

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Singkat Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

Pada tahun 1964, perguruan tinggi ini bernama Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin, namun sejak 3 April 2017 perguruan tinggi ini memiliki nama baru menjadi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang telah resmi ditanda tangani oleh Presiden Indonesia melalui Peraturan Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2017. Perguruan tinggi ini berlokasi di Jalan A. Yani Km. 4,5 Rw. 5 Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Pada tahun 2023, secara resmi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin memiliki Kampus 2 yang berlokasi di Jalan Pandarapan, Kec. Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam perjalanan menuju Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin mengalami 10 periode kepemimpinan dengan 8 orang pemimpin, yaitu:

- 1) Periode tahun 1964-1972 dipimpin oleh H. Zafri Zamzam.
- 2) Periode tahun 1972-1982 dipimpin oleh H. Mastur Jahri, MA.
- 3) Periode tahun 1982-1989 dipimpin oleh Drs. H. M. Asy'ari, MA.
- 4) Periode tahun 1989-1995 dipimpin oleh Prof. Dr. H. Alfani Daud.

- 5) Periode tahun 1995-2001 dipimpin oleh Prof. Drs. KH. M. Asywadie Syukur, Lc.
- 6) Periode tahun 2001-2009 dipimpin oleh Prof. Dr. H. Kamrani Buseri, MA.
- 7) Periode tahun 2009-2017 dipimpin oleh Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, MA.
- 8) Periode tahun 2017-sekarang dipimpin oleh Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA.

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin memiliki lima Fakultas guna mendukungnya pembelajaran mahasiswa, yaitu:

- 1) Fakultas Syariah

Fakultas Syariah secara resmi didirikan pada tanggal 20 November 1964 berdasarkan Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1964. Fakultas Syariah memiliki empat program studi yaitu Hukum Keluarga Islam, Perbandingan Madzhab, Hukum Tata Negara, dan Hukum Ekonomi Syariah.

- 2) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan secara resmi didirikan pada tanggal 22 November 1965 dengan surat keputusan No. 14/BB/IV/1965 oleh Pj. Rektor UIN Antasari Banjarmasin. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan memiliki tiga belas program studi yaitu Pendidikan Agama Islam, Tadris Bahasa Arab, Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan Matematika, Kependidikan Islam - Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, Kependidikan Islam - Bimbingan

Konseling Islam, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Tadris Kimia, Tadris Fisika, Tadris Biologi, Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam dan D3 - Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam.

3) Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi secara resmi didirikan pada tanggal 1 Maret 1970 dengan SK No. 1/BR-IV/1970 melalui Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki tiga program studi yaitu Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah dan Teknologi Informasi.

4) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora secara resmi didirikan pada tanggal 20 Mei 1978 melalui SK Menteri Agama RI No 40 Tahun 1978. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki empat program studi, yaitu: Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Akidah Filsafat Islam, Ilmu Hadis, dan Psikologi Islam. Serta di dalam program studi Akidah Filsafat dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir terdapat program peminatan bagi mahasiswa yaitu Program Khusus Ulama (PKU).

5) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam secara resmi didirikan pada 20 November 2017. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam memiliki empat program studi, yaitu: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Asuransi Syariah, D3 – Perbankan Syariah, Manajemen Bisnis Syariah, dan Akuntansi Syariah.

b. Visi, Misi, dan Tujuan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

1) Visi

- a) Unggul dan Berakhlak

2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul dalam berbagai disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berbasis karakter dan kearifan lokal, serta berwawasan global.
- b) Mengembangkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan berdampak terhadap kelestarian alam.
- c) Mengembangkan pola pengabdian yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- d) Membangun kepercayaan dan kerja sama yang saling menguntungkan dengan lembaga regional, nasional, dan internasional.
- e) Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen modern dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan *stakeholders*.

3) Tujuan

- a) Menghasilkan lulusan yang unggul dalam penguasaan disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berakhlak mulia,

menghormati kearifan lokal, berwawasan kebangsaan, dan global.

- b) Menghasilkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang bermanfaat bagi masyarakat.
- c) Terlibat aktif dalam mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera.
- d) Menghasilkan kinerja institusi yang efektif dan efisien untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.
- e) Menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.<sup>1</sup>

## 2. Hasil Uji Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji instrumen karena peneliti menggunakan skala *Ruminative Responses Scale* (RRS) yang diadaptasi oleh Ellen Gauw. Skala ini terdiri dari 20 aitem yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu *brooding*, *reflection*, dan *depressive-related* dengan hasil uji reliabilitas berikut.

TABEL 4.1 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA RUMINASI

No.	Aspek	Alpha
1.	<i>Brooding</i>	0,608
2.	<i>Reflection</i>	0,606
3.	<i>Depressive-Related</i>	0,827

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai *Alpha Cronbach* yang dihasilkan lebih dari 0,6 sehingga dapat dinyatakan baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur dan instrumen penelitian.

<sup>1</sup>IAIN Antasari, *Profil Institut Agama Islam Negeri* (Banjarmasin, 2016).

## B. Paparan Data Hasil Penelitian

### 1. Responden Penelitian

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

TABEL 4.2 GAMBARAN KARAKTERISTIK RESPONDEN

Variabel	F	%
<b>Usia</b>		
20 Tahun	8	2%
21 Tahun	74	23%
22 Tahun	149	46%
23 Tahun	67	20%
24 Tahun	19	6%
25 Tahun	9	3%
<b>Jumlah</b>	<b>362</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	94	29%
Perempuan	232	71%
<b>Jumlah</b>	<b>362</b>	<b>100%</b>
<b>Angkatan</b>		
2017	27	8%
2018	55	17%
2019	244	75%
<b>Jumlah</b>	<b>362</b>	<b>100%</b>
<b>Fakultas</b>		
Fakultas Syariah	51	16%
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	105	32%
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	21	6%
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	92	28%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	57	18%
<b>Jumlah</b>	<b>362</b>	<b>100%</b>

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%).

## 2. Deskripsi Data Penelitian

### a. Analisis Hasil Skor Empirik

Hasil skor empirik pada penelitian ini menggunakan uji analisis deskriptif. Analisis deskriptif yaitu bentuk analisis data penelitian untuk pengujian generalisasi hasil data penelitian berdasarkan dari satu sampel. Analisis deskriptif penelitian ini tidak berbentuk perbandingan maupun hubungan variabel. Skala ruminasi menggunakan skor angka 1, 2, 3, dan 4 dengan 20 butir aitem pertanyaan. Peneliti menggunakan perhitungan menurut Azwar, sehingga hasil yang didapatkan yakni:

TABEL 4.3 DATA HASIL SKOR EMPIRIK

	N	Minimum	Maximum	Mean	Range	Std. Deviation
Ruminasi	326	20	80	50	50	10

Berdasarkan hasil uji tersebut didapatkan bahwa skala ruminasi memiliki skor maksimal yang dihasilkan adalah 80 dan skor minimal adalah 20. Selain itu, mean yang diperoleh yaitu 50, range yang diperoleh senilai 50 dan standar deviasinya yaitu 10.

#### b. Kategorisasi Data

Kategorisasi data ditentukan dari hasil perolehan mean dan standar deviasi skala. Dalam perhitungan kategori menggunakan rumus di bawah ini :<sup>2</sup>

TABEL 4.4 KATEGORISASI DATA

Kategori	Interval	F
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 40$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$40 \leq X < 60$
Tinggi	$X > M + 1SD$	$X > 60$

Adapun nilai kategorisasi yang telah ditetapkan berdasarkan kriteria pedoman kategorisasi pada penelitian ini yaitu tingkat rendah bernilai 40, tingkat sedang bernilai 40-60, dan tingkat tinggi bernilai 60. Berikut hasil tingkat ruminasi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

TABEL 4.5 TINGKAT RUMINASI MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 40$	57	17.5%
Sedang	$40 \leq X < 60$	240	73.6%
Tinggi	$X > 60$	29	8.9%
Total		326	100%

<sup>2</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Ed. 2* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), 109.



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%).

#### c. Analisis Skala Ruminasi Berdasarkan Aspek

Faktor utama pembentuk variabel ruminasi berdasarkan tiga aspek yang telah ditentukan dengan cara membagi skor total aspek dengan skor total variabel, maka hasil yang didapat sebagai berikut:

TABEL 4.6 ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF ASPEK-ASPEK RUMINASI

Aspek	N	Skor Aspek	Skor Variabel	Hasil
<i>Brooding</i>	326	3570	15421	23%
<i>Reflection</i>	326	3166	15421	21%
<i>Depressive-Related</i>	326	8685	15421	56%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam membentuk ruminasi, aspek *brooding* berkontribusi sebesar 23%, aspek *reflection* sebesar 21%, dan aspek *depressive-related* sebesar 56%.

#### d. Analisis Skala Ruminasi Berdasarkan Usia

Berdasarkan data penelitian untuk katogeri usia, maka uji yang dilakukan adalah uji analisis deskriptif:

**TABEL 4.7 RUMINASI BERDASARKAN USIA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Kategori	Usia												Total	%
	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%	57	17,50%
Sedang (40-60)	5	1,5%	55	16,9%	116	35,6%	47	14,4%	11	3,4%	6	1,80%	240	73,60%
Tinggi (>60)	1	0,30%	5	1,50%	12	3,70%	9	2,8%	2	0,6%	0	0%	29	8,90%
Jumlah	8	2,5%	74	22,7%	149	45,70%	67	20,60%	19	5,8%	9	2,8%	326	100%

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

Jika dilihat dari angkatan, di dapatkan hasil uji analisis deskriptif sebagai berikut:

**TABEL 4.8 RUMINASI BERDASARKAN ANGKATAN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Kategori	Angkatan						Total	%
	2017	%	2018	%	2019	%		
Rendah (<40)	9	2.80%	3	0.90%	46	14.10%	57	17.80%
Sedang (40-60)	18	5.50%	43	13.20%	179	54.90%	240	73.60%
Tinggi (>60)	0	0.00%	9	2.80%	19	5.80%	29	8.60%
Total	27	8.30%	55	16.90%	244	74.80%	326	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2017 terdapat 9 orang (2,8%) dengan ruminasi kategori rendah, kategori sedang sebanyak 18 orang (5,5%), dan tidak ada mahasiswa angkatan 2017 yang mengalami ruminasi kategori tinggi. Sedangkan pada mahasiswa angkatan 2018 terdapat 3 orang (0,9%) dengan ruminasi kategori rendah, kategori sedang sebanyak 43 orang (13,2%), serta 9 orang (2,8%) dengan kategori tinggi. Pada mahasiswa angkatan 2019 terdapat 46 orang (14,1%) dengan ruminasi kategori rendah, kategori sedang sebanyak 179 orang (54,9%), serta 19 orang (5,8%) dengan ruminasi kategori tinggi.

e. Analisis Skala Ruminasi Berdasarkan Jenis Kelamin

**TABEL 4.9 RUMINASI BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

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 ruminasi rendah sebanyak 26 orang (8%), kategori ruminasi sedang sebanyak 61 orang (18,7%), dan kategori ruminasi tinggi sebanyak 7 orang (2,1%). Sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 232 orang dengan dengan kategori ruminasi rendah sebanyak 31 orang (9,5%), kategori ruminasi sedang sebanyak 179 orang (54,9%), dan kategori ruminasi tinggi sebanyak 22 orang (6,7%).

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai tingkat ruminasi yang dialami mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan subjek 362 orang yang termasuk ke dalam lima fakultas yaitu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Subjek dari lima fakultas mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi menunjukkan hasil bahwa sebesar 17,5% mahasiswa mengalami ruminasi dalam tingkatan rendah, sedangkan ruminasi kategori sedang sebesar 73,6%, dan ruminasi kategori tinggi sebesar 8,9%.

Pada 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.<sup>3</sup> 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.

Dalam Islam, ruminasi merupakan bentuk khusus dari perasaan takut, cemas, serta was-was. Was-was termasuk sikap keraguan yang telah mendiami hati individu terhadap suatu hal. Was-was terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang wajar dilalui seseorang namun perasaan takut akan buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang baik secara kognitif maupun psikis sehingga menyebabkan munculnya perilaku ragu-ragu dan gelisah akan suatu hal.<sup>4</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa was-was yang muncul pada mahasiswa semester akhir berawal dari adanya tanggungjawab untuk menyelesaikan skripsi yang tidak selaras dengan pekerjaan yang mereka lakukan. Namun tanggung jawab tersebut tidak dapat dihadapi dengan sikap tegas dari mahasiswa semester akhir terhadap kondisi internal dan eksternal yang timbul dari permasalahan tersebut sehingga ia cenderung mengarahkan diri kepada keragu-raguannya. Keragu-raguan inilah yang

---

<sup>3</sup>Ellen Gauw and Sandy Kartasasmita, "Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 7, no. 1 (2016): 56.

<sup>4</sup>Tika Setia Utami, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2022): 21.

mendorong mahasiswa semester akhir terhadap kecenderungan melakukan keburukan seperti tidak mengerjakan skripsi dan muncul emosi negatif selama proses menyelesaikan skripsi<sup>5</sup> Jika perilaku ini berlanjut, maka individu akan memiliki kecemasan pribadi dan emosi sering muncul ketika dihadapkan dengan sesuatu yang dianggap menekan perasaannya dan menyebabkan konflik internal.

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 mengenai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan aspek *depressive-related* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa.<sup>6</sup> 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.

---

<sup>5</sup>Muhammad Syaiful Anam, "Dinamika Was-Was Pada Mahasiswa Tingkat Akhir IAIN Kudus (Studi Analisis Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin)" (Kudus, IAIN Kudus, 2023), 59.

<sup>6</sup>Gauw and Kartasmita, "Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana," 69.

## 2. Ruminasi Ditinjau dari Usia

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat ruminasi dengan usia 20 tahun yang mengalami tingkat ruminasi rendah sebanyak 0,6%, tingkat ruminasi sedang sebanyak 1,5%, dan tingkat ruminasi tinggi sebanyak 0,3%. Sedangkan tingkat ruminasi pada usia 21 tahun terdapat 4,3% dalam kategori tingkat ruminasi rendah, 16,9% dalam kategori tingkat ruminasi sedang, dan 1,5% dalam kategori tingkat ruminasi tinggi. Pada mahasiswa berusia 22 tahun yang mengalami tingkat ruminasi rendah sebanyak 6,4%, tingkat ruminasi sedang sebanyak 35,6%, dan tingkat ruminasi tinggi sebanyak 3,7%. Selanjutnya tingkat ruminasi mahasiswa pada usia 23 tahun terdapat 3,4% dalam kategori ruminasi tingkat rendah, 14,4% dalam kategori ruminasi tingkat sedang, dan 2,8% dalam kategori ruminasi tingkat tinggi. Kemudian tingkat ruminasi pada usia 24 tahun terdapat 1,8% dalam kategori tingkat ruminasi rendah, 3,4% dalam kategori tingkat ruminasi sedang, dan 0,6% dalam kategori tingkat ruminasi tinggi. Pada mahasiswa berusia 25 tahun yang mengalami tingkat ruminasi rendah sebanyak 0,9%, tingkat ruminasi 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 muda memiliki kategori tingkat ruminasi yang tinggi.<sup>7</sup>

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.<sup>8</sup> 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.<sup>9</sup> Kelompok usia yang lebih muda sering menilai negatif situasi tertekan dan stres kehidupan sehari-hari dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.<sup>10</sup> 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.<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup>Jorge Ricarte et al., "Age Differences in Rumination and Autobiographical Retrieval," *Aging & Mental Health* 20, no. 10 (2015): 1067.

<sup>8</sup>Faizah Faizah and Nisrina Purnomo, "Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa," *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 15, no. 2 (2019): 159.

<sup>9</sup>Risma Amelia Widyawati and Wiwin Hendriani, "Usia dan Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis," *Proceeding Series of Psychology* 1, no. 1 (2022): 216.

<sup>10</sup>Jennifer W. Robinette and Susan T. Charles, "Age, Rumination, and Emotional Recovery From a Psychosocial Stressor," *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 71, no. 2 (2016): 2.

<sup>11</sup>Lisa Emery, Anne Sorrell, and Miles Cassidy, "Age Difference in Negative, but Not Positive, Rumination," *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 75, no. 1 (2020): 81.



### 3. Ruminasi Ditinjau dari Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori ruminasi rendah sebesar 8%, kategori ruminasi sedang sebesar 18,7%, dan kategori ruminasi tinggi sebesar 2,1%. Sedangkan mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan kategori ruminasi rendah sebesar 9,5%, kategori ruminasi sedang sebesar 54,9%, dan kategori ruminasi 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.<sup>12</sup> Butler & Nolen-Hoeksema menemukan bahwa perempuan memilih untuk fokus dan menganalisis pikiran dan perasaan mereka saat berada dalam situasi tertekan daripada laki-laki.<sup>13</sup>

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.<sup>14</sup> Teori gaya respon menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih besar merenungkan gejala depresi dan tekanan yang

---

<sup>12</sup>Daniel P. Johnson and Mark A. Whisman, "Gender Differences in Rumination: A Meta-Analysis," *Personality and Individual Differences* 55, no. 4 (2013): 369.

<sup>13</sup>Susan Nolen-Hoeksema, "Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender," *Annual Review of Clinical Psychology* 8, no. 1 (2012): 166.

<sup>14</sup>Tracey J. Shors et al., "Do Sex Differences in Rumination Explain Sex Differences in Depression?," *Journal of Neuroscience Research* 95, no. 1–2 (2017): 711.

sedang dialaminya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini akan berkontribusi pada tingkat depresi yang lebih tinggi pada wanita.<sup>15</sup>

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Pada proses penelitian ini masih terdapat keterbatasan yang tidak diterapkan.

Batasan tersebut yaitu:

1. Pada pengumpulan data, peneliti hanya menggunakan wawancara sebagai studi pendahuluan. Sedangkan hasil data yang didapatkan hanya tersedia dari jawaban angket responden yang telah dibagikan tanpa dilengkapi *deep interview*.
2. Pada proses pengisian kuesioner melalui *google form* serta dibagikan melalui *WhatsApp* sehingga peneliti tidak dapat mengontrol responden secara langsung. Hal ini disebabkan karena terbatasnya waktu penelitian.

---

<sup>15</sup>Johnson and Whisman, "Gender Differences in Rumination," 367.