

**HUBUNGAN ANTARA RUMINASI DAN KECEMASAN  
MASA DEPAN PADA ALUMNI *FRESH GRADUATE*  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
NADA AMALIA HAQIQI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2024**

**HUBUNGAN ANTARA RUMINASI DAN KECEMASAN  
MASA DEPAN PADA ALUMNI *FRESH GRADUATE*  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

**Skripsi**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi Islam**

**Oleh  
Nada Amalia Haqiqi  
NIM. 170104040078**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nada Amalia Haqiqi  
NIM : 170104040078  
TTL : Tarakan, 17 Agustus 1999  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Ruminasi Dan Kecemasan Masa Depan Pada Alumni *Fresh Graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 1 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Nada Amalia Haqiqi

## BUKTI BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

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

Nomor: 1687/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : NADA AMALIA HAQIQI  
NIM : 170104040078  
Prodi : Psikologi Islam  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Hubungan Ruminasi dengan Kecemasan Masa Depan Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

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

Banjarmasin, 20 Juni 2024



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

*Musfichin*  
**Musfichin, M.A**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

Lampiran Surat Nomor: 1687/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024  
Tanggal 20 Juni 2024

**Hasil Uji Plagiasi**

Nama : NADA AMALIA HAQIQI  
NIM : 170104040078  
Prodi : **Psikologi Islam**  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Hubungan Ruminasi dengan Kecemasan Masa Depan Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

No.	Bab	Persentase Plagiasi	Keterangan
1	Bab I	19%	Lulus
2	Bab II	10%	Lulus
3	Bab III	25%	Lulus
4	Bab IV	26%	Lulus
5	Bab V	19%	Lulus

Banjarmasin, 20 Juni 2024



an. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,

  
**Musfichin, M.A**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul : Hubungan Ruminasi Dengan Kecemasan Masa Depan Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin  
Ditulis oleh : Nada Amalia Haqiqi  
NIM : 170104040078  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Program : Strata 1 (S-1)  
Program Studi : Psikologi Islam  
Tahun Akademik : 2024  
Tempat/Tanggal Lahir : Tarakan, 17 Agustus 1999  
Alamat : Jl. Halmahera II ladang dalam RT 10 NO 49  
Pamusian 77113 Tarakan Tengah, Tarakan,  
Kalimantan Utara

Setelah dilakukan evaluasi dan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujui skripsi ini untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

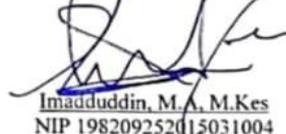
Banjarmasin, 10 Juni 2024

Pembimbing I



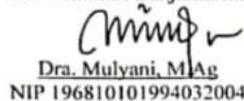
Musfichan M.A  
NIP 197903242023211012

Pembimbing II



Imaduddin, M.A., M.Kes  
NIP 198209252015031004

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin



Dra. Mulyani, M.Ag  
NIP 196810101994032004

## PENGESAHAN SKRIPSI

### HUBUNGAN ANTARA RUMINASI DAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA ALUMNI *FRESH GRADUATE* FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Nada Amalia Haqiqi**  
NIM. 170104040078

Telah Diujikan pada Tim Penguji  
Pada Hari: Rabu, 26 Juni 2024

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Drs. H. Arni, M.Fil.I (Ketua)	1. 
2. Miftahul Aula Sa'adah M.Psi, Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Musfichin, M.A (Penguji II)	3. 
4. Imadduddin, M.A, M.Kes (Penguji III)	
5. Kinanti Dartanyan, M.Psi., Psikolog (Notulen)	5. 

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin



## ABSTRAK

**Nada Amalia Haqiqi**, 170104040078. *Hubungan Antara Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan Pada Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*. (1) Musfichin, M.A., (2) Imadduddin M.A, M.Kes pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2024.

**Kata kunci** : Ruminasi, Kecemasan Masa Depan, *Fresh graduate*

Tantangan hidup yang melibatkan kondisi mental mempengaruhi lapisan masyarakat tanpa memandang dari sudut apapun dan setiap orang memiliki tingkat keparahan yang berbeda serta isu yang beragam akan kesehatan mentalnya, kelompok yang rentan mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk salah satunya Mahasiswa. Setelah lulus kuliah, mahasiswa yang menjadi alumni dapat disebut sebagai *fresh graduate*. Memulai kehidupan baru setelah melepas status mahasiswa, mereka mendapati permasalahan baru dalam kehidupannya seperti belum memiliki arah tujuan hidup yang jelas, dan timbul kecemasan tentang akan masa depannya. Sebuah perasaan cemas dapat terjadi dari berbagai macam seperti halnya saat terjebak dalam pemikiran yang berulang serta negatif akan hal-hal tentang masa depan yang belum dapat diketahui secara pasti, pemikiran tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis alumni, dan akan menjadi sebuah konflik baru yang dapat menghambat produktivitas kehidupannya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan jumlah populasinya 141 alumni. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *Probability Sampling (Proportionate Stratified Random Sampling)*, dengan jumlah sampel 58 alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu, 1) Tingkat ruminasi alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, diketahui tingkat ruminasi kategori rendah 6 orang sebesar 10%, kategori sedang 39 orang sebesar 65%, kategori tinggi 15 orang sebesar 25%. 2) Tingkat kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, diketahui tingkat kecemasan masa depan kategori rendah 3 orang sebesar 5%, kategori sedang 39 orang sebesar 65%, kategori tinggi 18 orang sebesar 30%. 3) Hubungan ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* UIN Antasari Banjarmasin, berdasarkan hasil uji korelasi dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,783 menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang positif. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar variabel.

## ABSTRAK

**Nada Amalia Haqiqi**, 170104040078. *Hubungan Antara Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan Pada Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*. (1) Musfichin, M.A., (2) Imadduddin M.A, M.Kes pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2024.

**Kata kunci** : Ruminasi, Kecemasan Masa Depan, *Fresh graduate*

Tantangan hidup yang melibatkan kondisi mental mempengaruhi lapisan masyarakat tanpa memandang dari sudut apapun dan setiap orang memiliki tingkat keparahan yang berbeda serta isu yang beragam akan kesehatan mentalnya, kelompok yang rentan mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk salah satunya Mahasiswa. Setelah lulus kuliah, mahasiswa yang menjadi alumni dapat disebut sebagai *fresh graduate*. Memulai kehidupan baru setelah melepas status mahasiswa, mereka mendapati permasalahan baru dalam kehidupannya seperti belum memiliki arah tujuan hidup yang jelas, dan timbul kecemasan tentang akan masa depannya. Sebuah perasaan cemas dapat terjadi dari berbagai macam seperti halnya saat terjebak dalam pemikiran yang berulang serta negatif akan hal-hal tentang masa depan yang belum dapat diketahui secara pasti, pemikiran tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis alumni, dan akan menjadi sebuah konflik baru yang dapat menghambat produktivitas kehidupannya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan jumlah populasinya 141 alumni. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *Probability Sampling (Proportionate Stratified Random Sampling)*, dengan jumlah sampel 58 alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu, 1) Tingkat ruminasi alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, diketahui tingkat ruminasi kategori rendah 6 orang sebesar 10%, kategori sedang 39 orang sebesar 65%, kategori tinggi 15 orang sebesar 25%. 2) Tingkat kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, diketahui tingkat kecemasan masa depan kategori rendah 3 orang sebesar 5%, kategori sedang 39 orang sebesar 65%, kategori tinggi 18 orang sebesar 30%. 3) Hubungan ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* UIN Antasari Banjarmasin, berdasarkan hasil uji korelasi dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,783 menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang positif. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antar variabel.

## **MOTTO**

*“..... Dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu,..”*

*QS. Al-Qasas : 77*

*“Setiap orang memiliki prosesnya sendiri, meski langkahmu sangat lambat  
teruslah berjalan dan tetap bertahan, jangan pernah berhenti”*

*“Lakukan yang terbaik sesuai kemampuanmu, sebab hanya dirimu yang paling  
tau bagian terbaik untuk dirimu sendiri”*

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya yang telah melimpahkan kesehatan, kesabaran, kekuatan, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati penulis mendedikasikan karya yang sederhana ini sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

Kedua orangtua penulis yang selalu mendukung setiap langkah dengan kasih sayang, memberikan bekal dunia akhirat dengan pendidikan sejak TK hingga S1. Untuk Bapak Suhardi Raffianto S.Kom dan Ibu Sumarti, penulis harap kelulusan ini bisa menjadi salah satu hadiah terbaik atas pencapaian yang penulis raih berkat doa bapak dan ibu serta usaha merawat, mendidik, menjaga penulis selama sepanjang hidup.

Kepada ke 4 adik penulis, memberikan dukungan penuh yang menjadi salah satu sumber kekuatan penulis untuk tetap yakin, dan tidak menyerah agar bisa menyelesaikan skripsi. Semua teman-teman dari program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, terutama untuk Nur Asbiati yang menemani masa-masa perkuliahan penulis sejak awal dan Saudah yang menemani masa-masa sulit selama proses tahap akhir menyelesaikan skripsi ini.

Serta penulis sangat berterima kasih banyak kepada dosen pembimbing bapak Imadduddin M.A., M.Kes, bapak Musfichin M.A yang sudah membimbing penulis sejak awal hingga terselesaikannya penelitian ini. Serta dosen ibu Dra Mulyani, M.Ag dan ibu Mahdia Fadhila. M, Psi. Psikolog. yang memberikan dukungan juga inspirasi kepada penulis.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Ruminasi Terhadap Kecemasan Masa Depan Alumni *Fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”. Sholawat serta salam tak lupa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad ﷺ beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana di program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang telah, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Dzikir Nirwana, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi meniti perjalanan di kampus yang sangat kami semua cintai ini.
2. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, atas dukungan penuh serta perhatiannya sehingga penulis memiliki motivasi untuk tidak menyerah menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Bapak Musfichin, M. A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, yang membantu penulis dalam segala keterbatasan dan kendala yang dimiliki penulis selama proses dalam mengerjakan tugas akhir
4. Bapak Imadduddin M. A, M. Kes selaku dosen pembimbing yang membantu proses akademik sejak penulis mengawali jalan sebagai mahasiswi, memberikan dukungan dalam arahan serta menyetujui judul skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam memberikan ilmu pengetahuan, waktu dan tenaganya untuk membimbing seluruh mahasiswa dan mahasiswi termasuk penulis.
6. Bapak Suhardi dan Ibu Sumarti selaku kedua orangtua tercinta penulis yang selalu menjaga dan mendukung penulis dalam setiap langkah yang tidak mudah dilaluinya.
7. Adik-adik tersayang yang menjadi salah satu motivasi penulis untuk tetap berjuang dan bertahan hingga hari ini.
8. Nur Asbiati S.Psi dan Septi Kuntarsih, sahabat pertama yang penulis miliki sejak menjadi mahasiswi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
9. Saudah S.Psi yang menjadi saksi dan selalu menemani akan perjuangan penulis menyelesaikan skripsinya
10. Asmiah S.Psi , Akbar Rena S.Psi, Rahmawati S.Psi, Karmila S.Psi, Ma'arif Abbas S.Psi yang menjadi tempat penulis untuk menanyakan banyak hal selama proses mengerjakan skripsi,
11. Teman-teman seangkatan atas kebersamaan serta semangatnya juga yang dijalani bersama penulis selama masa studi.

12. Child, Infinite, Lovelyz, tripleS, Rocket Punch, lagu-lagunya yang sangat menginspirasi penulis dan memberikan energi positif pada penulis terlebih saat selama proses pengerjaan skripsi,
13. Kucing-kucing di rumah yang selalu memberi energi positif pada penulis sehingga tetap bertahan hingga melanjutkan untuk tetap memperjuangkan skripsi ini hingga akhir
14. Semua pihak yang telah membantu serta berpartisipasi dalam memberikan waktu, tenaga, dukungan dan doa dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi dengan penuh harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya, termasuk penelitian berikutnya juga pembaca.

Banjarmasin, 1 Juni 2024  
Penulis,

Nada Amalia Haqiqi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>BUKTI BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Signifikansi Penelitian .....	8
1. Secara Teoritis .....	8
2. Secara Praktis .....	8
E. Definisi Operasional .....	9
1. Ruminasi .....	9
2. Kecemasan Masa Depan.....	10
3. <i>Fresh graduate</i> .....	11
F. Penelitian Terdahulu.....	11
G. Hipotesis .....	15
H. Sistematika Penulisan .....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR .....</b>	<b>18</b>
A. Ruminasi .....	18
1. Definisi Ruminasi .....	18
2. Ruminasi dalam Prespektif Islam .....	19
3. Karakteristik Ruminasi .....	22
4. Aspek-Aspek Ruminasi .....	23
5. Faktor Ruminasi .....	24
6. Dampak Ruminasi .....	26
7. Cara Mengatasi Ruminasi.....	27
B. Kecemasan Masa Depan.....	29
1. Definisi Kecemasan .....	29
2. Kecemasan Masa Depan.....	31

3. Kecemasan dalam prespektif Islam .....	32
4. Aspek-Aspek Kecemasan Masa Depan.....	34
5. Faktor Kecemasan Masa Depan .....	35
C. Kerangka Berpikir .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Lokasi Penelitian .....	39
C. Identifikasi Variabel .....	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel .....	41
E. Data dan Sumber Data .....	42
1. Data Primer.....	42
2. Data Sekunder.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	43
G. Instrument Penelitian.....	44
1. Skala Ruminasi .....	45
2. Skala Kecemasan Masa Depan.....	46
H. Desain Pengukuran .....	47
1. Validitas.....	47
2. Reliabilitas .....	48
I. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data .....	49
1. Teknik Pengelolaan Data.....	49
2. Pendekatan Penelaahan Data .....	49
J. Tahapan Penelitian.....	50
1. Tahapan Pendahuluan.....	50
2. Tahapan Persiapan.....	50
3. Tahap Pelaksanaan.....	50
4. Tahap penyusunan laporan .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
1. Sejarah singkat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.....	53
2. Visi dan Misi .....	54
3. Tujuan.....	54
B. Hasil Uji Instrumen .....	55
1. Uji Validitas.....	55
2. Uji Reliabilitas .....	58
C. Penyajian dan Analisis Data .....	59
1. Uji Asumsi .....	59
2. Uji Hipotesis .....	61
3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	63

D. Pembahasan .....	71
E. Kendala Penelitian .....	74
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>122</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 JUMLAH ALUMNI FRESH GRADUATE APRIL 2024.....	40
TABEL 3.2 JUMLAH RESPONDEN FRESH GRADUATE APRIL 2024 .....	42
TABEL 3.3 BLUE PRINT SKALA RUMINASI.....	45
TABEL 3.4 BLUE PRINT SKALA KECEMASAN MASA DEPAN.....	46
TABEL 4.1 HASIL UJI VALIDITAS SKALA RUMINASI.....	56
TABEL 4.2 BLUE PRINT SKALA KECEMASAN MASA DEPAN.....	57
TABEL 4.3 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA RUMINASI .....	59
TABEL 4.4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KECEMASAN MASA DEPAN .....	59
TABEL 4.5 HASIL UJI NORMALITAS KOLMOGROV-SMIRNOV TEST....	60
TABEL 4.6 HASIL UJI LINIERITAS .....	61
TABEL 4.7 HASIL UJI HIPOTESIS .....	62
TABEL 4.8 HASIL UJI DETERMINASI HIPOTESIS .....	63
TABEL 4.9 ANALISIS DATA DESKRIPTIF .....	64
TABEL 4.10 KATEGORISASI RUMINASI .....	65
TABEL 4.11 KATEGORISASI KECEMASAN MASA DEPAN .....	67
TABEL 4.12 HASIL UJI KORELASI.....	68
TABEL 4.13 KLASIFIKASI KEKUATAN KORELASI .....	68
TABEL 4.14 RANGKUMAN CORRELATION PRODUCT MOMENT .....	69

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	37
----------------------------------	----