

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah singkat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Pada 22 September 1961, Fakultas Ushuluddin di IAIN Antasari Banjarmasin, yang saat itu terletak di Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara, merayakan momen penting dengan peresmian yang telah ditunggu-tunggu oleh banyak alumni Madrasah Aliyah dan institusi setara.

Pada 20 Mei 1978, integrasi Fakultas Ushuluddin ke Banjarmasin terlaksana. Program studi Perbandingan Agama, yang dibuka pertama kali pada tahun 1977, menjadi cikal bakal fakultas ini. Dengan pertumbuhan yang signifikan, pada tahun 2013, fakultas ini mengubah namanya menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, sebuah langkah strategis dalam mengantisipasi tantangan globalisasi.<sup>1</sup> Saat ini, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora telah mengembangkan lima jurusan unggulan yang menawarkan beragam bidang studi, yaitu:.

- a. Jurusan Studi Agama-Agama
- b. Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
- c. Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam
- d. Jurusan Psikologi Islam

---

<sup>1</sup> Tim Penyusun IAIN Antasari, *Setengah Abad IAIN Antasari: Jalan Menuju Universitas Islam Negeri Antasari*, (Banjarmasin: Penerbit IAIN Antasari, 2016), 163.

e. Jurusan Ilmu Hadits<sup>2</sup>

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki visi, misi, dan tujuan yang jelas sebagai berikut:

## **2. Visi dan Misi**

Visi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora., bertransformasi menjadi pusat keunggulan terdepan dalam pengembangan ilmu-ilmu keushuluddinan yang inovatif, multidisipliner, dan relevan dengan tantangan zaman.

- a. Melaksanakan program pendidikan dan pengajaran dalam bidang keushuluddinan yang dikombinasikan dengan disiplin ilmu sosial dan humaniora.
- b. Melakukan pengembangan riset dalam bidang keushuluddinan yang memiliki relevansi tinggi dan memberikan manfaat untuk memenuhi keperluan masyarakat.
- c. Menciptakan hubungan kerjasama strategis dengan beragam entitas guna menguatkan kapasitas masyarakat.

## **3. Tujuan**

- a. Mencetak alumni Muslim yang kompeten dalam ilmu keushuluddinan yang terintegrasi dengan studi sosial dan humaniora.

---

<sup>2</sup> Sejarah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/sejarah/> (diakses pada 01 Juni 2024)

- b. Menghasilkan penelitian dalam ilmu keushuluddinan yang sesuai dan praktis untuk kepentingan dan kebutuhan sosial.
- c. Menjalinkan kolaborasi yang efektif dengan berbagai elemen masyarakat untuk tujuan pemberdayaan masyarakat.

## **B. Hasil Uji Instrumen**

Partisipasi responden dalam pengisian kuesioner bersifat sukarela. Skala yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan penyesuaian dari skala yang sudah dirancang sebelumnya tanpa mengubah sedikit pun, dengan mempertimbangkan relevansi dan efektivitas penerapannya pada konteks penelitian ini.

### **1. Uji Validitas**

Validitas merupakan indikator yang menunjukkan tingkat akurasi suatu instrumen penelitian dalam mengukur konsep atau variabel yang menjadi target pengukuran.<sup>3</sup> Teknik korelasi *product moment* digunakan, dengan menggunakan program SPSS versi 25.0, digunakan untuk menganalisis validitas suatu instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini, tidak melakukan uji instrument karena peneliti menggunakan skala *Ruminative Respons Scale* yang diadaptasi oleh Laila Fathurrohma dan skala *Future Anxiety Scale* yang diadaptasi oleh Lia Oktaviani, terdapat total 39 item pernyataan yang digunakan, terdiri dari 20 item untuk

---

<sup>3</sup> Muhammad Syarif Hidayatullah, M. Psi, Psikolog dan Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, M. Si, *Konstruksi Alat Ukur Psikologi* (Banjarbaru: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 2020), 13.

mengukur ruminasi dan 19 item untuk mengukur kecemasan tentang masa depan, hasil dari uji validitas angket terdahulu sebagai berikut :

a. Skala Ruminasi

Skala ruminasi dalam penelitian ini mencakup tiga aspek berdasarkan teori dari Susan Nolen Hoeksema dan skala adaptasi oleh Laila Fathurohmah. Hasil dari uji instrument validitas penelitian sebelumnya terdapat 20 item valid tanpa ada yang harus dieliminasi. Informasi lebih lanjut mengenai hal ini tersedia dalam tabel yang disediakan.

**TABEL 4.1 HASIL UJI VALIDITAS SKALA RUMINASI**

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Brooding</i>	Seseorang tenggelam dalam pikiran negatifnya	10, 11, 14, 15		4
2	<i>Reflection</i>	Pertimbangan penuh terhadap mood diri sendiri	1, 2, 3, 13		4
3	<i>Depressive-related</i>	Terpaku pada perasaan negatifnya sendiri yang dirasakannya pada suatu kejadian.	4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 19, 20		12

***\*Item gugur atau tidak valid***

b. Skala Kecemasan Masa Depan

Skala kecemasan masa depan yang diterapkan meliputi aspek yang diusulkan oleh Taylor dan dikembangkan oleh Zaleski menjadi skala kecemasan masa depan. Skala ini diadaptasi dari penelitian Lia Oktaviani. Hasil dari uji validitas penelitian sebelumnya semua 19 item valid tanpa adanya item yang tidak valid. Detail lebih lengkap tersedia dalam tabel yang disertakan

**TABEL 4.2 BLUE PRINT SKALA KECEMASAN MASA DEPAN**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Psikologis	Tegang	8	19	1
		Khawatir	4, 5, 6, 12		4
		Tidak Berdaya	3, 7, 11, 17		4
		Rendah Diri	10		1
		Kurang Percaya Diri	2, 9	1, 13, 14	5
		Terancam	15, 16, 18		3

***\*Item yang gugur atau tidak valid***

No Butir	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,361	0,361	Valid
2	0,880	0,361	Valid
3	0,801	0,361	Valid
4	0,424	0,361	Valid
5	0,805	0,361	Valid
6	0,856	0,361	Valid
7	0,730	0,361	Valid
8	0,761	0,361	Valid
9	0,440	0,361	Valid
10	0,782	0,361	Valid
11	0,900	0,361	Valid
12	0,849	0,361	Valid
13	0,469	0,361	Valid
14	0,529	0,361	Valid
15	0,800	0,361	Valid
16	0,700	0,361	Valid
17	0,650	0,361	Valid
18	0,730	0,361	Valid
19	0,500	0,361	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai tingkat keakuratan dari hasil yang diperoleh melalui alat ukur dalam sebuah penelitian. Pengujian reliabilitas dalam studi ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Nilai *Cronbach's Alpha* digunakan sebagai dasar dalam menentukan reliabilitas suatu alat ukur. Jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih tinggi dari 0,6 maka dapat dinyatakan reliabel.<sup>4</sup> Hasil pengujian reliabilitas untuk skala ruminasi dan skala kecemasan masa depan adalah sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru, 2019, 169.

**TABEL 4.3 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA RUMINASI**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	20

Berdasarkan tabel 4.3, hasil uji reliabilitas untuk skala ruminasi menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Ini mengindikasikan item-item skala ruminasi yang digunakan dalam penelitian ini terbukti reliabel dan memadai. diandalkan sebagai alat pengumpulan data. Selanjutnya, untuk hasil uji reliabilitas skala kecemasan masa depan adalah sebagai berikut:

**TABEL 4.4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KECEMASAN MASA DEPAN**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.947	19

Tabel 4.4 mengungkapkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala kecemasan masa depan adalah 0,947, yang lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang mencatat nilai alpha 0,940. Ini menegaskan bahwa item-item pada skala kecemasan masa depan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas tinggi dan cocok untuk digunakan dalam pengumpulan data.

### **C. Penyajian dan Analisis Data**

#### **1. Uji Asumsi**

##### **a. Uji Normalitas**

Untuk menguji normalitas data, peneliti menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

**TABEL 4.5 HASIL UJI NORMALITAS KOLMOGROV-SMIRNOV TEST**

One-Sample 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>

Hasil uji normalitas pada Tabel 4.5 menunjukkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,200, melebihi ambang batas 0,05 ( $p > 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian adalah normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, dan model regresi yang digunakan dapat dianggap valid untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel terkait.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk menilai apakah asumsi linearitas terpenuhi dalam hubungan antara dua variabel. Hasil uji ini dapat dievaluasi berdasarkan nilai signifikansi linearitas, dengan ketentuan sebagai berikut:



- 1) Jika nilai signifikansi linearitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear.
- 2) Jika nilai signifikansi linearitas kurang dari atau sama dengan 0,05 ( $p \leq 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak linear.

**TABEL 4.6 HASIL UJI LINIERITAS**

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

Uji linearitas mengindikasikan adanya hubungan linear antara ruminasi dan kecemasan masa depan. Hal ini didukung oleh nilai signifikansi (*deviation from linearity*) sebesar 0,577, melebihi nilai 0,05.

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk uji hipotesis. Syarat utama adalah bahwa data untuk setiap variabel perlu mengikuti

distribusi normal dan memperlihatkan korelasi linier. Pengujian hipotesis bertujuan untuk memverifikasi keberadaan koneksi antara variabel ruminasi dengan kecemasan terhadap masa depan. Dalam analisis regresi linier sederhana, keputusan diambil berdasarkan tingkat signifikansi; bila tingkat signifikansi lebih rendah dari 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dianggap valid. Namun, apabila tingkat signifikansi melebihi 0,05, maka  $H_a$  ditolak.<sup>5</sup> Hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

a. Hipotesis Kerja ( $H_a$ )

Penelitian ini berhipotesis adanya hubungan yang signifikan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

b. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Penelitian ini menguji hipotesis nol yang menyatakan tidak terdapat hubungan berarti antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Antasari Banjarmasin.

**TABEL 4.7 HASIL UJI HIPOTESIS**

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

<sup>5</sup> V. Wiratna Sujarweni, SPSS Untuk Penelitian, Yogyakarta : Pustaka Baru, 2015, 149.

Analisis hasil pada Tabel 4.7 menunjukkan hal tersebut ruminasi (X) secara signifikan ( $p = 0,000$ ) mempengaruhi kecemasan masa depan (Y) pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara ruminasi dan kecemasan masa depan, yang berarti peningkatan ruminasi berkorelasi dengan peningkatan kecemasan masa depan.

**TABEL 4.8 HASIL UJI DETERMINASI HIPOTESIS**

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

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa variabel ruminasi (X) menjelaskan 61,3% dari variasi dalam variabel kecemasan masa depan (Y), yang ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,613.

### 3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini, di mana data disajikan dalam bentuk aslinya tanpa pengolahan lebih lanjut untuk menganalisis pengaruh, perbedaan, atau hubungan antar variabel.<sup>6</sup> Agar dapat menganalisis hubungan antara dua variabel, perhitungan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi

---

<sup>6</sup> Jelpa Priantalo, "Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi," Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 186 (2016): 151.

diperlukan. Proses ini dapat dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk Windows.

**TABEL 4.9 ANALISIS DATA DESKRIPTIF**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ruminasi	60	31	71	53.00	9.669
Kecemasan Masa Depan	60	27	70	52.71	8.122
Valid N (listwise)	60				

Berikut adalah rumus yang dapat diterapkan untuk menentukan tingkat tinggi, sedang, atau rendah dari suatu subjek dalam rangka kategorisasi variabel ruminasi dan variabel kecemasan masa depan:

Rendah :  $X < M - 1.SD$

Sedang :  $M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$

Tinggi :  $X > (Mean + 1SD)$

Keterangan :

$M = Mean$  (nilai rata-rata)

$SD = Standar Deviasi$

a. Analisis Data Ruminasi

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa skala ruminasi memiliki nilai rata-rata 53 dengan standar deviasi 9,669. Selanjutnya, tingkat variabel ditentukan menggunakan SPSS 25 for Windows.

Perhitungan rumus kategorisasi ruminasi :

Nilai minimum ( $X_{min}$ ) : 20  
 Nilai maksimum ( $X_{max}$ ) :  $20 \times 4 = 80$   
 Jangkauan (Range) :  $X_{max} - X_{min}$   
 $80 - 60 = 20$   
 Rata-rata (Mean) :  $(X_{max} + X_{min}) : 2 =$   
 $(80 + 20) : 2 = 50$   
 Standar Deviasi (SD) : Jangkauan : 6 =  
 $60 : 6 = 10$   
 Kategori Rendah :  $X < \text{Mean} - 1\text{SD}$   
 $X < 50 - 10$   
 $X < 40$   
 Kategori Sedang :  $\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$   
 $50 - 10 < X < 50 + 10$   
 $40 < X < 60$   
 Kategori Tinggi :  $X > \text{Mean} + 1\text{SD}$   
 $X > 50 + 10$   
 $X > 60$

**TABEL 4.10 KATEGORISASI RUMINASI**

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Presentasi
1	$X > 60$	Tinggi	15	25%
2	$40 < X < 60$	Sedang	39	65%
3	$X < 40$	Rendah	6	10%
TOTAL			100	

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari terdistribusi ke dalam tiga kategori.

- 1) Proporsi peserta dalam kategori tinggi adalah 25% (15 orang).
- 2) Proporsi peserta dalam kategori sedang adalah 65% (39 orang).
- 3) Proporsi peserta dalam kategori rendah adalah 10% (6 orang).

#### b. Analisis Data Kecemasan Masa Depan

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa skala kecemasan masa depan memiliki nilai tengahnya adalah 52,71 dan standar deviasi adalah 8,122.. Tingkat variabel ini selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS versi 25 untuk Windows.

Perhitungan rumus kategorisasi kecemasan masa depan :

$$X_{\min} : 19$$

$$X_{\max} : 19 \times 4 = 76$$

$$\text{Range} : x_{\max} - x_{\min} = 76 - 19 = 57$$

$$\text{Mean} : (x_{\max} + x_{\min}) \div 2 = (76 + 19) \div 2 = 47,5$$

$$\text{SD} : \text{Range} \div 6 = 57 \div 6 = 9,5$$

$$\text{Rendah} : X < M - 1\text{SD}$$

$$X < 47,5 - 9,5$$

$$X < 38$$

$$\text{Sedang} : M - 1\text{SD} < X < M + 1\text{SD}$$

$$47,5 - 9,5 < X < 47,5 + 9,5$$

$$38 < X < 57$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} & : X > M + 1SD \\ & X > 47,5 + 9,5 \\ & X > 57 \end{aligned}$$

**TABEL 4.11 KATEGORISASI KECEMASAN MASA DEPAN**

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Presentasi
1	$X > 57$	Tinggi	18	30%
2	$38 < X < 57$	Sedang	39	65%
3	$X < 38$	Rendah	3	5%
TOTAL			100	

Tabel 4.11 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dapat dikategorikan menjadi tiga.

- 1) Kategori tinggi: Terdapat 18 orang dengan persentase 30%.
- 2) Kategori sedang: Terdapat 39 orang dengan persentase 65%.
- 3) Kategori rendah: Terdapat 3 orang dengan persentase 5%.

c. Uji Korelasi

Analisis hubungan antara variabel ruminasi dan kecemasan masa depan dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson*, dibantu oleh perangkat lunak SPSS versi 25 untuk Windows. Signifikansi hubungan antara kedua variabel ini dinilai berdasarkan nilai *Sig. 2-tailed*. Hasil yang signifikan secara statistik ( $\text{Sig.} < 0,05$ ) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel,

sedangkan hasil yang tidak signifikan ( $\text{Sig.} > 0,05$ ) mengindikasikan tidak adanya korelasi yang signifikan.<sup>7</sup>

**TABEL 4.12 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

Analisis korelasi *Pearson* pada Tabel 4.12 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara ruminasi dan kecemasan masa depan ( $r = 0,783$ ,  $p < 0,05$ ). Untuk memahami lebih detail mengenai tingkat kekuatan hubungan ini, silakan merujuk pada tabel klasifikasi kekuatan korelasi.

**TABEL 4.13 KLASIFIKASI KEKUATAN KORELASI**

<b>Koefisien</b>	<b>Kategori</b>
1	Sempurna
0,81- 0,99	Sangat Kuat
0,61- 0,80	Kuat
0,41- 0,60	Sedang
0,21 – 0,40	Lemah
0,00 – 0,20	Sangat kuat

---

<sup>7</sup> Periantalo, “*Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*”, 189.



Hasil analisis pada tabel 4.13 menghasilkan koefisien korelasi 0,783, menunjukkan hubungan positif yang kuat antara ruminasi dan kecemasan masa depan. Nilai koefisien ini berada dalam rentang 0,61 – 0,783, yang mengindikasikan tingkat hubungan yang kuat.

**TABEL 4.14 RANGKUMAN CORRELATION PRODUCT MOMENT**

Rxy	R Tabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
0,783	0,254	,000	<i>Sig. / p value</i>	Signifikan

Hasil analisis pada Tabel 4.14 menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0,783 dengan tingkat signifikansi 0,000. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Tingkat signifikansi yang sangat rendah ( $p < 0,05$ ) semakin menguatkan adanya hubungan yang erat antara kedua variabel tersebut.

Oleh karena itu, kesimpulannya adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara ruminasi dan kecemasan akan masa depan. Hal ini berarti, peningkatan tingkat ruminasi pada alumni berkorelasi dengan peningkatan tingkat kecemasan masa depan.

#### d. Perhitungan Aspek Pembentukan Utama

##### 1) Aspek Pembentuk Ruminasi

Proses ruminasi dapat dibentuk melalui tiga aspek utama, yaitu *brooding*, *reflection*, dan *depressive-related*. Skor masing-masing aspek dapat dilihat dari jumlah atau penjumlahan sebagai berikut:

$$\textit{Brooding} \quad : \frac{689}{3180} \times 100\% = 21,66$$

$$\textit{Reflection} \quad : \frac{577}{3180} \times 100\% = 18,14$$

$$\textit{Depressive-Related} \quad : \frac{1.906}{3180} \times 100\% = 59,93$$

Berdasarkan data yang diperoleh, aspek pembentukan *Depressive-Related* terbukti memberikan kontribusi paling besar, dengan nilai mencapai 59,93%. Jadi, diketahui bahwa perasaan, gejala-gejala depresif seperti kesedihan sangat berkontribusi pada ruminasi alumni.

## 2) Aspek Pembentuk Kecemasan Masa Depan

Berikut terkait penjumlahannya :

$$\textit{Tegang} \quad : \frac{351}{3163} \times 100\% = 11,09$$

$$\textit{Khawatir} \quad : \frac{698}{3163} \times 100\% = 22,06$$

$$\textit{Tidak Berdaya} \quad : \frac{669}{3163} \times 100\% = 21,15$$

$$\textit{Rendah Diri} \quad : \frac{199}{3163} \times 100\% = 6,29$$

$$\textit{Kurang Percaya Diri} \quad : \frac{730}{3163} \times 100\% = 23,07$$

$$\textit{Terancam} \quad : \frac{516}{3163} \times 100\% = 16,31$$

Kontribusi terbesar berasal dari indikator kurang percaya diri, yang mencapai 23,07% berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan., rasa kurang percaya diri akan masa depan alumni memberikan kontribusi besar terhadap aspek psikologis kecemasan masa depan mereka.

e.

#### D. Pembahasan

Ketika menghadapi situasi sulit, banyak orang mencoba memvisualisasikan solusi yang dapat mengurangi beban emosional mereka. Namun, terkadang realitas tidak memenuhi harapan, dan ini dapat menyebabkan beberapa orang terjebak dalam siklus ruminasi yang konstan, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan tertekan mereka.<sup>8</sup>

Ketika seseorang terperangkap dalam ruminasi, seringkali hal ini menimbulkan tekanan atau ketegangan yang berujung pada perasaan tidak menyenangkan, termasuk kecemasan. Kecemasan bisa bermacam-macam bentuknya, dan salah satu yang umum adalah kecemasan tentang masa depan. Jeffrey S. Nevid mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang melibatkan rasa takut, emosi, Kegelisahan dan keresahan mengenai keadaan yang mungkin timbul di masa mendatang<sup>9</sup>

Penelitian ini melibatkan 60 alumni *fresh graduate* dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin sebagai responden. Mereka berasal dari berbagai jurusan, termasuk Studi Agama-Agama, Aqidah dan Filsafat Islam, Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, serta Psikologi Islam.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian pertama, tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin telah ditentukan menggunakan skala *Ruminative Responses Scale*

---

<sup>8</sup> Guy Winch, *Emotional First Aid*, (Ciputat : Gemilang, 2017), 233.

<sup>9</sup> Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2005,

(RRS) yang diadaptasi oleh Laila Fathurohma. Hasilnya menunjukkan bahwa 65% dari responden, yaitu 39 orang, Berdasarkan data yang diperoleh, responden dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori: tinggi (25% atau 15 orang), sedang, dan rendah (10% atau 6 orang).. Ini menandakan bahwa secara umum, tingkat ruminasi pada alumni tersebut berada pada kategori sedang.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terlihat bahwa kebanyakan lulusan baru dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora mengalami ruminasi pada level menengah. Ini berarti mereka cenderung memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan diri mereka sendiri, termasuk penyebab dan dampaknya, secara berulang-ulang. Selain itu, ada juga jumlah yang signifikan dari mereka yang berada dalam kategori tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Nisrina Purnomo, individu dengan tingkat ruminasi yang tinggi biasanya akan bereaksi terhadap situasi dengan pemikiran-pemikiran negatif.<sup>10</sup> Karena itu, penting untuk memperhatikan fenomena ini. Ketika individu terjebak dalam pola pikir ruminatif, mereka cenderung mengembangkan persepsi mental yang pesimis terhadap situasi mereka, yakin bahwa tidak ada harapan yang tersisa. Ini mendorong sikap pasif, memperkuat pandangan bahwa usaha apapun untuk menyelesaikan masalah adalah sia-sia, dan akhirnya, mengarah pada kehilangan motivasi untuk mencapai tujuan mereka.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Faizah, Nisrina Purnomo, *Rumination Antara Usia Remaja dan Dewasa*, 15(2), Oktober 2019,

<sup>11</sup> Susan Nolen Hoeksema, dkk, Rethinking Rumination, *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 2008, 421.

Untuk menjawab pertanyaan kedua, penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kecemasan masa depan di kalangan alumni *fresh graduate* dari FUH UIN Antasari Banjarmasin. Menggunakan indikator dari skala *Future Anxiety Scale* (FAS) yang dikembangkan oleh Zaleski, dan mengadaptasi dari penelitian Lia Oktaviani sebelumnya, ditemukan bahwa 65% atau 39 orang mengalami kecemasan masa depan pada tingkat sedang. Dari keseluruhan alumni yang diteliti, 65% memiliki tingkat kecemasan masa depan sedang, diikuti oleh 30% dengan tingkat tinggi dan 5% dengan tingkat rendah.

Data menunjukkan bahwa kecemasan masa depan di antara alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora umumnya berada pada tingkat sedang. Namun, ada juga proporsi yang signifikan yang mengalami kecemasan tingkat tinggi. Kecemasan yang berkelanjutan dapat memiliki efek yang merugikan terhadap kesehatan mental seseorang. Penelitian oleh Hammad pada tahun 2016 menemukan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi dapat membuat seseorang merasa memiliki peluang yang lebih sedikit untuk mencapai tujuan-tujuan mereka.<sup>12</sup>

Rumusan masalah ketiga dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara ruminasi terhadap kecemasan masa depan alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara ruminasi dan kecemasan masa depan, yang berarti semakin tinggi ruminasi, semakin tinggi

---

<sup>12</sup> Hammad M. A. Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization, *Journal of Education and Practice*, 7(5), 2016, 62.

pula kecemasan masa depan yang dirasakan oleh alumni tersebut. Hipotesis dikonfirmasi dengan korelasi sebesar 0,783 dan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Studi yang dilakukan oleh Terika Sri Sulastri bersama tim pada tahun 2021 mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna dan bersifat positif antara ruminasi dengan kecemasan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Aldao & Nolen-Heoksema pada tahun 2010, yang menemukan bahwa pikiran ruminatif sering kali memperburuk perasaan negatif dan berhubungan dengan peningkatan kecemasan.<sup>13</sup>

#### **E. Kendala Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan mengacu pada standar ilmiah yang relevan, namun terdapat beberapa kendala dan keterbatasan yang dihadapi. Semoga dapat menjadi pemikiran yang berguna untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat diperoleh hasil yang komprehensif. Beberapa keterbatasan yang dimaksud meliputi:

1. Tantangan dalam pengumpulan data muncul karena responden yang tersebar secara geografis dan keterbatasan waktu penelitian. Kuesioner disebarluaskan melalui *google form* setelah komunikasi singkat, dan peneliti menyediakan nomor telepon untuk pertanyaan atau kesulitan selama pengisian.

---

<sup>13</sup> Teraika Sri Sulastri, dkk, “*Intoleransi Ketidakpastian, Ruminasi, Welas Diri, Dan Kecemasan Pada Mahasiswa*”, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.

2. Peneliti menyesuaikan subjek dan metode sampling penelitian karena keterbatasan waktu, dengan tujuan menyelesaikan skripsi tepat waktu.
3. Salah satu keterbatasan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah kurangnya detail dalam beberapa hasil.