

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### A. Skala Ruminasi

No	Pernyataan				
1	Saya suka mengingat setiap hal yang terjadi pada masa lalu secara berulang-ulang				
2	Pemikiran saya selalu berputar-putar di suatu permasalahan yang 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				
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 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				
12	Saya merasa diri saya tidak mampu untuk bergerak maju ke masa depan				
13	Saya menuliskan apa yang saya rasakan untuk dianalisis dikemudian hari				
14	Saya berharap keadaan saya menjadi lebih baik				

15	Saya berpikir mengapa saya tidak mampu mengendalikan keadaan menjadi lebih 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 merasa tertekan atau sedih”				
20	Saya merasa seperti tidak mampu merasakan apapun lagi				

### B. Skala Kecemasan Masa Depan

No	Pernyataan				
1	Saya percaya di masa depan saya akan mampu memecahkan masalah saya sendiri				
2	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa di masa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya				
3	Saya takut bahwa masalah yang mengganggu saya sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama				
4	Saya takut nantinya keluarga tidak mendukung saya				
5	Saya khawatir di usia tua akan menjadi beban untuk keluarga				
6	Saya khawatir tentang kegagalan yang akan saya alami				
7	Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan di masa depan				
8	Saya tegang ketika memikirkan masa depan				
9	Saya yakin bahwa di masa depan akan mewujudkan tujuan yang penting dalam hidup				
10	Saya khawatir tidak bisa memberikan yang terbaik untuk keluarga saya				
11	Saya mencemaskan karir saya di masa mendatang				

12	Saya takut tidak mendapatkan pekerjaan yang baik untuk diri saya				
13	Saya yakin bisa menghadapi persaingan yang ketat ketika melamar pekerjaan kelak				
14	Dengan kemampuan saya saat ini, saya berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan				
15	Mengetahui informasi mengenai tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya tidak tenang				
16	Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba-tiba atau penyakit serius				
17	Saya takut harus mengambil keputusan dan tindakan hidup saya				
18	Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya				
19	Saya nyaman ketika memikirkan masa depan				





x 1 2	Pearson	.45	.35	.51	.39	.47	.51	.47	.64	.62	.38	.39	1	.08	.22	.70	.58	.59	.56	.50	.39	.78	
	Correlat ion	2**	5**	1**	9**	8**	0**	1**	1**	3**	1**	4**		7	8	3**	9**	6**	1**	1**	8**	4**	
	Sig. (2- tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		.50	.07	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
x 1 3	Pearson	.17	.08	-	.05	.07	.36	.26	.08	-	.27	-	.08	1	.26	.28	.07	.33	.10	.32	.11	.29	
	Correlat ion	3	1	.06	7	0	9**	0*	9	.03	7*	.15	7		5*	1*	3	7**	7	4*	1	6*	
	Sig. (2- tailed)	.18	.53	.64	.66	.59	.00	.04	.50	.77	.03	.23	.50		.04	.03	.58	.00	.41	.01	.39	.02	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
x 1 4	Pearson	.10	-	.14	.17	.07	.10	.11	-	.02	.27	.15	.22	.26	1	.14	.20	.33	.11	.05	-	.26	
	Correlat ion	6	.03	0	8	9	8	7	.00	0	6*	5	8	5*		4	2	2**	3	0	.05	9*	
	Sig. (2- tailed)	.42	.79	.28	.17	.55	.41	.37	.99	.87	.03	.23	.07	.04		.27	.12	.01	.39	.70	.65	.03	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
x 1 5	Pearson	.46	.39	.35	.48	.64	.63	.52	.57	.66	.40	.47	.70	.28	.14	1	.62	.64	.58	.40	.42	.83	
	Correlat ion	3**	9**	7**	0**	0**	5**	7**	3**	1**	9**	0**	3**	1*	4		4**	0**	1**	4**	6**	1**	
	Sig. (2- tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.03	.27		.00	.00	.00	.00	.00	.00	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
x 1 6	Pearson	.40	.32	.29	.48	.52	.48	.26	.49	.68	.21	.50	.58	.07	.20	.62	1	.62	.64	.23	.39	.73	
	Correlat ion	9**	6*	9*	0**	8**	9**	9*	4**	1**	3	3**	9**	3	2	4**		8**	2**	4	1**	1**	
	Sig. (2- tailed)	.00	.01	.02	.00	.00	.00	.03	.00	.00	.10	.00	.00	.58	.12	.00		.00	.00	.07	.00	.00	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
x 1 7	Pearson	.61	.51	.38	.60	.58	.75	.44	.43	.57	.46	.28	.59	.33	.33	.64	.62	1	.74	.43	.22	.84	
	Correlat ion	7**	6**	6**	9**	3**	7**	8**	4**	2**	6**	4*	6**	7**	2**	0**	8**		9**	0**	3	3**	
	Sig. (2- tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.02	.00	.00	.01	.00	.00		.00	.00	.08	.00	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		







	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.091	.000	.002	.012	.005	.159	.036	.005	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y7	Pearson Correlation	.320*	.395**	.464**	.450**	.444**	.557**	1	.513**	.051	.476**	.615**	.599**	.296*	.363**	.462**	.224	.510**	.556**	.381**	.723**
	Sig. (2-tailed)	.013	.002	.000	.000	.000	.000		.000	.700	.000	.000	.000	.022	.004	.000	.085	.000	.000	.003	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y8	Pearson Correlation	.495**	.561**	.626**	.559**	.505**	.690**	.513**	1	.185	.522**	.464**	.424**	.366**	.250	.486**	.246	.649**	.498**	.532**	.805**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.158	.000	.000	.001	.004	.054	.000	.059	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y9	Pearson Correlation	.158	.239	.246	.178	.374**	.220	.051	.185	1	.144	.171	.270*	.191	.129	-.018	-.098	.143	.159	.098	.329*
	Sig. (2-tailed)	.228	.066	.058	.173	.003	.091	.700	.158		.271	.191	.037	.144	.325	.889	.458	.276	.225	.456	.010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y10	Pearson Correlation	.373**	.603**	.628**	.491**	.586**	.461**	.476**	.522**	.144	1	.427**	.340**	.166	.022	.522**	.050	.378**	.402**	.336**	.662**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.271		.001	.008	.205	.870	.000	.704	.003	.001	.009	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y11	Pearson Correlation	.313*	.333**	.294*	.329*	.226	.393**	.615**	.464**	.171	.427**	1	.708**	.259*	.313*	.541**	.243	.536**	.516**	.592**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.015	.009	.022	.010	.083	.002	.000	.000	.191	.001		.000	.045	.015	.000	.062	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
y12	Pearson Correlation	.187	.327*	.355**	.192	.231	.322*	.599**	.424**	.270*	.340**	.708**	1	.362**	.406**	.522**	.240	.438**	.616**	.488**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.153	.011	.005	.142	.076	.012	.000	.001	.037	.008	.000		.004	.001	.000	.064	.000	.000	.000	.000





### Lampiran 3 Kuesioner

The image shows a mobile view of a Google Form titled "Kuesioner Penelitian". The form is divided into two columns. The left column contains the title, a greeting, the researcher's name (Nada Amalia Haqiqi), her affiliation (Faculty of Islamic Psychology, UIN Antasari Banjarmasin), and the purpose of the research (a thesis on rumination and anxiety). It also includes a request for a 15-minute participation, a confidentiality statement, and a thank you note. The right column contains a note about contacting the researcher if needed, a red asterisk indicating required questions, and three input fields: "Inisial \*", "Jenis kelamin \*" (with radio buttons for "Laki-laki" and "Perempuan"), and "Jurusan \*".

← <https://drive.google.com/d...> : ← <https://drive.google.com/d...> :

← **Formulir tanpa judul** : ← **Formulir tanpa judul** :

## Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya Nada Amalia Haqiqi, mahasiswi program studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, sedang melakukan penelitian skripsi mengenai kontribusi rumikasi terhadap kecemasan masa depan.

Jika anda fresh graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin besar harapan saya agar saudara/saudari bersedia untuk meluangkan waktu 15 menit untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian saya.

Data dan semua jawaban anda akan dijaga kerahasiaannya sesuai kode etik.

Atas ketersediaan anda mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih.

Regards,  
Nada Amalia Haqiqi (Silahkan bertanya

apabila merasa ada kendala dalam memahami pernyataan ke kontak wa 082159817639)

**\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

Inisial \*

Jenis kelamin \*

Laki-laki

Perempuan

Jurusan \*

docs.google.com/foi

### SKALA 1

**Petunjuk Mengerjakan :**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan seksama
2. Tidak ada jawaban yang salah, maka jawablah sejujur-jujurnya karena kerahasiaan jawaban anda dijamin sepenuhnya oleh peneliti
3. Jika sudah menjawab pernyataan, maka periksa kembali pernyataan-pernyataannya jangan sampai ada yang terlewat

Terima kasih atas jawaban serta kerjasama partisipan, jangan lupa lanjut berikutnya

Saya suka mengingat setiap hal yang terjadi pada masa lalu secara berulang-ulang \*

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Hampir Tidak Pernah

Saya merasa marah dengan diri saya \*

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Hampir Tidak Pernah

Saya merasa kesepian \*

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Hampir Tidak Pernah

Saya memiliki pemikiran "saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini apabila saya tidak berhenti berpikir mengenai tugas itu?" \*

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Pemikiran saya selalu berputar-putar di \*  
satu permasalahan yang saya hadapi

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya berpikir mengapa saya selalu \*  
bereaksi terhadap suatu hal dengan  
cara yang sama

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya akan memikirkan berulang kali \*  
mengenai suatu hal yang telah terjadi

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya merasa diri saya tidak mampu \*  
untuk bergerak maju ke masa depan

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya selalu memikirkan kembali \*  
perasaan buruk yang saya rasakan  
mengenai suatu hal

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah



Saya menuliskan apa yang saya \*  
rasakan untuk dianalisis dikemudian  
hari

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah



The image shows a Google Docs form with five questions, each with four radio button options. The questions are:

- 1. Saya merasa sedih \*
- 2. Saya merasa lelah \*
- 3. Saya memiliki pemikiran "Saya tidak mampu berkonsentrasi apabila saya merasa tertekan atau sedih" \*
- 4. Saya merasa seperti tidak mampu merasakan apapun lagi \*
- 5. Saya memiliki pemikiran "Saya tidak mampu berkonsentrasi apabila saya merasa tertekan atau sedih" \*

Each question has the following options:

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

At the bottom of the form, there are three buttons: "Kembali", "Berikutnya", and "Kosongkan form". There are also two edit icons (pencil) and a small notification icon (speech bubble with exclamation mark) on the right side of the form.

Saya merasa sulit berkonsentrasi \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya berharap keadaan saya menjadi lebih baik \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya merasa kurang bersemangat dan lesu \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya berpikir mengapa saya tidak mampu mengendalikan keadaan menjadi lebih baik? \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang
- Hampir Tidak Pernah

Saya selalu berpikir berulang kali apa yang menyebabkan saya mengalami masalah ini \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang

Saya merasa tidak bersemangat untuk melakukan apapun \*

- Selalu
- Sering
- Kadang-Kadang



docs.google.com/foi

## Skala 2

**Petunjuk Mengerjakan :**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan seksama
2. Tidak ada jawaban yang salah, maka jawablah sejujur-jujurnya karena kerahasiaan jawaban anda dijamin sepenuhnya oleh peneliti
3. Jika sudah menjawab pernyataan, maka periksa kembali pernyataan-pernyataannya jangan sampai ada yang terlewat

Terima kasih atas jawaban serta kerjasama partisipan

Saya percaya di masa depan akan mampu memecahkan masalah \*

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya takut tidak akan mampu mewujudkan tujuan yang saya inginkan \*

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya takut bahwa masalah yang mengganggu sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama \*

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya takut keluarga tidak menghargai profesi saya \*

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Saya takut tidak akan mampu \*

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

The image displays two screenshots of a mobile application interface, likely a survey or questionnaire. Each screenshot shows a list of six items, each with four radio button options for response. The items are:

- Item 1:** "Saya khawatir di usia tua akan menjadi beban untuk keluarga" (I am worried that in old age I will become a burden for my family).
- Item 2:** "Saya khawatir tentang kegagalan yang akan saya alami" (I am worried about the failure I will experience).
- Item 3:** "Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan di masa depan" (I am afraid of the thought that I will face a life crisis or difficulties in the future).
- Item 4:** "Saya tegang ketika memikirkan masa depan" (I am tense when I think about the future).
- Item 5:** "Saya yakin bahwa di masa depan akan mewujudkan tujuan yang penting dalam hidup" (I am confident that in the future I will achieve important goals in life).
- Item 6:** "Saya khawatir tidak bisa memberikan yang terbaik untuk keluarga saya" (I am worried I cannot give the best for my family).

Each item has four radio button options: "Sangat Setuju" (Strongly Agree), "Setuju" (Agree), "Tidak Setuju" (Disagree), and "Sangat Tidak Setuju" (Strongly Disagree). The app interface includes a status bar at the top showing the time (22:13) and battery level (32%). At the bottom, there are navigation icons for home, back, and forward.

<p>Dengan kemampuan saya saat ini, saya * berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mencemaskan karir saya di masa * mendatang</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Mengetahui informasi mengenai * tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya tidak tenang</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya takut tidak mendapatkan * pekerjaan yang baik untuk diri saya</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya terganggu dengan kemungkinan * kecelakaan tiba-tiba atau penyakit serius</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p>	<p>Saya yakin bisa menghadapi persaingan * yang ketat ketika melamar pekerjaan</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p>



14	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	84
15	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	54
16	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	63
17	3	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	61
18	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	1	57
19	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	2	2	2	1	61
20	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	89
21	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	86
22	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	4	2	1	1	1	2	1	53
23	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	57
24	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	71
25	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	4	1	2	2	2	2	1	61
26	2	3	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	1	2	85
27	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	92
28	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	90
29	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	80
30	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	83
31	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	89
32	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	4	3	2	84
33	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	4	4	2	97
34	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	88
35	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	91
36	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	1	94
37	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	4	2	94
38	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	92
39	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	87
40	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	95
41	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	2	2	3	3	1	90
42	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	96
43	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	92
44	2	2	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	2	2	3	4	104
45	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	109
46	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	1	4	3	2	2	2	4	2	97
47	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	106
48	2	2	4	2	2	2	3	4	2	3	4	2	1	4	3	2	2	3	3	4	102
49	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	109
50	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	1	102
51	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	4	106
52	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	3	3	2	98
53	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	107
54	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	104
55	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	3	3	2	102
56	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	1	4	3	4	2	4	3	3	108
57	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	1	101
58	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	102
59	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	1	4	3	3	2	3	3	4	116

60	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	3	3	2	108
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

b. Tabulasi Data Skala Kecemasan Masa Depan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total
1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	49
2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	57
3	1	2	2	4	2	2	3	3	1	4	3	3	2	4	4	2	2	3	2	49
4	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	46
5	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	49
6	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	2	55
7	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
8	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
9	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	63
10	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	67
11	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	70
12	3	3	3	4	4	3	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	63
13	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	63
14	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	65
15	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	41
16	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	35
17	2	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	57
18	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	27
19	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	45
20	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	62
21	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	59
22	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	28
23	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	42
24	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	46
25	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	4	2	2	2	42
26	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	1	1	2	2	2	3	2	2	3	53
27	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	62
28	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	53
29	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	52
30	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	57
31	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	4	4	57
32	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	54
33	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	54
34	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	55
35	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	54
36	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	57
37	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	51
38	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	55

39	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	52
40	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	54
41	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	49	
42	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	50	
43	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	49	
44	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	51	
45	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55	
46	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	51	
47	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	56	
48	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	57	
49	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	54	
50	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	56	
51	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	60	
52	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	52	
53	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	56	
54	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	55	
55	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	57	
56	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	49	
57	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	52	
58	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	54	
59	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	4	51	
60	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	48	

### Lampiran 5 Kategori

Ruminasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	6	10.0	10.0	10.0
	sedang	39	65.0	65.0	75.0
	tinggi	15	25.0	25.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

### Kecemasan Masa Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	3	5.0	5.0	5.0
	sedang	39	65.0	65.0	70.0
	tinggi	18	30.0	30.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

## Lampiran 6 Surat-Surat.

	<p><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN</b>  <b>FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA</b>          Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235          Telepon (0511) 3266593          Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id</p>
<p><b>SURAT RISET</b>          Nomor: 1317/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024</p>	
<p>Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :</p>	
<p>Nama NIM Semester Jurusan Alamat Sekarang  Untuk</p>	<p>: Nada Amalia Haqiqi          : 170104040078          : XIV (Empat Belas)          : S1 Psikologi Islam          : Jalan Manunggal II Gang VIII Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Banjarmasin Timur Banjarmasin RT 28 RW 02           : Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul;</p>
<p><b>Hubungan Ruminasi Terhadap Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin</b></p>	
<p>Tempat yang dituju Barang Yang dibawa Lamanya Riset Dari Tanggal Sampai Tanggal</p>	<p>: Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin          : Seperangkat Alat Penelitian          : 1(Satu) Bulan          : 07/05/2024          : 07/06/2024</p>
<p>Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.</p>	
<p>Banjarmasin, 07 Juni 2024</p>	
<p>Dekan,    </p>	





**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**

Nomor : 1683/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Mahasiswa Psikologi Islam di bawah ini :

Nama	: Nada Amalia Haqiqi
NIM	: 170104040078
Prodi	: Psikologi Islam
Dosen pembimbing 1	: Musfichin, M.A
Dosen pembimbing 2	: Imadduddin, M.A
Judul Skripsi	: "Kontribusi Ruminasi Terhadap Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin"

Dengan ini merubah judul skripsi diatas dengan judul "Hubungan Ruminasi Dengan Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin" yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat keterangan perubahan judul ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Banjarmasin, 20 Juni 2024

.....  
n. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
.....  
Sekretaris,



.....  
Musfichin, M.A



**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.pl.uin-antasari.ac.id, E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

**Nama** : Nada Amalia Haqiqi **Dosen Pembimbing**  
**NIM** : 170104040078 1. Musfichin, M.A  
**Judul** : Hubungan Ruminasi Dengan Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate UIN Antasari Banjarmasin 2. Imadduddin, M.A

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	12 Agustus 2020	Pengayaan Judul & Proposal	
2	22 September 2022	Konsultasi Revisi Lanjutan Proposal	
3	13 Oktober 2022	Konsultasi Revisi Proposal & Pembahasan Bab 1	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
...			

Banjarmasin, 14 Juni 2024  
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag



**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** : Nada Amalia Haqiqi **Dosen Pembimbing**  
**NIM** : 170104040078 **1. Musfichin, M.A**  
**Judul** : Hubungan Ruminasi Dengan Kecemasan Masa **2. Imadduddin, M.A**  
Depan Alumni Fresh Graduate UIN Antasari  
Banjarmasin

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	20 September 2022	Konsultasi ringkasan Membahas Variabel	
2	27 Mei 2024	Konsultasi Bab 1 - Bab 3	
3	29 Mei 2024	Konsul Bab 3 - Skala	
4	31 Mei 2024	Konsul hasil uji instrument + <small>Bahas jumlah responden</small>	
5	3 Juni 2024	Konsul tahapan Bab 4	
6	4 Juni 2024	Konsul Progress Bab 4	
7	5 Juni 2024	Konsul Perbaikan judul sesuai Bab 4	
8	6 Juni 2024	Konsultasi penyederhanaan Bab 4	
9	10 Juni 2024	Konsultasi Revisi Bab 1 - 4	
10	12 Juni 2024	Konsul Perihal Jurnal	
11			
12			
...			

Banjarmasin, 14 Juni 2024  
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag



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

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: PS-SJ.0150/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***“Hubungan Ruminasi Dengan Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”***  
Nama Penulis : **Nada Amalia Haqiqi**  
NIM : 170104040078  
Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Jurnal Al-Husna (<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhusna>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 19 Juni 2024  
s.d. n. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,



Muslichin, M.A

**Hubungan Antara Ruminasi Dan Kecemasan Masa  
Depan Pada Alumni *Fresh graduate*  
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

**Nada Amalia Haqiqi, Musfichin, Imadduddin  
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

**Abstract**

After graduating from college, alumni still referred to as *fresh graduates*, often face challenges in their lives such as not having a clear direction and feeling anxious about their future. This feeling of anxiety can arise when *fresh graduate* alumni get stuck in repetitive and negative thoughts about an uncertain future. This study aims to investigate the relationship between rumination and future anxiety among *fresh graduate* alumni of the Faculty of Usuluddin and Humanities at Antasari State Islamic University, Banjarmasin. The population size consisted of 141 *fresh graduate* alumni, with a sample of 60 individuals. The research findings revealed a correlation coefficient of 0.783 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant positive relationship between rumination and future anxiety.

*Keyword : Fresh graduate, Thesis, Rumination, Future Anxiety*

**Abstrak**

Setelah lulus kuliah, alumni yang masih disebut sebagai *fresh graduate* tak jarang memiliki permasalahan dalam kehidupannya seperti belum memiliki arah tujuan hidup yang jelas, dan timbul kecemasan tentang akan masa depannya. Biasa perasaan cemas tersebut dapat terjadi saat alumni *fresh graduate* terjebak dalam pemikiran yang berulang serta negatif akan hal-hal tentang masa depan

yang belum dapat diketahui secara pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan jumlah populasi sebanyak 141 alumni *fresh graduate* dan sampel sebanyak 60 orang. Hasil penelitian menemukan bahwa hasil uji korelasi sebesar 0,783 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan antara ruminasi dan kecemasan masa depan.

Kata kunci : Lulusan Baru, Ruminasi, Kecemasan Masa Depan.

Setiap tahun kesehatan mental menjadi masalah yang belum dapat diselesaikan sepenuhnya, gangguan kesehatan mental dapat dirasakan dari berbagai kalangan usia dan jenis kelamin. Mahasiswa adalah salah satu golongan yang beresiko mengalami gangguan kesehatan mental. Lulus kuliah dan menjadi sarjana adalah impian semua mahasiswa yang berada di semester akhir, dimana perjuangan mereka dari mengerjakan skripsi melewati proses yang panjang hingga akhirnya mendapatkan gelar sarjana, dan akhirnya mendapat sebutan sebagai *fresh graduate*. Agung Setyo Wibowo menjelaskan dalam karya tulisnya yang berjudul “Sebuah Refleksi Melewati *Fresh graduate* Syndrome”, kemudian mengartikannya dengan sebagai sindrom menyeluruh tekanan mental dan ketidakjelasan arus lonjakan. Ada beberapa faktor yang dipaparkan dalam buku tersebut, dua diantaranya belum memiliki tujuan hidup yang jelas setelah lulus dan merasa hampa serta cemas berlebihan.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 13 September 2022 – 14 September 2022 pada 2 alumni yang baru lulus, dalam penuturan mereka mengalami terjebak dalam merenung dengan durasi yang berbeda-beda serta secara berulang-ulang, pikiran itu mengarahkan ke dalam ingatan tentang masalah yang mereka hadapi sebelumnya serta tak jarang memikirkan akan masa depan yang tidak dapat mereka prediksi secara pasti. Tak jarang ketika merenungkan suatu masalah, hal-hal yang berkaitan masa lalu datang

mengganggu pikirannya dan tidak ada sedikit pun solusi yang didapatkannya. Disisi lain ketika merenungkan masa depan timbul rasa cemas yang membuatnya merasa tidak nyaman. (LS, NH, alumni UIN Antasari Banjarmasin, 2022).

Secara umum individu yang berusia 18-24 tahun sebagian besar rentan mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan bagain pengalaman berkaitan pada perasaan yang menyakitkan serta dapat menimbulkan ketegangan dari dalam tubuh. Nevid (2005) menjelaskan kecemasan merujuk pada ketakutan, kekhawatiran, kondisi emosi, serta keprihatinan seseorang terhadap situasi atau kondisi yang akan datang, maka dari itu kecemeasan sangat erat hubungannya dengan masa depan

Saat seseorang mulai merenung, salah satu hal yang dapat terjadi ada rasa cemas, khawatir, takut, ingin menyendiri, sulit berkonsentrasi yang berdampak pada aktivitas yang dijalaninya. Merenung dapat disebut sebagai ruminasi mencerminkan pemikiran negatif yang berulang, memikirkan peristiwa yang sudah terjadi seperti tidak terjadi, terlalu fokus dengan masalah tanpa memikirkan sisi positif dari masalah itu, serta pemikiran buruk tentang masa yang akan datang (Brinker & Dozonis, 2009). Secara singkatnya ruminasi merupakan keadaan dimana kita kembali memutar adegan, memori serta perasaan yang membuat kita tertekan berulang kali (Guy Winch, 2007).

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Farahiyah Andyta Safirah, Pupung Sugirti, dan Zhi Zhi Oktaviani Putri ditemukan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa tergolong rendah yaitu sebanyak 76% (208 orang), sedangkan ruminasi lebih cenderung berada di indikator *boording* (merenung) sebesar 49% (132 orang). hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa masih dikategorikan rendah, yang artinya tidak banyak siswa yang mengalami kecemasan sedang dan tinggi, sementara itu ruminasi cenderung pada indikator *brooding*, 51% lainnya terbagi pada indikator *reflection*, *depressive-related*, memperoleh nilai yang sama sebagai tiga indikator tersebut. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa

individu yang merasa cemas tenggelam pada pemikiran negatifnya, merasakan seperti tidak mampu menyelesaikan suatu hal dengan baik.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel ruminasi (x) dengan variabel kecemasan masa depan (y) alumni *fresh graduate* fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Lokasi penelitian ini bertempat di sekitar UIN Antasari Banjarmasin dan di mana peneliti dapat menemukan alumni yang tersebar di Kalimantan Selatan khususnya yang terdekat di Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini adalah alumni yang baru lulus di bulan April 2024 sebanyak 141 orang, dengan alasan mereka masih tergolong pada kategori *fresh graduate*. Teknik sampling yang dilakukan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan ditetapkannya berjumlah 60 orang menggunakan rumus slovin.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini, variabel ruminasi menggunakan skala *Ruminative Respon Scale (RRS)* bersumber pada aspek-aspek yang dikemukakan Treynor, Gonzalez, & Nolen Hoeksema yaitu *Brooding, Reflection, dan Depressive-related*. Sementara variabel kecemasan masa depan menggunakan skala *Future Anxiety Scale (FAS)* bersumber pada Zaleski berdasarkan aspek yang dikemukakan Taylor dengan indikator terdiri dari tegang, khawatir, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, terancam, keduanya menggunakan skala likert.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Uji Asumsi**

Sebelum melakukan uji yang lainnya, data yang berdistribusi harus berdistribusi normal, untuk mengetahui apakah data pada variabel berdistribusi normal maka dilakukankah uji normalitas, hasil uji normalitas pada variabel ruminasi dengan variabel kecemasan masa depan, sebagai berikut:



Tabel 1 Hasil Uji Normalitas  
**One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.05220934
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.048
	Negative	-.092
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 1, nilai *Asymp Sig 2-tiled* dari uji normalitas adalah 0,200 > 0,05, dapat diketahui bahwa sebaran data penelitian berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas antara variabel ruminasi dengan variabel kecemasan masa depan, hasil uji linearitas antara 2 variabel sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Linearitaas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Masa Depan * Ruminasi	Between Groups	(Combined) Linearity	3058.817	28	109.243	4.064	.000
		Deviation from Linearity	2386.219	1	2386.219	88.764	.000
			672.598	27	24.911	.927	.577
	Within Groups		833.367	31	26.883		
	Total		3892.183	59			

Berdasarkan tabel 2, diketahui hasil uji linearitas terdapat nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,577, dari dasar pengambilan keputusan

sebaran data  $0,577 > 0,05$  dapat dinyatakan linear antara variabel ruminasi (x) dengan variabel kecemasan masa depan (y).

### Uji Hipotesis

Penelitian ini melakukan uji korelasi untuk membuktikan hipotesis pada variabel ruminasi (x) dengan variabel kecemasan masa depan (y). Rumus uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana, hasil hipotesis penelitian sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	22.016	3.359		6.554	.000
	Ruminasi	.592	.062	.780	9.499	.000

Berdasarkan tabel 3, variabel ruminasi (x) mendapatkan nilai signifikan 0,000 sehingga  $H_a$  diterima, karena  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat dinyatakan bahwa adanya hubungan positif antara ruminasi dengan kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang artinya variabel ruminasi memberikan pengaruh terhadap variabel kecemasan masa depan.

Uji korelasi memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat keeratan suatu hubungan antara variabel yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r) yang merujuk pada pedoman interpretasi koefisien, hasil uji korelasi penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi

<b>Correlations</b>			
		Ruminasi	Kecemasan Masa Depan
Ruminasi	Pearson Correlation	1	.783**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kecemasan Masa Depan	Pearson Correlation	.783**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

Berdasarkan tabel 4, diketahui pada pearson correlation yaitu sebesar 0,783 yang mana pada interval koefisien berada di antara 0,61 – 0,783 yang termasuk dalam kategori kuat serta bentuk hubungan antar variabel ruminasi dengan variabel kecemasan masa depan adalah positif, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi skor ruminasi maka semakin tinggi skor kecemasan masa depan.

Tabel 5 Hasil Analisis Determinasi Hipotesis

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.783 <sup>a</sup>	.613	.606	5.096

Berdasarkan tabel 5, diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,613 sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel ruminasi (x) memiliki pengaruh sebesar 61.3% terhadap variabel kecemasan masa depan (y).

Tabel 6 Hasil Kategorisasi Ruminasi

		<b>Kategori Ruminasi</b>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	6	10.0	10.0	10.0
	sedang	39	65.0	65.0	75.0
	Tinggi	15	25.0	25.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dibagi menjadi 3 tingkatan yang adapun responden berada pada kategori tinggi sebanyak 25% (15 orang), kategori sedang 65% (39 orang), dan kategori tinggi 10% (6 orang).

Tabel 7 Kategorisasi Kecemasan Masa Depan

		<b>Kategori Kecemasan Masa Depan</b>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	3	5.0	5.0	5.0
	sedang	39	65.0	65.0	65.0
	tinggi	18	30.0	30.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa tingkat kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari dibagi jadi 3 tingkatan yaitu terdapat kategori tinggi sebesar 30% (18 orang), kategori sedang sebesar 65% (39 orang), dan kategori rendah sebesar 5% (3 orang).

### Pembahasan

Ketika seseorang mengalami pengalaman yang buruk, timbul dampak negatif pada dirinya sendiri, dalam suatu masalah atau peristiwa yang terjadi biasa akan membayangkan hal tersebut dengan harapan bisa mendapatkan solusi yang lebih baik agar meringankan tekanan yang dirasakan, tetapi bagi sebagian

orang keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan terperangkap dalam pemikiran ruminasi berulang-ulang yang membuatnya merasa tertekan.

Saat terjebak dalam ruminasi, biasa akan timbul sebuah tekanan atau ketegangan yang dialami hingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan. Kecemasan yang dirasakan pun dapat berupa macam-macam, salah satunya kecemasan masa depan yang memiliki hubungan yang sangat erat, sebab menurut Jeffrey S. Nevid, kecemasan merupakan kondisi ketakutan, emosi, kekhawatiran serta keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang.

Hasil dari penelitian ini, memaparkan bahwa tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Sebesar 65% berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 39 orang, sementara 25% (15 orang) berada pada kategori tinggi dan 10% (6 orang) berada pada kategori rendah, yang artinya tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berada pada kategori sedang. Hal yang mempengaruhi tingkat ruminasi alumni *fresh graduate* berkaitan dengan *mood*, perasaan, dan gejala-gejala depresif seperti kesedihan.

Seseorang merenungkan sesuatu secara berlebihan cenderung merespon kondisi dengan pikiran yang tidak baik, saat merenungkan akan masa depan yang belum jelas pasti akan membayangkan hal-hal yang belum tentu terjadi secara pasti, seperti tidak yakin dengan masa depannya sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya percaya diri dan khawatir mempengaruhi kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Adapun hubungan antar variabel ruminasi dengan variabel kecemasan masa depan secara hipotesis terdapat korelasi positif signifikan antara ruminasi terhadap kecemasan masa depan dengan nilai korelasinya 0,783 yang letaknya berada di 0,60 – 0,783. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada

alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berada pada kategori kuat. *Depressive-related* memiliki kedekatan yang positif dengan kurangnya percaya diri serta rasa khawatir alumni akan kecemasan masa depannya.

### **Kesimpulan**

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan pada kategori tinggi sebanyak 15 orang persentasi 25%, kategori sedang sebanyak 39 orang persentasi 65%, dan kategori rendah sebanyak 6 orang persentasi 10%. Sementara itu pada tingkat kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berada pada kategori tinggi sebanyak 18 orang persentasi 30%, kategori sedang sebanyak 39 orang persentasi 65%, dan kategori rendah sebanyak 3 orang persentasi 5%. Hubungan antara variabel ruminasi dan variabel kecemasan masa depan terdapat korelasi positif, semakin tinggi skor ruminasi maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan. Pada hasil uji hipotesis  $H_a$  diterima dengan nilai korelasi sebesar 0,783 dan signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$ .

### **Saran**

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai kontribusi dalam ilmu pengetahuan terutama pada bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan sebagai bahan materi atau acuan penelitian berikutnya yang dapat dikembangkan secara lebih luas dan detail. Selain itu, diharapkan dapat menjadi temuan baru sebagai sumber informasi berkaitan ruminasi dan kecemasan masa depan.

### Referensi

- Agustinus, N (1985), *Phobia*, Surabaya: Rama Press Institute,
- Brinker, J. K, & Dozois, D. J. A (2009). *Ruminative thought style and depressed mood*, *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1), 1-19.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). *Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82.
- Guy Winch, (2017), *Emotional First Aid*, Ciputat : Gemilang.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. D. (2022). *Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 8(1), 77-84.
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra kehidupan, refleksi melewati fresh graduate syndrome dan quarter-life crisis*. Elex Media Komputindo.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Nama Lengkap             | : Nada Amalia Haqiqi   |
| 2. Tempat dan Tanggal Lahir | : Tarakan, 17 Agustus 1999   |
| 3. Agama                    | : Islam  |
| 4. Kebangsaan               | : Indonesia  |
| 5. Status Perkawinan        | : Belum menikah  |
| 6. Alamat                   | : Jalan Halmahera II Ladang Dalam RT. 10<br>No. 41 Pamusian, Tarakan Tengah,<br>Tarakan, Kalimantan Utara 77113                    |
| 7. Pendidikan               | : a. TK Kuncup Mekar Tarakan<br>b. SD Patra Dharma 1 Tarakan<br>c. SMP Muhammadiyah 2 Tarakan<br>d. Madrasah Aliyah Negeri Tarakan |
| 8. Orang Tua                |  |
| Nama Ayah                   | : Suhardi Raffianto  |
| Pekerjaan                   | : Wiraswasta   |
| Alamat                      | : Jalan Halmahera II Ladang Dalam RT. 10<br>No. 41 Pamusian, Tarakan Tengah,<br>Tarakan, Kalimantan Utara 77113                    |
| Nama Ibu                    | : Sumarti  |
| Pekerjaan                   | : Ibu Rumah Tangga   |
| Alamat                      | : Jalan Halmahera II Ladang Dalam RT. 10<br>No. 41 Pamusian, Tarakan Tengah,<br>Tarakan, Kalimantan Utara 77113                    |
| 9. Saudara (Jumlah Saudara) | : 5 (Orang)  |
| 10. Pengalaman Kepanitiaan  | : Pemilihan Umum Mahasiswa (PEMILWA)<br>2019, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora<br>UIN Antasari Banjarmasin, Divisi Sosial,        |

Banjarmasin, 20 Juni 2024

Penulis,

Nada Amalia Haqiqi