

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan peneliti serta data yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin diketahui yang berada pada kategori rendah 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. Tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan usia yaitu mahasiswa yang berusia 20 tahun hingga 22 tahun mengalami ruminasi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berusia 23 tahun hingga 25 tahun.
3. Tingkat ruminasi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa ruminasi yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

B. Rekomendasi

1. Saran Metodologi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai ruminasi dihubungkan dengan aspek lain seperti gaya pengasuhan orang tua dan latar belakang sosial. Kemudian jika berencana membandingkan ruminasi antara beberapa kelompok akan lebih baik jika populasi tentukan lebih spesifik, seperti antara dewasa awal dan dewasa akhir.

2. Saran Praktis

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.