Baumeister, “Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 29, no. 10 (2010): 1058.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat ruminasi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui tingkat ruminasi berdasarkan usia pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui tingkat ruminasi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat menambah wawasan dalam ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis tentang ruminasi di mana penelitian ini didukung oleh skala ruminasi untuk mengukur tingkat ruminasi, selain itu dapat menjadi sumber referensi baru bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti tentang ruminasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan kepada mahasiswa terutama yang sedang menyusun skripsi yang berkaitan dengan ruminasi, sehingga dapat membantu memahami, menyikapi, dan menyelesaikan

keadaan tersebut dengan baik serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak instansi dalam menyikapi permasalahan ruminasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Definisi Operasional

1. Ruminasi

Ruminasi didefinisikan sebagai pemikiran berulang yang dapat terjadi pada siapa saja. Menurut Susan Nolen-Hoeksema, ruminasi merupakan suatu cara menanggapi tekanan secara pasif berfokus pada penyebab dan konsekuensi dari tekanan seseorang tanpa mencari pemecahan masalah.²⁴

Ruminasi pada penelitian ini adalah pemikiran berulang mengenai penyebab, konsekuensi, dan gejala afek negatif yang muncul akibat adanya suatu masalah atau tekanan yang sedang terjadi. Peneliti menggunakan teori Nolen-Hoeksema dengan mengambil aspek-aspek ruminasi yaitu *brooding*, *reflection*, dan *depression-related*.

2. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan sebuah nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menjalani pendidikan di tingkat universitas. Santrock mengemukakan bahwa mahasiswa mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi atau universitas. Dalam tahap perkembangan mahasiswa dikategorikan pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.²⁵ Pada tahap ini, mahasiswa akan dihadapkan pada sejumlah masalah terkait dengan

²⁴Susan Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes," *Journal of Abnormal Psychology* 100, no. 4 (1991): 569–82.

²⁵John W. Santrock, Novietha I. Sallama, and Benedictine Widyasinta, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*, 13th ed. (Jakarta: Erlangga, 2012), 246.

tugas perkembangannya dan dituntut untuk beradaptasi pada pola kehidupan sosial yang baru.

Mahasiswa pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang terdaftar di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan rentang usia 18-25 tahun.

F. Penelitian Terdahulu

1. Putu Dida Dirana G. & Endang R. Surjaningrum, "Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), Vol. 1, No. 1, 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peran ruminasi pada pengaruh perfeksionisme terhadap depresi pada kelompok usia dewasa awal. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 107 orang. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif-eksplanatori dan analisis penelitian menggunakan analisis regresi dan analisis uji jalur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh terhadap terjadinya ruminasi, yang secara bersamaan juga mempengaruhi munculnya depresi. Artinya, individu dengan perfeksionisme yang maladaptif terus berusaha untuk melakukan sesuatu harus sesuai dengan standar tinggi yang telah ditetapkan. Hal itu akan menyebabkan individu mulai merenungkan perasaan mereka, kesalahan yang terjadi, dan peristiwa yang menjadi penyebab kesalahan tersebut

secara terus menerus hingga berujung pada munculnya depresi.²⁶ Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada penggunaan variabel ruminasi, namun pada penelitian terdahulu ruminasi digunakan sebagai variabel mediator. Pada penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif-eksplanatori, sedangkan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data survei.

2. Alfi Dwi Zunandari, “Hubungan antara *Rumination* dengan *Forgiveness* pada Istri dalam Periode Awal Pernikahan”, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 50 wanita yang berstatus istri. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dan analisis penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,325$ ($p < 0,050$). Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Artinya, istri dengan *rumination* yang tinggi cenderung kesulitan dalam memaafkan orang yang pernah menyakitinya sehingga istri menjadi berkecemasan dengan pemikiran serta emosi negatif akibat dari peristiwa tersebut. Sebaliknya istri dengan *rumination* yang rendah cenderung lebih gampang pulih dari peristiwa

²⁶Putu Dida Dirana Grudug and Endang Retno Surjaningrum, “Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 629–37.

menyakitkan yang pernah dialami dan karena hal tersebut penyesuaian diri istri menjadi lebih baik sehingga di kehidupan sehari-hari istri mampu berdampingan dan beraktivitas bersama dengan orang yang pernah menyakiti serta memudahkan timbulnya *forgiveness* atau pemaafan.²⁷ Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada penggunaan variabel *ruminatio*n. Pada subjek yang digunakan memiliki perbedaan, pada penelitian terdahulu menggunakan subjek istri dalam periode awal pernikahan, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa.

3. Dwi Irma Yuniarti, “Pengaruh Ruminasi terhadap Pemaafan pada Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran”, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ruminasi terhadap pemaafan pada dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 619 orang dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dan analisis penelitian menggunakan analisis regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien $r = 0,269$; $F = 48,028$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh ruminasi terhadap pemaafan pada dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Artinya, semakin tinggi sikap merenungi kesalahan yang dilakukan orang lain maka semakin tinggi pula sikap memaafkan orang yang telah disakiti. Sebaliknya, semakin rendah sikap merenungi kesalahan yang dilakukan orang lain

²⁷ Alfi Dwi Zunandari, “Hubungan Antara Ruminatio

maka semakin rendah pula sikap memaafkan orang yang telah disakiti.²⁸ Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada penggunaan variabel ruminasi dan metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Pada penelitian terdahulu menggunakan dewasa awal dengan kriteria korban kekerasan dalam pacaran sebagai subjek penelitian, sedangkan peneliti menggunakan dewasa awal dengan kriteria mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek penelitian.

4. Faizah, “*Rumination* Antara Usia Remaja dan Dewasa”, Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember Vol. 15, No. 2, 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat perbedaan *rumination* antara kelompok remaja dan kelompok dewasa. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 206 orang dengan rincian 101 orang kelompok remaja dan 105 orang kelompok dewasa. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *rumination* antara usia remaja dan dewasa dengan nilai signifikansi 0.001 ($p = <0.05$). Kemudian ditemukan juga perbedaan pada tiap dimensi *rumination*, pada dimensi *brooding* dengan nilai signifikansi 0.001 ($p = <0.005$) dan pada dimensi *reflection* dengan nilai signifikansi 0.001 ($p = <0.005$). Artinya, *rumination* pada kelompok remaja lebih tinggi daripada *rumination* pada kelompok dewasa. Hal tersebut juga berlaku pada dimensi *rumination* yang diteliti yaitu *brooding* dan *reflection* bahwa kelompok remaja lebih

²⁸ Dwi Irma Yuninarti, “Pengaruh Ruminasi Terhadap Pemaafan Pada Dewasa Awal Korban Kekerasan Dalam Pacaran” (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019).

tinggi daripada kelompok dewasa. Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada penggunaan variabel ruminasi dan metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Pada penelitian terdahulu menggunakan subjek penelitian dengan rentang kelompok usia remaja dan dewasa, sedangkan peneliti hanya menggunakan kelompok usia dewasa awal sebagai subjek penelitian.

5. Severina Mamić & Marina Nekić, “*Anxiety among Students: The Role of Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Rumination and Mindfulness*”, *Drustvena Istrazivanja* Vol. 28, No. 2, 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan individu dalam tingkat kecemasan dapat dijelaskan oleh perfeksionisme, intoleransi terhadap ketidakpastian, gaya berpikir ruminatif, dan kesadaran berfokus. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 317 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada semua variabel yang diteliti yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka ia memiliki kesadaran berfokus (*mindfulness*) yang rendah. Mahasiswa yang memiliki gaya berpikir ruminatif dan tidak *mindfulness* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.²⁹ Persamaan dalam penelitian ini terdapat penggunaan variabel *ruminaton*, hanya saja pada penelitian terdahulu *ruminaton* dihubungkan dengan beberapa variabel lainnya.

²⁹Severina Mamić and Marina Nekić, “Anxiety among Students: The Role of Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Rumination and Mindfulness,” *Drustvena istrazivanja* 28, no. 2 (2019): 295–314.

6. Tracey J. Shors, Emma M. Millon, Han Yan M. Chang, Ryan L. Olson, & Brandon L. Alderman, “Do Sex Differences in Rumination Explain Sex Difference in Depression?”, *Journal of Neuroscience Research* Vol. 95 No. 1, 2017. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ruminasi dan depresi lebih kuat pada perempuan daripada laki-laki. Total partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah 52 orang. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dalam ruminasi tidak serta merta menjelaskan perbedaan jenis kelamin dalam depresi. Namun ruminasi *reflection* lebih terkait dengan gejala depresi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.³⁰ Persamaan dalam penelitian ini terdapat penggunaan variabel *ruminaton*, hanya saja pada penelitian terdahulu *ruminaton* dihubungkan dengan beberapa variabel lainnya.

³⁰Tracey J. Shors et al., “Do Sex Differences in Rumination Explain Sex Differences in Depression?”, *Journal of Neuroscience Research* 95, no. 1–2 (2017): 711–18.

G. Sistematika Penulisan

Agar lebih mudah mempermudah penyusunan dalam penulisan penelitian, maka diolah sistematika penelitian sebagaimana dibawah ini:

Bab I: Pendahuluan. Bagian ini akan memaparkan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan serta signifikansi penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti, serta sistematika penulisan.

Bab II: Landasan Teori. Bagian ini akan memaparkan mengenai tinjauan teoritis yang menjadi pembahasan masalah yang berisi definisi ruminasi, aspek-aspek ruminasi, faktor-faktor timbulnya ruminasi, dampak ruminasi, dan ruminasi dalam pandangan Islam, serta kajian teori mengenai penyusunan skripsi sebagai tugas mahasiswa tingkat akhir yang berisi definisi mahasiswa, definisi skripsi, dan proses penyelesaian skripsi mahasiswa tingkat akhir, dan kerangka berpikir yang memaparkan mengenai konsep dan arah penelitian.

Bab III: Metode Penelitian. Bagian ini akan memaparkan mengenai metode penelitian yang di dalamnya terdapat pendekatan dan jenis penelitian, lokasi yang digunakan penelitian, menentukan populasi dan sampel penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data untuk mengkaji penelitian, serta instrument penelitian.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bagian ini akan memaparkan mengenai gambaran umum lokasi penelitian, uji instrument, uji asumsi, serta pembahasan mengenai hasil analisis data variabel ruminasi yang telah diteliti.

Bab V: Penutup. Bagian ini akan memaparkan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian serta saran sebagai penutup sesuai pembahasan yang dijelaskan peneliti.