

**PENGARUH RUMINASI DAN HARAPAN TERHADAP
KECEMASAN MASA DEPAN PADA INDIVIDU DEWASA
AWAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menyusun
Skripsi Program Studi Psikologi



OLEH:

Dirna Viana Restu Labalawa
NIM. 147320122007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
SORONG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI

PENGARUH RUMINASI DAN HARAPAN TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Dirna Viana Restu Labalawa
NIM. 147320122007

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada Tanggal 05 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua



Putrawansyah, M.Psi.

NUPTK. 1235170671130303

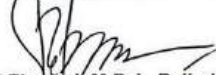
Penguji I



Amalia Muthmainnah Lundeto, M.Psi.

NUPTK. 1749779680230033

Penguji II



Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog

NIDN.1415079701

Skripsi ini telah Diterima dan Disahkan sebagai salah satu

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 05 Juni 2026

DEKAN



Puad Ardiansyah, S.Psi., M.Si

NIDN. 1419099401

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrohmaanirrohiim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dirna Viana Restu Labalawa

NIM : 147320122007

Prodi : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul "**Pengaruh Ruminasi Dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal**" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, dan tidak terdapat tulisan yang merupakan hasil plagiasi dari tulisan orang lain kecuali bagian kutipan yang telah disebutkan sumbernya di dalam naskah. Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Sorong, 29 April 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features a portrait of a man and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and '8CAMX048062929'.

Dirna Viana Restu Labalawa

NIM. 147320122007

HALAMAN MOTTO SKRIPSI

*“Jika bukan Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah.
It might be overwhelmed but hold onto your faith, your struggles are make you
better. Just trust it.”*

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

– QS. Al-Insyirah:6 –

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

– QS. Al-Baqarah:286 –

HALAMAN PERSEMBAHAN SKRIPSI

Alhamdulillahillāhi Rabbil ‘Ālamīn,

Dengan penuh kerendahan hati, penulis memanjatkan segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan yang menguasai seluruh alam. Berkat limpahan rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang Dia berikan, penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Sungguh, tanpa ridho, bimbingan, dan pertolongan-Nya, penulis yakin tidak akan sanggup melewati perjalanan panjang yang penuh liku ini. Setiap proses, setiap tantangan, setiap kebingungan, hingga rasa lelah yang nyaris membuat penulis berputus asa, semua terjadi atas izin-Nya, dan selalu disertai dengan solusi terbaik yang datang dari sisi-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, teladan utama dalam kesabaran, keteguhan hati, dan semangat dalam menuntut ilmu.

Dengan rasa cinta, hormat, dan terima kasih yang tak terhingga, karya tulis yang sederhana ini dipersembahkan untuk:

Kedua orang terkasih, Mama dan Bapak tercinta. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, atas dukungan yang tak pernah surut, atas pengorbanan yang mungkin tak sempat terucapkan, tetapi selalu terasa dalam setiap langkah penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat paling nyaman untuk kembali, sumber kekuatan, dan alasan terbesar mengapa penulis terus berjuang dan tidak menyerah.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kasih sayang, perlindungan, serta kesehatan dan kebahagiaan kepada Mama dan Bapak. Semoga setiap pengorbanan mendapat balasan pahala yang berlipat ganda, dan semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk baktian kecil yang dapat membanggakan hati kalian berdua.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil'Alamin, segala puji dan syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan proposal skripsi yang berjudul **"Pengaruh Ruminasi Dan Harapan Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal"** ini dengan baik. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Penyusun menyampaikan banyak ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang berjasa dan kebersamai penulis dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini. Banyak hal yang penulis dapatkan berupa dukungan, bimbingan dan arahan, serta pembelajaran yang berarti, dan semua itu tidak bisa disebutkan satu persatu untuk mengungkapkan rasa berterimakasihnya penulis kepada pihak-pihak yang terlibat. Untuk itu, rasa terima kasih penulis ditujukan kepada:

1. Kepada orang tua penulis tersayang, Ibu Rosinta Ulina Maharaja dan Bapak Lay Labalawa. Dua insan paling berjasa dalam hidup penulis yang terus berjuang, mengorbankan tenaga dan pikiran, serta memanjatkan doa tanpa lelah untuk yang terbaik bagi putri sulung mereka. Tak mudah beban yang mereka tanggung, meski tidak pernah melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, mereka berhasil menghantarkan anak mereka sampai di sini. Terima kasih untuk segala hal tak terhitung yang telah kalian berikan. Semoga senantiasa sehat, bahagia, dan dikaruniai umur panjang.
2. Pak Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Ibu Adinda Shofia, S.Psi., M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
4. Pak Putrawansyah, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
5. Ibu Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus selaku Dosen Pembimbing Utama Skripsi yang telah membimbing penulis sejak awal perkuliahan.

6. Seluruh dosen program studi psikologi yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis.
7. Golfiras Jasil Labalawa selaku adik penulis yang juga turut mendukung dalam penyelesaian studi penulis.
8. Rekan-rekan seperjuangan psikologi angkatan tahun 2022, Kak Asriani, Mei, Salimah, Dhini, Budi, July, Rara, Devi, Lorena, Windi, Evlyn, Vani, Rita, Eka, Ama, Melia, Wahyu, dan Ilham. Terima kasih sudah mau kebersamaan, mau menjalani suka dan duka, serta mewarnai kehidupan penulis dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan studi. Tanpa kalian, banyak hal yang tidak bisa penulis pelajari dan pahami tentang psikologi dan pertemanan.
9. Seluruh rekan HIMPSIKO UNIMUDA yang juga sudah kebersamaan untuk terus tumbuh dan berkembang bersama dalam lingkup psikologi.
10. Dirna Viana Restu Labalawa, selaku penulis. Terima kasih sebesar-besarnya telah menyelesaikan tugas akhir dengan topik yang diangkat ini. Terima kasih atas kesabaran, semangat pantang menyerah, dan kontribusi pemikiran yang tertuang dalam setiap bab skripsi ini. Terima kasih pula karena tidak benar-benar berhenti, meski beberapa kali merasa lelah dalam mengerjakan skripsi ini, tetapi penulis tetap memilih untuk duduk lagi di kursi yang sama, membuka file yang sama, dan mencoba lagi. Banyak hal yang dilalui dalam waktu yang tidak singkat dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Teruslah menjadi cahaya untuk diri sendiri, dan bahagia mengikuti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis memohon maaf atas kesalahan dan ketidaksempurnaan yang pembaca temukan dalam skripsi ini. Penulis juga mengharapkan adanya kritik serta saran yang dapat membangun dari pembaca apabila menemukan kesalahan dalam laporan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi berkah dan bermanfaat bagi pembaca.

Sorong, 29 April 2026

Penulis,
Dirna Viana Restu Labalawa

DAFTAR ISI

HALAMAN MOTTO SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
Latar Belakang.....	2
Tinjauan Pustaka	7
Kerangka Berpikir	12
Hipotesis.....	12
METODE	13
Pendekatan Desain Penelitian	13
Subjek Penelitian	13
Etika Penelitian	14
Metode Pengumpulan Data	15
Analisis Data.....	20
HASIL	22
Data Demografis Responden.....	22
Uji Asumsi Klasik	24
Uji Regresi Linier Berganda	26
Kategorisasi	29
Uji Tambahan	32
DISKUSI	36
KESIMPULAN	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Penduduk Kota dan Kabupaten Sorong Tahun 2024	13
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Future Anxiety Scale</i> (FAS) Sebelum Dimodifikasi	17
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Future Anxiety Scale</i> (FAS) Sesudah Dimodifikasi	18
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Ruminative Responses Scale</i> (RRS) Sebelum Dimodifikasi	18
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Ruminative Responses Scale</i> (RRS) Sesudah Dimodifikasi	19
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Adult Hope Scale</i> (AHS) Sebelum Dimodifikasi ...	20
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Adult Hope Scale</i> (AHS) Sesudah Dimodifikasi ...	20
Tabel 8. Deskripsi data Demografis Responden	22
Tabel 9. Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	23
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	24
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas	25
Tabel 12. Hasil Uji Multikolinieritas	25
Tabel 13. Hasil Uji Glejser Heteroskedastisitas.....	26
Tabel 14. Hasil Uji F Regresi Linier Berganda	27
Tabel 15. Hasil Uji T Regresi Linier Berganda	28
Tabel 16. Sumbangan Efektif Antar Variabel	29
Tabel 17. Norma Kategorisasi Hipotetik.....	30
Tabel 18. Skor Empirik dan Hipotetik	30
Tabel 19. Kategori Ruminasi.....	31
Tabel 20. Kategori Harapan	31
Tabel 21. Kategori Kecemasan Masa Depan.....	31
Tabel 22. Hasil Analisis Data Varians Demografis terhadap Kecemasan Masa Depan.....	32
Tabel 23. <i>Crosstabulation</i> Domisili dan Kecemasan Masa Depan	33
Tabel 24. <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin dan Kecemasan Masa Depan.....	33
Tabel 25. <i>Crosstabulation</i> Tingkat Pendidikan dan Kecemasan Masa Depan...	34
Tabel 26. <i>Crosstabulation</i> Usia dan Kecemasan Masa Depan.....	34

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berpikir Pengaruh Ruminasi dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal.....	12
2. Model Persamaan Analisis Uji Regresi Linier Berganda	18
3. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....	26
4. Hasil Model Persamaan Regresi Linier Berganda	27
5. Rumus Sumbangan Efektif Antar Variabel	28
6. Rumus Kategorisasi Hipotetik	29

ABSTRAK

PENGARUH RUMINASI DAN HARAPAN DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Dirna Viana Restu Labalawa

Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

dirnaviana@gmail.com

Masa dewasa awal sering menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang memicu kecemasan masa depan. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana pengaruh antara ruminasi (pola pikir negatif berulang) dan harapan terhadap kecemasan masa depan pada dewasa awal di wilayah Sorong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 375 partisipan berusia 18-29 tahun dan dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data ini dikumpulkan secara luring dan daring menggunakan tiga instrumen psikologis, yaitu *Ruminative Responses Scale* (RRS), *Adult Hope Scale* (AHS), dan *Future Anxiety Scale* (FAS), yang kemudian dianalisis melalui regresi linier berganda. Hipotesis mayor dalam penelitian ini bahwa ruminasi dan harapan secara simultan memengaruhi kecemasan masa depan. Sementara hipotesis minor penelitian ini adalah, 1) terdapat pengaruh dari ruminasi terhadap kecemasan masa depan, dimana semakin tinggi ruminasi maka semakin tinggi kecemasan masa depan, dan 2) terdapat pengaruh dari harapan terhadap kecemasan masa depan, dimana semakin tinggi harapan maka semakin rendah kecemasan masa depan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ruminasi dan harapan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan ($F=40,959$; $p<0,000$). Secara parsial, ruminasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan masa depan ($\beta=1,297$; $p=0,000$), sedangkan harapan berpengaruh negatif dan signifikan ($\beta=-0,398$; $p=0,042$). Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,180 yang menunjukkan kontribusi ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan sebesar 18,0%. Hasil uji tambahan menunjukkan bahwa responden paling rentan adalah perempuan, berdomisili di Kota Sorong, berpendidikan SLTA/ sederajat, dan berusia 21–23 tahun. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris untuk pengembangan intervensi psikologis guna mengurangi kecemasan dengan menargetkan pengurangan ruminasi dan peningkatan harapan.

Kata kunci: dewasa awal, harapan, kecemasan masa depan, ruminasi.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Memasuki usia dua puluhan atau masa dewasa awal, seseorang umumnya telah memiliki gambaran tentang rencana hidupnya ke depan. Fase ini ditandai dengan proses penyesuaian diri terhadap berbagai pola kehidupan dan tuntutan sosial yang baru, di antaranya terdapat sejumlah tugas perkembangan yang perlu dipenuhi oleh individu pada masa dewasa awal, yakni; memperoleh pekerjaan; memilih pasangan hidup; belajar hidup bersama pasangan; memulai kehidupan berkeluarga; membesarkan anak; mengelola rumah tangga; menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara; serta aktif bergabung dengan kelompok sosial (Hurlock, 2008). Fase ini merupakan waktu krusial untuk memperkuat kemandirian, meniti karir, dan membangun kehidupan berkeluarga (Santrock, 2012), serta individu mulai memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih kompleks dan mulai berupaya untuk tidak bergantung pada orang tua dengan bekerja memenuhi kebutuhan hidupnya (Arnett, 2016). Namun, banyaknya perubahan menimbulkan tekanan, tuntutan, dan ketidakpastian bagi dewasa awal (Maharani et al., 2025) untuk mengambil keputusan penting dalam menghadapi masa depannya seperti pekerjaan, pendidikan, hingga percintaan membuat individu mengalami ketidakstabilan psikologis (Qolbi & Musthofa, 2020) dan hal ini sering menjadi sumber kecemasan akan masa depan mereka (Muqaramma et al., 2022).

Data Badan Pusat Statistik tahun 2024 mengungkapkan betapa rentannya posisi dewasa awal, hal ini dilihat dari Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) untuk kelompok usia 20-24 tahun mencapai 15,34%, jauh di atas rata-rata nasional (BPS, 2025). Kondisi ini tidak hanya menjadi masalah ekonomi, namun di sisi lain, perlu diperhatikan bahwa kondisi tersebut juga memicu krisis psikologis. Berdasarkan data Ruang Asa tahun 2025, rata-rata 25 dari 75 klien dewasa awal yang ada di wilayah Sorong memiliki keluhan tentang kecemasan, masalah rumah tangga, trauma masa lalu, sulit mengontrol emosi. Sejalan dengan penelitian terbaru Jung et al. (2025) terhadap 12.694 individu, ditemukan sebanyak 57,17% responden berusia 29 tahun ke bawah melaporkan kecemasan masa depan yang signifikan. Sementara temuan Susulowska, kelompok usia 20-29 tahun menunjukkan tingkat kecemasan akan masa depan tertinggi, yaitu mencapai 51,4% dan hal ini menandakan bahwa pada usia 20

hingga 29 tahun memiliki karakteristik yang berbeda dari tahap-tahapan sebelumnya yang cenderung dibangun dari akumulasi pengalaman, kematangan kognitif, dan pemahaman akan hukum sebab-akibat jangka panjang, memungkinkan perspektif masa depan menyatu dan memengaruhi kondisi kejiwaan mereka saat ini (Syuhadak & Mardhiyah, 2022). Tidak hanya itu, kecemasan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi hingga bunuh diri (Collins, 2015). Temuan ini didukung oleh penelitian Miranda et al. bahwasanya risiko munculnya ide bunuh diri dapat dipicu oleh simtom depresi dan episode depresi mayor yang diakibatkan oleh tingkat ruminasi yang tinggi (Shaleha et al., 2018). Sejalan dengan hal tersebut, data Kementerian Kesehatan RI juga mencatat kenaikan kondisi kecemasan sebesar 6,8% pada akhir 2021, dan Pusat Informasi Kriminal Nasional melaporkan 852 kasus bunuh diri sepanjang 2024 sebagai puncak dari penderitaan psikologis yang tidak tertangani (PUSIKNAS, 2024).

Perencanaan masa depan harus dilandasi oleh keyakinan penuh untuk merealisasikan cita-cita. Masa depan dapat menjadi harapan jika individu memiliki kemauan untuk berubah ke arah yang lebih baik, namun dapat berubah menjadi ancaman ketika muncul kekhawatiran dan tekanan internal yang memicu kecemasan (Khairi & Armianto, 2024). Kecemasan ini erat kaitannya dengan proses penentuan masa depan (Awalia et al., 2023) dan biasanya mulai muncul di usia dua puluhan (Hammad, 2016). Kecemasan masa depan tidak hanya menghambat produktivitas, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Hitchcock et al., 2021). Individu yang mengalaminya cenderung memiliki pandangan pesimis (Siregar et al., 2021) dan merasa masa depan akan lebih buruk (Putri et al., 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat berkembang menjadi masalah serius (Mutia & Hargiana, 2021), sehingga hal ini berpotensi menyebabkan penghindaran dalam pengambilan keputusan penting (Dewajani & Karneli, 2020) dan juga penurunan motivasi, yang pada akhirnya menghambat pencapaian tujuan perkembangan psikologis (Zairina & Putrikita, 2024). Hal ini didukung oleh temuan Przepiorka et al., (2023) pada kalangan mahasiswa yang menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi mendorong individu untuk mencari pelarian secara instan, yang berujung pada penundaan dan penyelesaian tugas yang lebih lama, sehingga dampak negatifnya adalah penurunan produktivitas yang signifikan, ditandai dengan pekerjaan yang

menumpuk, perasaan tidak mampu, peningkatan ketegangan, hilangnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam bertindak dan mengambil keputusan.

Satu penyebab utama kecemasan masa depan adalah dipengaruhi oleh faktor internal seseorang menurut Zaleski adalah kognisi atau pola pikir (Putri et al., 2024). Pola pikir yang dimiliki oleh seseorang bisa terdiri dari dua aspek, yakni aspek negatif dan positif. Gibson mengemukakan bahwa pola pikir seseorang, baik dari aspek negatif dan positif memainkan peran krusial dalam membentuk respons emosional terhadap masa depan (Simbolon et al., 2025). Aspek negatif seperti pemikiran negatif yang berulang tentang masalah masa lalu atau yang disebut dengan ruminasi, cenderung memperkuat kecemasan masa depan dengan fokus pada skenario buruk yang potensial (Mason et al., 2024). Sebaliknya, pendapat Gallagher et al., yang dikutip dari penelitian Simbolon et al., (2025), aspek positif seperti harapan yang berkaitan dengan optimisme dan keyakinan akan perbaikan dapat mengurangi kecemasan tersebut melalui pengembangan strategi adaptif. Keselarasan ditemukan dalam penelitian Jannini et al., (2022), bahwa menurunnya motivasi dan harapan terhadap masa depan berkontribusi pada meningkatnya kecemasan akan masa depan, hal ini memperkuat perspektif bahwa kecemasan masa depan pada dasarnya bersifat kognitif, yang ditandai dengan keputusan dan pola pikir negatif tentang diri serta masa depan. Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik yang erat antara kecemasan akan masa depan dan harapan individu, yakni semakin tinggi kecemasannya, semakin rendah harapan atau harapan yang terbentuk cenderung buruk. Keterkaitan antara pola pikir ini dengan ruminasi, harapan, dan kecemasan masa depan tercermin dalam bagaimana individu memproses informasi, dimana Dagleish & Watts menyatakan bahwa pola ruminasi dapat memunculkan peningkatan bias terhadap informasi yang bervalensi negatif (Vugt & Velde, 2018), sedangkan harapan berfungsi sebagai penyangga yang memoderasi dampaknya (Slezackova et al., 2024). Walaupun tidak ditemukan satu studi yang menyandingkan ketiga variabel secara bersamaan dalam penelitian kuantitatif, berdasarkan hasil yang ada, ruminasi cenderung meningkatkan kecemasan masa depan (Sulastri et al., 2020), sedangkan harapan memiliki efek protektif yang menurunkan kecemasan tersebut (Senger, 2020). Kombinasi kajian ini dapat dipakai untuk memahami interaksi ketiga variabel tersebut secara holistik dalam konteks psikologis masa depan.

Persepsi atau pola pikir negatif yang berulang disebut dengan ruminasi, dan kondisi ini merupakan pemikiran negatif berulang tentang peristiwa buruk di masa depan tanpa menghasilkan solusi (Safitri & Salim, 2025). Dengan kata lain, ruminasi merupakan pola pikir maladaptif yang memperkuat persepsi pesimis (Watkins & Roberts, 2020) dan memperburuk distress psikologis individu, sehingga menjadi faktor risiko utama kecemasan (Muqaramma et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Michl et al., yang menunjukkan bahwa ruminasi merupakan faktor risiko yang dapat menimbulkan kecemasan pada remaja maupun dewasa (Spinhoven et al., 2018). Sama halnya dengan hasil penelitian terbaru tentang ruminasi yang dilakukan oleh Haqiqi (2024) pada alumni *fresh graduate* di UIN Antasari yang menunjukkan bahwa ruminasi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan. Meski hasilnya berpengaruh signifikan, temuan tersebut tidak dapat digeneralisasi langsung pada konteks dewasa awal secara umum, dikarenakan terletak pada karakteristik khusus yang dimiliki oleh sampel “alumni *fresh graduate*” tersebut yang mungkin tidak mewakili seluruh individu dewasa awal. Sehingga, perbedaan ini mengindikasikan perlunya pengujian ulang dalam konteks dewasa awal dengan sampel yang lebih luas dan beragam, serta tidak hanya pada dewasa awal selepas menjalani proses akademik perkuliahan. Bahkan, dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, hal ini merujuk pada kognisi atau pola pikir seseorang, dan kecemasan masa depan dapat diperburuk oleh pola pikir yang negatif. Penelitian tentang ruminasi terhadap kecemasan masa depan secara langsung pun belum banyak penelitian yang dilakukan, sehingga hal ini perlu diteliti lebih lanjut.

Kecemasan akan masa depan muncul dari harapan dan tujuan yang ditetapkan. Ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi dan tekanan untuk mewujudkannya dapat berdampak signifikan pada kondisi psikologis seseorang. Berdasarkan permasalahan terkait pola pikir negatif atau kondisi ruminasi yang dapat memperburuk kecemasan masa depan, guna menjawab kebutuhan tersebut, salah satu pendekatan yang dapat memperkuat atau memperlemah kondisi kecemasan masa depan seseorang adalah *hope* atau harapan. Oppenheimer menekankan bahwa perwujudan masa depan yang diharapkan dimulai dari perspektif yang baik (Khairi & Armianto, 2024). Dengan kata lain, kesuksesan di masa depan ditentukan oleh rencana dan upaya yang dilakukan

individu untuk merealisasikan tujuan-tujuannya. Hal ini berkaitan dengan tingkat harapan seseorang, yakni kecemasan dapat muncul karena seseorang memiliki tingkat harapan yang rendah (Akat, 2025). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi & Suparman (2024), kecemasan masa depan berkaitan dengan tingkat optimisme seseorang. Di sisi lain, teori psikologi positif menawarkan sebuah konsep yang berpotensi menjadi penangkal atau faktor protektif terhadap kecemasan, yaitu harapan (Pharris et al., 2022). Menurut Snyder yang dikutip dari penelitian Husnawati et al., (2019), harapan bukan sekadar perasaan optimis, melainkan sebuah proses kognitif yang terdiri dari tiga komponen utama; yakni berupa *agency thinking* (keyakinan pada kemampuan diri guna mencapai tujuan), *pathways thinking* (kemampuan menghasilkan berbagai rute untuk mencapai tujuan tersebut), dan *goals* (tujuan). Harapan berfungsi sebagai pendorong utama dalam meraih tujuan positif dan meningkatkan motivasi individu (Husnawati et al., 2019). Konsep ini mencakup dua aspek kunci, yaitu tekad yang kuat dan perencanaan yang jelas (Setiawan & Milati, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Jannini et al., (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya motivasi dan harapan akan masa depan dapat meningkatkan kecemasan masa depan. Sebaliknya, individu dengan tingkat harapan yang tinggi akan mendorong seseorang untuk mengarahkan usaha yang lebih maksimal dalam mencapai tujuannya dan memandang masa depan sebagai tantangan yang dapat diatasi (Aisyah & Rinaldi, 2024), bukan sebagai ancaman yang menakutkan (Khairi & Armianto, 2024).

Selain keterbatasan dalam konteks lokasi, sejauh ini dinamika interaksi antara variabel ruminasi, harapan, dan kecemasan masa depan secara langsung pada populasi dewasa awal di Indonesia masih belum banyak diteliti. Bahkan, masih minim penelitian yang menyoroti antara ruminasi dengan kecemasan masa depan, begitu pula dengan variabel harapan dan kecemasan masa depan. Tidak hanya itu, penelitian sebelumnya pun banyak yang menyoroti pada kalangan mahasiswa, dibandingkan kalangan dewasa awal secara umum. Sementara, generasi muda Indonesia tengah menghadapi lanskap sosio-ekonomi yang cepat berubah, persaingan global yang ketat, dan tekanan sosial yang tidak kalah besarnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kecenderungan untuk terperangkap dalam pikiran negatif (ruminasi) dan keyakinan untuk meraih masa depan (harapan) yang saling

berhubungan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan dewasa awal. Dengan memahami mekanisme psikologis ini, diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah dan rekomendasi penelitian lebih lanjut agar dapat dikembangkan intervensi yang tepat, baik berupa terapi kognitif untuk mengurangi ruminasi maupun program penguatan psikologis untuk membangun harapan, guna membantu para individu dewasa awal menjalani fase ini dengan lebih sehat dan optimis.

Tinjauan Pustaka

Kecemasan Masa Depan

Teori Zaleski tentang kecemasan masa depan mendeskripsikan bahwasanya kecemasan masa depan sebagai suatu keadaan individu yang lebih dikuasai oleh emosi dan pikiran negatif, khususnya ketakutan, dibandingkan harapan positif di masa yang akan datang (Callista & Basaria, 2023). Kecemasan ini termanifestasi dalam rasa takut terhadap ketidakpastian peristiwa mendatang serta kekhawatiran akan perubahan yang merugikan di masa depan (Goodwin, 2023). Dampaknya, persepsi dan kemampuan perencanaan masa depan individu menjadi terdistorsi dan cenderung mengurangi rasa optimis.

Zaleski (1996) dalam teorinya secara eksplisit menyebutkan bahwa kecemasan masa depan dapat meliputi ketidakpastian (*uncertainty*), kekhawatiran (*worry*), ketakutan (*fear*), dan perubahan tak diinginkan (*unfavorable changes*) sebagai aspek. Kecemasan masa depan dapat mengarah pada beberapa hal, yaitu; 1) penurunan harapan subjektif akan hasil positif dari tindakan sendiri, sehingga mengurangi probabilitas keberhasilan, 2) memusatkan perhatian pada waktu dan peristiwa saat ini; atau pelarian ke masa lalu yang dikenal, serta mekanisme membatasi ruang temporal seorang individu. Pada tingkat perilaku, kecemasan terhadap masa depan dapat memunculkan respon koping yang dipelajari, di antaranya adalah; 1) menunggu tanpa tindakan apapun terhadap apa yang dapat terjadi, 2) menghindari keterlibatan diri dari aktivitas yang berisiko, terbuka dan bernilai konstruktif, 3) berpegang pada cara rutin dan metode yang teruji dalam menangani situasi yang dihadapi dalam hidup, (4) melakukan kegiatan preventif daripada mengambil risiko untuk meningkatkan peluang saat ini, 5) menerapkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan yang bersifat regresif, misalnya menyalahkan orang lain, membenarkan diri sendiri, atau menekan ingatan, guna meredakan situasi yang tidak menyenangkan; dan 6) memanfaatkan relasi sosial sebagai upaya menjamin masa depan sendiri.

Selain itu, dalam teorinya Zaleski, terdapat beberapa faktor penyebab yang mengarah pada rasa kecemasan masa depan, di antaranya; 1) kurangnya rasa kepercayaan diri akan kemampuannya dan harapan dalam menghadapi masa depan, 2) *subjective states* (berkaitan dengan pengetahuan, keinginan, dan penilaian individu tentang masa depan), 3) pengalaman terkait keberhasilan dan kegagalan sebelumnya, 4) tingkat kematangan fungsi kognitif, 5) pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara tindakan atau menangani situasi saat ini dan yang akan datang, 6) dukungan dari orang lain, dan 7) nilai-nilai spiritual.

Ruminasi

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nolen-Hoeksema (1991), ruminasi adalah suatu gaya berpikir pasif dimana individu terperangkap dalam siklus pemikiran negatif tentang penyebab dan konsekuensi dari suatu tekanan tanpa mengarah pada pencarian solusi. Pola ini menyebabkan seseorang menjadi terpaku pada hal-hal negatif, yang akhirnya memengaruhi respons mereka terhadap berbagai situasi (Whiteman et al., 2020).

Nolen-Hoeksema memetakan ruminasi ke dalam tiga dimensi yang saling terkait, yaitu aspek *brooding*, *reflection*, dan *depressive related*. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Treynor et al., (2003), aspek *depressive related* dihapus dikarenakan terdapat indikator aitem yang tumpang tindih dari alat ukur yang digunakan untuk mengukur ruminasi. Oleh karena itu, dilakukan pengembangan teori lebih lanjut dan adanya pertimbangan metodologis penelitian yang lebih spesifik. Sehingga, berdasarkan pengembangan teori yang dilakukan oleh Treynor et al., (2003), aspek-aspek dari ruminasi terdiri dari, 1) *Brooding* (perenungan kelam) yang merupakan sebuah bentuk pemikiran pasif yang ditandai dengan tenggelam dalam perasaan tidak mampu dan pandangan negatif tentang diri sendiri, dan 2) *Reflection* (Refleksi) berupa kecenderungan untuk secara analitis dan berulang kali memeriksa kembali penyebab dan perasaan terkait suatu peristiwa.

Nolen-Hoeksema & Davis, (1999), Nolen-Hoeksema et al., (2008), dan Michl et al., (2013) mengemukakan bahwasanya terdapat beberapa faktor yang dapat memicu munculnya ruminasi, di antaranya; 1) dukungan sosial dan emosional yang berkurang, 2) faktor lingkungan, 3) memusatkan perhatian

terhadap pemikiran negatif, dan 4) pengalaman atau peristiwa hidup yang penuh tekanan.

Harapan

Konsep harapan menurut Snyder (2002) dibangun dari sebuah trilogi dimensi harapan itu sendiri, yakni mencakup *pathways* (kemampuan yang dirasakan untuk mendapatkan jalan), *agency* (memotivasi diri sendiri melalui kemauan), dan *goals* (tujuan). Artinya, individu yang memiliki harapan tidak hanya memiliki tujuan yang jelas, tetapi juga yakin dapat menemukan berbagai cara untuk mencapainya dan termotivasi untuk memulai serta mempertahankan usaha tersebut. Sejalan dengan itu, Gallagher & Lopez (2019) menambahkan bahwa harapan juga diartikan sebagai keyakinan yang gigih untuk meraih keinginan yang kuat, terlepas dari seberapa besar hambatan yang dihadapi oleh individu di tahap awal. Peran utama harapan adalah sebagai pendukung bagi individu untuk meraih tujuan dan hasil yang positif, serta bekerja dengan cara membangkitkan perasaan baik dan memberikan dorongan motivasi untuk mewujudkan berbagai Impian, sebab harapan dapat didefinisikan sebagai sebuah komponen psikologis yang berperan dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi seseorang dalam menjalani kehidupannya (Çavuş & Gökçen, 2015).

Snyder mengidentifikasi 3 aspek utama dari harapan, yaitu, 1) *Pathways thinking* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menciptakan berbagai strategi atau rute efektif guna mencapai tujuan dan implikasinya, individu dengan harapan tinggi biasanya dapat membuat perencanaan yang tepat dan menyiapkan beberapa alternatif solusi yang efektif, 2) *Agency thinking* berperan sebagai komponen motivasi yang menggerakkan individu untuk memulai dan mempertahankan usaha dalam meraih tujuannya, serta memungkinkan individu untuk membangkitkan motivasi guna mencari alternatif baru ketika menghadapi hambatan dalam pencapaian tujuannya, 3) *Goals* berfungsi sebagai fondasi kognitif dalam teori harapan, sebab seluruh tindakan manusia pada dasarnya diarahkan untuk mencapai suatu tujuan. Aspek ini merupakan aspek tambahan yang memperkuat hasil dari dua aspek sebelumnya dan bersifat konkrit atau abstrak, serta jangka pendek atau panjang, dengan syarat memiliki arti penting dan berada dalam batas kemungkinan untuk diraih, bukan sesuatu yang mustahil.

Tidak hanya itu, teori Snyder yang dikutip dari Carr (2004), menjelaskan faktor-faktor dari munculnya perilaku yang diarahkan oleh harapan berasal dari interaksi dinamis antara; 1) seberapa besar nilai dari hasil yang diusahakan, 2) pemikiran tentang kemungkinan jalur menuju tujuan dan ekspektasi terkait seberapa efektif jalur-jalur tersebut dalam mencapai hasil atau tujuannya, dan 3) pikiran tentang otonomi pribadi dan seberapa efektif seseorang dalam menempuh jalan menuju tujuannya.

Dewasa Awal

Hurlock dalam teorinya mengenai fase kehidupan masa dewasa, mengemukakan bahwa fase dewasa awal berkisar antara 18 hingga 40 tahun dan fase ini merupakan periode pencarian kemantapan hidup yang ditandai dengan dinamika reproduktif. Periode ini kerap diwarnai oleh kompleksitas masalah, ketegangan emosional, serta kecenderungan untuk mengalami isolasi sosial. Di sisi lain, individu pada tahap ini juga menghadapi pembentukan komitmen, kondisi ketergantungan, transformasi nilai-nilai, pengembangan kreativitas, dan proses penyesuaian diri menuju kehidupan yang baru. Tidak hanya itu, Pada tahap ini, individu dewasa awal mengalami proses adaptasi terhadap berbagai gaya hidup serta tuntutan sosial yang baru. Terdapat sejumlah tugas perkembangan yang harus dipenuhi, di antaranya seperti memperoleh pekerjaan, menentukan pilihan terhadap pasangan hidup, belajar menjalani kehidupan bersama pasangan, memulai kehidupan berkeluarga, membesarkan anak, mengatur rumah tangga, menjalankan kewajiban sebagai warga negara, serta aktif dalam kelompok sosial (Hurlock, 2008). Fase dewasa awal merupakan periode transisi dari masa remaja dan pencarian identitas yang khas dialami remaja mulai berangsur-angsur menemukan bentuknya seiring dengan peningkatan kedewasaan usia dan mental (Paputungan, 2023).

Terdapat ciri-ciri yang menjadi karakteristik dewasa awal berdasarkan teori Hurlock (2008), yaitu, 1) Masa dewasa awal merupakan tahap penyesuaian diri dengan mencoba berbagai pilihan guna menemukan pola hidup yang paling memuaskan dalam jangka panjang, yang kemudian akan membentuk perilaku, sikap, dan nilai-nilai inti yang bertahan seumur hidup, 2) Pada fase produktif, seseorang berada pada kondisi terbaik untuk memilih pasangan hidup, menikah, dan membangun sebuah keluarga, karena kondisi sistem reproduksi berada pada puncaknya, 3) Masa dewasa awal dianggap penuh tantangan akibat

tuntutan beradaptasi dengan peran-peran baru, seperti dalam pekerjaan dan pernikahan. Kurangnya persiapan dan dukungan sering menjadi penyebab kegagalan adaptasi dapat memicu berbagai masalah, 4) Individu berusia 18-39 tahun cenderung mudah gelisah dan tegang, seringkali dipicu oleh kekhawatiran akan karir dan peran baru, 5) Keterasingan sosial sering terjadi karena transisi ke dunia kerja dan rumah tangga, yang membuat pertemanan renggang dan partisipasi sosial berkurang akibat tanggung jawab baru, 6) Pada periode ini, individu mulai memahami arti komitmen yang sesungguhnya, dengan beralih dari ketergantungan sebagai pelajar ke tanggung jawab sebagai pribadi yang mandiri, 7) Fase dewasa awal seringkali masih terdapat ketergantungan, yakni individu masih tetap bergantung pada orang tua atau institusi tertentu dalam beberapa aspek kehidupannya, 8) Nilai-nilai yang dianut individu mengalami perubahan seiring pengalaman dan interaksi sosial yang lebih luas, seringkali disesuaikan untuk dapat diterima oleh kelompok sosialnya, 9) Fase ini merupakan masa adaptasi terhadap gaya hidup baru yang menuntut tanggung jawab lebih besar, terutama dalam menjalankan peran ganda, 10) Kreativitas berkembang pada fase ini, yang bentuknya dipengaruhi oleh kemampuan, minat, potensi, dan peluang yang dimiliki oleh individu.

Dinamika Pengaruh Ruminasi, Harapan, dan Kecemasan Masa Depan

Pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai transisi penting dalam pendidikan, karir, dan hubungan interpersonal yang memicu ketidakpastian akan masa depan. Kecemasan terhadap masa depan merupakan respons wajar (Zairina & Putrikita, 2024), namun intensitasnya dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara ruminasi (Safitri & Salim, 2025) dan harapan (Dalmi, et al., 2025). Ruminasi sebagai pola pikir repetitif dan pasif yang berfokus pada penyebab dan konsekuensi masalah tanpa upaya solusi, menciptakan siklus maladaptif yang memperkuat persepsi ancaman, ketidakberdayaan, serta memperburuk keadaan emosi seseorang (Gobel, 2023). Kondisi ini tidak hanya meningkatkan kecemasan secara langsung, tetapi juga mengikis fondasi harapan individu, serta untuk melihat bagaimana ruminasi menjadi kriteria utama sebagai faktor penguat kecemasan masa depan.

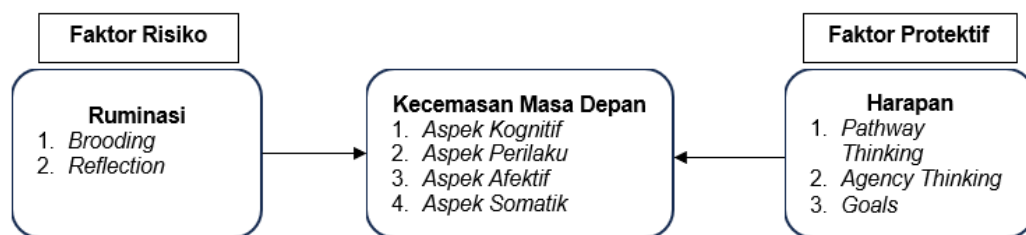
Sebaliknya, harapan yang terdiri dari *agency* (keyakinan akan kemampuan diri) dan *pathways* (kemampuan merencanakan tujuan) berfungsi sebagai faktor pelindung (Pharris et al., 2022). Konstruk yang prospektif dan

berorientasi solusi ini memungkinkan individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan. Harapan yang kuat berperan sebagai penyeimbang kognitif terhadap ruminasi dengan mengubah pola pikir dari sekadar memikirkan masalah menjadi refleksi konstruktif untuk merancang strategi mengatasinya (Colla et al., 2022). Interaksi ruminasi dan harapan membentuk dinamika timbal balik yang menentukan tingkat kecemasan masa depan. Interaksi negatif ini memperparah kecemasan masa depan, sehingga intervensi psikologis perlu tidak hanya memutus rantai ruminasi melalui pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku, tetapi juga membangun harapan melalui pengembangan *agency* dan *pathways thinking* untuk mengubah pola pikir dari statis dan terancam menjadi dinamis dan berorientasi pertumbuhan.

Kerangka Berpikir

Gambar 1.

Kerangka Berpikir Pengaruh Ruminasi dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal



Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, agar mencapai tujuan yang diharapkan, maka hipotesis penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini berbunyi, “Terdapat pengaruh antara ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan pada individu dewasa awal”. Sementara, hipotesis minor penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat pengaruh dari ruminasi terhadap kecemasan masa depan pada individu dewasa awal. Semakin tinggi tingkat ruminasi, semakin tinggi tingkat kecemasan akan masa depan.
- 2) Terdapat pengaruh dari harapan terhadap kecemasan masa depan pada individu dewasa awal. Semakin tinggi tingkat harapan, semakin rendah tingkat kecemasan akan masa depan.

METODE

Pendekatan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyajikan data menggunakan analisis statistik dalam bentuk angka (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh keterkaitan antara ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan individu dewasa awal tanpa melakukan eksperimen langsung atau memberi intervensi pada subjek penelitian (Azwar, 2012). Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian non-eksperimen atau melalui kuesioner dimana variabel yang digunakan terdiri dari data variabel sebagai penentu validitas isi dan fungsional, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini berupa ruminasi (X1) dan harapan (X2), sementara variabel terikat (Y) adalah kecemasan masa depan.

Subjek Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan teknik *accidental sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dimana merupakan metode pemilihan sampel yang didasarkan pada faktor kebetulan, dimana individu yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dijadikan sampel, dengan syarat orang tersebut dinilai sesuai atau relevan sebagai sumber data (Sugiyono, 2013).

Tabel 1.

Jumlah Penduduk Kota dan Kabupaten Sorong Tahun 2024

Kelompok Usia	Jumlah
0-4	25.973
5-9	35.231
10-14	35.465
15-19	36.987
20-24	37.943
25-29	39.292
30-34	39.330
35-39	36.669
40-44	33.389
45-49	27.744
50-54	21.867
55-59	17.132
60-64	12.867
65-69	8.943
70-74	6.058
75+	4.574

Perkiraan jumlah sampel sementara dihitung dari total kisaran kelompok usia 20 hingga 29 tahun, yaitu sebanyak 77.235 jiwa. Pengambilan sampel yang akan terlibat dalam penelitian ini bersumber dari data BPS (2024) dan diambil menggunakan rumus perhitungan Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013), dengan batas toleransi kesalahan sebesar 5%. Oleh karena itu, berdasarkan rumus perhitungan Isaac dan Michael, partisipan dalam pengambilan data primer penelitian ini akan melibatkan 346 orang dewasa awal yang berdomisili di kota maupun kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Namun, data sampel yang terkumpul sebanyak 375 responden.

Etika Penelitian

Penelitian ini mengacu pada tiga prinsip etika penelitian yang mendasar dalam pelaksanaan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei (non-eksperimen), yaitu berupa *informed consent*, kerahasiaan, dan *no harm*. Dalam penelitian ini, prinsip *informed consent* diterapkan melalui pemberian penjelasan lengkap secara tertulis mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, hak partisipan, dan manfaat penelitian sebelum partisipan memutuskan untuk berpartisipasi. Persetujuan diperoleh secara tertulis melalui pernyataan kesediaan dan dicantumkan pada bagian awal kuesioner yang memuat partisipan menyatakan kesediaannya secara sukarela untuk mengisi kuesioner tanpa paksaan setelah memahami penjelasan yang diberikan. Antoniou et al., menjelaskan *informed consent* dimaksudkan untuk menegakkan prinsip otonomi individu sekaligus membangun relasi kepercayaan (Rostiyanti et al., 2023), di samping fungsinya yang bertujuan menjamin bahwa partisipan tidak akan dieksploitasi atau dijadikan instrumen bagi pencapaian tujuan-tujuan pihak lain (Pramiari & Perbawa, 2022).

Prinsip kerahasiaan menurut Johnson dan Christensen adalah menjaga kerahasiaan data responden merupakan aspek krusial dalam etika penelitian untuk mencegah penyebaran informasi pribadi yang dapat melanggar hak privasi (Rostiyanti et al., 2023). Selain itu, prinsip kerahasiaan memuat tentang peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan dengan tidak mencantumkan nama atau identitas pribadi lainnya dalam laporan penelitian. Penggunaan kode identifikasi diterapkan untuk memisahkan data pribadi dengan respons kuesioner. Data yang telah terkumpul disimpan secara terenkripsi dan hanya akan digunakan untuk keperluan akademis semata.

Selanjutnya prinsip *no harm*, yakni memastikan tidak adanya dampak negatif atau merugikan partisipan, baik secara fisik maupun psikologis (Kemenkes, 2021). Aitem dalam kuesioner disusun untuk menghindari konten yang dapat memicu ketidaknyamanan emosional. Partisipan memiliki hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan pun tanpa konsekuensi apapun. Peneliti juga menyediakan informasi kontak untuk konsultasi jika partisipan mengalami ketidaknyamanan selama proses pengisian kuesioner.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring via *google form* dan juga luring melalui lembar kuesioner. Instrumen penelitian mencakup dua bagian utama, yaitu data demografis partisipan serta tiga instrumen alat ukur psikologis yang dimodifikasi, yakni *Ruminative Responses Scale* (RRS), *Adult Hope Scale* (AHS), dan *Future Anxiety Scale* (FAS). Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan jawaban yang sudah disediakan dan responden hanya perlu menandai pada jawaban yang telah dipilih. Tujuan pokok penelitian ini adalah guna memperoleh gambaran validitas data dalam mengukur kecemasan masa depan yang dipengaruhi oleh faktor ruminasi dan harapan.

Alur penelitian ini menjabarkan serangkaian prosedur yang akan dilaksanakan dalam studi, yang terbagi ke dalam tiga tahap berurutan. Tahap pertama adalah persiapan, dimulai dengan analisis kebutuhan untuk memahami kesenjangan antara kondisi ideal dan fenomena aktual pada populasi dewasa awal. Selanjutnya dilakukan studi literatur mendalam mengenai ruminasi, harapan, dan kecemasan masa depan dari berbagai sumber akademis guna membangun fondasi teoretis. Proses kemudian berlanjut ke penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner yang dimodifikasi, yang selanjutnya melalui tahap validasi menyeluruh mencakup kebahasaan sebelum diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan sampel uji coba.

Pada tahap pelaksanaan, kuesioner final yang terdiri dari *Future Anxiety Scale*, *Ruminative Responses Scale*, dan *Adult Hope Scale* disebarluaskan kepada sampel utama penelitian melalui platform *Google Form* dan lembar kuesioner fisik. Selanjutnya, tahap akhir penelitian adalah penyelesaian. Data yang telah terkumpul akan diolah dan dianalisis secara

sistematis sehingga diperoleh kesimpulan yang dapat menjawab tujuan dari penelitian.

Model skala yang digunakan adalah skala model likert yang dirancang guna mengukur sikap, pendapat, atau persepsi individu. Melalui skala likert, variabel akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator, kemudian dijadikan sebagai acuan dalam menyusun aitem-aitem berupa pernyataan. Pada skala *Ruminative Responses Scale* (RRS) dibuat dengan range angka 1 (Jarang) hingga 4 (Selalu), pada skala *Adult Hope Scale* (AHS) dibuat dengan range angka 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 4 (Sangat Sesuai), dan skala *Future Anxiety Scale* dibuat dengan range angka 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 4 (Sangat Sesuai).

Tahap sebelum pengumpulan data utama dilakukan, instrumen terlebih dahulu dinilai oleh tiga orang pakar melalui mekanisme *expert judgement*, guna mengevaluasi keterwakilan tiap-tiap item instrumen mampu merepresentasikan secara tepat aspek-aspek yang hendak diukur (Sugiyono, 2016). Penilaian instrumen melibatkan tiga orang pakar dengan keahlian yang relevan, di antaranya penilaian dilakukan oleh satu pakar dari dosen psikologi yang sekaligus merupakan psikolog, serta dua pakar lainnya dari dosen Bahasa Indonesia. Pemilihan pakar juga mempertimbangkan pengalaman profesional akademis yang relevan. Penilaian dari para ahli mencakup kejelasan kata-kata, relevansi butir-butir pernyataan terhadap konstruk yang diukur, serta kecocokan bahasa yang digunakan untuk konteks populasi dewasa awal.

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh pakar, seluruh item secara keseluruhan dinilai telah memenuhi kriteria kelayakan, meskipun terdapat beberapa saran perbaikan ringan yang perlu disesuaikan kembali. Perbaikan instrumen difokuskan pada penyederhanaan bahasa dan penyesuaian istilah agar lebih mudah dipahami oleh responden yang memiliki latar belakang dengan tingkat pendidikan yang beragam. Setelah direvisi berdasarkan saran dari para pakar, instrumen selanjutnya diujicobakan (*pilot test*) kepada 37 orang dewasa awal guna memastikan tingkat reliabilitas dan kejelasan setiap pernyataan, sebelum akhirnya disebarkan kepada responden sampel utama. Setelahnya, adalah melakukan pengguguran aitem melalui uji *corrected item total correlation* guna melihat validitas aitem, dimana semua aitem yang jumlahnya sama atau lebih besar dari koefisien korelasi 0,30, maka aitem-aitem tersebut dapat dipilih

dan memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi (Sugiyono, 2016). Sementara pada hasil uji reliabilitas, instrumen yang dipakai memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik untuk digunakan dalam penelitian apabila instrumen memiliki nilai koefisien reliabilitas $> 0,60$. Dalam hal ini, semakin tinggi nilai *Alpha Cronbach* yang mendekati angka 1,00, maka pengukurannya semakin reliabel (Azwar, 2012).

Instrumen Kecemasan Masa Depan

Alat ukur yang digunakan adalah *Future Anxiety Scale* (FAS) yang dimodifikasi dari penelitian Purnomo & Arumi (2024), dimana skala akan disesuaikan kembali terkait tata bahasanya melalui uji coba untuk memastikan kesesuaian dengan sampel penelitian. Instrumennya terdiri dari 29 aitem yang terbagi ke dalam empat aspek kecemasan masa depan yang disusun berdasarkan dimensi kecemasan masa depan Zaleski (1996), di antaranya sebanyak 4 aitem dalam dimensi ketidakpastian, sebanyak 11 aitem pada dimensi kekhawatiran, 6 aitem dalam dimensi ketakutan, dan 8 aitem terdapat pada dimensi perubahan tak diinginkan. Hasil uji validitas aitem dilakukan oleh peneliti sebelumnya menggunakan *Cronbach Alpha* dan didapatkan indeks validitas sebesar 0,300–0,913 dan indeks reliabilitas sebesar 0,979.

Tabel 2.

Blueprint Instrumen Future Anxiety Scale (FAS) Sebelum Dimodifikasi

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	Ketidakpastian	1	4, 16, 23	4
2	Kekhawatiran	2, 3, 5, 7, 9, 14, 15, 18, 25, 28	24	11
3	Ketakutan	6, 8, 10, 12, 20, 26	-	6
4	Perubahan tak diinginkan	13, 17, 19, 21, 22, 27, 29	11	8
Total Aitem				29

Uji validitas ditentukan berdasarkan data yang didapat dari hasil kuesioner yang telah dimodifikasi dari penelitian acuan sebelumnya. Validitas merupakan faktor utama dalam memilih instrumen untuk suatu penelitian, dan butir-butir pada instrumen tersebut perlu diperiksa untuk memastikan apakah isinya telah diukur sesuai dengan atribut yang akan dievaluasi (Roebianto et al., 2023). Peneliti melakukan modifikasi instrumen berupa tata bahasa sebelum uji lapangan kepada sampel penelitian. Dari hasil uji coba (*tryout*) yang dilakukan

kepada 37 responden, didapatkan jumlah aitem yang gugur sebanyak 5 aitem, sehingga jumlah aitem disederhanakan dari 29 menjadi 24 butir aitem. Pengguguran aitem di uji menggunakan uji *corrected item total correlation* dengan indeks validitas sebesar 0,30, sehingga aitem yang memiliki skor validitas < 0,30 akan digugurkan. Aitem yang gugur berupa nomor aitem a4, a11, a16, a23, dan a24, dimana aitem-aitem yang gugur tersebut merupakan aitem *unfavorable* yang terwakili dari aspek ketidakpastian, kekhawatiran, dan perubahan tak diinginkan. Berikut ini adalah hasil *blueprint* sesudah dimodifikasi:

Tabel 3.

Blueprint Instrumen Future Anxiety Scale (FAS) Setelah Dimodifikasi

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	Ketidakpastian	1	-	1
2	Kekhawatiran	2, 3, 5, 7, 9, 14, 15, 18, 25, 28	-	10
3	Ketakutan	6, 8, 10, 12, 20, 26	-	6
4	Perubahan tak diinginkan	13, 17, 19, 21, 22, 27, 29	-	7
Total Aitem				24

Setelah instrumen kecemasan masa depan diujikan melalui *corrected item-total correlation*, hasil menunjukkan bahwa 24 dari 29 butir aitem valid dengan rentang indeks validitas sebesar 0,341-0,846, sementara indeks reliabilitasnya sebesar 0,960.

Instrumen Ruminasi

Alat ukur yang digunakan berupa *Ruminative Responses Scale* (RRS) versi pendek yang telah dimodifikasi oleh Shaleha et al., (2018), yang terdiri dari 10 aitem dan disusun mengacu pada aspek-aspek ruminasi yang dikembangkan Treynor et al., (2003). Alat ukur yang digunakan ini menggunakan sistem modifikasi skala. Sebanyak 10 aitem dalam instrumen RRS terbagi dalam dua aspek utama ruminasi, yaitu aspek *brooding* sebanyak 5 aitem dan aspek *reflection* sebanyak 5 aitem. Sementara hasil uji validitas aitem dilakukan oleh peneliti sebelumnya menggunakan *Cronbach Alpha* dan didapatkan indeks reliabilitas sebesar 0,660.

Tabel 4.*Blueprint Instrumen Ruminative Responses Scale (RRS) Sebelum Dimodifikasi*

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	<i>Brooding</i>	1, 3, 6, 7, 8	-	5
2	<i>Reflection</i>	-	2, 4, 5, 9, 10	5
Total Aitem				10

Setelah peneliti melakukan modifikasi terkait kebahasaan pada instrumen ruminasi, maka selanjutnya instrumen diberikan pada sampel uji coba. Berdasarkan temuan uji coba yang dilakukan, sebanyak 1 aitem yang gugur dari instrumen ruminasi, yakni nomor aitem a5 dari aspek *reflection*. Sehingga, menyisakan 9 aitem.

Tabel 5.*Blueprint Instrumen Ruminative Responses Scale (RRS) Sesudah Dimodifikasi*

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	<i>Brooding</i>	1, 3, 6, 7, 8	-	5
2	<i>Reflection</i>	-	2, 4, 9, 10	4
Total Aitem				9

Setelah aitem digugurkan, maka aitem-aitem yang bertahan diujikan kembali menggunakan uji *corrected item-total correlation* melalui SPSS, dimana hasil menunjukkan bahwa sebagian besar butir-butir instrumen valid. Dalam hal ini, instrumen ruminasi terdiri atas 9 dari 10 butir aitem valid dengan rentang indeks validitas sebesar 0,407-0,719. Nilai *Cronbach's* digunakan untuk melihat uji reliabilitas instrumen, dimana nilai *Alpha Cronbach* instrumen ruminasi sebesar 0,843.

Instrumen Harapan

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Adult Hope Scale* (AHS) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto & Menaldi (2022), dimana aitem-aitemnya terdiri dari 12 aitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek harapan yang dikembangkan Snyder (2002). Alat ukur yang digunakan menggunakan sistem modifikasi skala. Sebanyak 12 aitem dalam instrumen AHS terbagi dalam tiga aspek harapan, yaitu aspek *pathways thinking* sebanyak 4 aitem, aspek *agency thinking* sebanyak 4 aitem, dan aspek *goals* sebanyak 4 aitem. Sementara, hasil uji validitas aitem dilakukan oleh peneliti

sebelumnya menggunakan *McDonald's omega* dan didapatkan indeks reliabilitas sebesar 0,791.

Tabel 6.

Blueprint Instrumen Adult Hope Scale (AHS) Sebelum Dimodifikasi

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	<i>Agency Thinking</i>	2, 9, 10, 12	-	4
2	<i>Pathway Thinking</i>	1, 4, 6, 8	-	4
3	<i>Goals (filler items)</i>	-	3, 5, 7, 11	4
Total Aitem				12

Berdasarkan hasil uji coba kepada 37 responden, didapatkan hasil bahwa aitem yang gugur sebanyak 4 aitem, di antaranya nomor aitem a3, a5, a7, dan a11. Aitem-aitem yang gugur merupakan keseluruhan aitem yang ada pada aspek *goals*, dimana aitem pada aspek ini hanya merupakan aitem tambahan (bukan termasuk pada penilaian utama variabel harapan). Sehingga, hasilnya hanya merujuk pada dua aspek utama, yakni aitem aspek *pathways thinking* dan aspek *agency thinking*. Meskipun terjadi pengurangan aitem pada aspek *goals*, kedua aspek lainnya yang diukur tetap sama, yang paling representatif untuk mengukur variabel harapan pada populasi dewasa awal.

Tabel 7.

Blueprint Instrumen Adult Hope Scale (AHS) Sesudah Dimodifikasi

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		Fav	Unfavorable	
1	<i>Agency Thinking</i>	2, 9, 10, 12	-	4
2	<i>Pathway Thinking</i>	1, 4, 6, 8	-	4
Total Aitem				8

Setelah dilakukannya pengurangan aitem, instrumen harapan terdiri atas 8 dari 12 butir aitem valid dengan rentang indeks validitas sebesar 0,418-0,793. Sementara indeks reliabilitas instrumen harapan dilihat dari nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,875.

Analisis Data

Secara teknis, data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, pengujian hipotesis, serta pengujian tambahan. Analisis deskriptif

meliputi data demografis yang dikumpulkan mencakup domisili, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan (Clark-Carter, 2019). Lokasi penelitian untuk memperoleh data penelitian adalah Kota dan Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya, yang dilakukan secara luring dan daring melalui *google form* dan lembar kuesioner yang dibagikan kepada kalangan dewasa awal sebagai sasaran utama dalam penelitian ini.

Setelah itu, dilakukan uji asumsi klasik di antaranya berupa uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Setelah asumsi terpenuhi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear berganda (*multiple linear regression*) yang mencakup uji T, uji F, serta koefisien determinasi (*R Square*) dengan bantuan software SPSS version 26.0. Selanjutnya, peneliti melakukan uji tambahan yang mencakup uji frekuensi serta tabulasi silang (*cross-tabulation*) antara variabel dan data demografis.

Gambar 2.

Model persamaan analisis uji regresi linier berganda

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Desain penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, sebab penelitian ini bertujuan guna mengukur besarnya kontribusi variabel independen (ruminasi dan harapan) yang secara bersama-sama dan individual terhadap variabel dependen (kecemasan masa depan). Selain itu, pengujian terhadap variabel memanfaatkan analisis regresi berganda secara parsial terkait kekuatan dan arah hubungan antara; 1) ruminasi dengan kecemasan masa depan, dan 2) harapan dengan kecemasan masa depan. Analisis ini diterapkan dikarenakan variabel bebas terdiri lebih dari satu variabel.

HASIL

Data Demografis Responden

Dari hasil pengumpulan data yang melibatkan 375 responden dari kalangan dewasa awal, gambaran karakteristik responden dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 8.

Deskripsi data Demografis Responden

Kategori	Jumlah	Presentase
Domisili		
Kota Sorong	151	40,3%
Kabupaten Sorong	224	59,7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	121	32,3%
Perempuan	254	67,7%
Usia		
18-20 tahun	118	31,5%
21-23 tahun	170	45,3%
24-26 tahun	72	19,2%
27-29 tahun	15	4%
Pendidikan		
S2	8	2,1%
S1	71	18,9%
Diploma	4	1,1%
SLTA/Sederajat	292	77,9%
Pekerjaan		
Belum/Tidak Bekerja	105	28%
Pelajar/Mahasiswa	156	41,6%
ASN/PNS	17	4,5%
Karyawan Swasta	54	14,4%
Wiraswasta	19	5,1%
<i>Part-time/Freelance</i>	11	2,9%
Pendidik/Pengajar	12	3,2%
Pelayan Gereja	1	0,3%
Total	375	100%

Mayoritas responden berdomisili di Kabupaten Sorong, yaitu sebanyak 224 orang (59,7%), sedangkan sisanya sebanyak 151 orang (40,3%) bertempat tinggal di Kota Sorong. Komposisi responden didominasi oleh responden paling banyak berada pada rentang usia 21–23 tahun yakni sebanyak 170 orang

(45,3%), yang kemudian diikuti oleh kelompok usia 18–20 tahun sebanyak 118 orang (31,5%), usia 24–26 tahun sebanyak 72 orang (19,2%), dan usia 27–29 tahun sebanyak 15 orang (4%). Pada jenis kelamin didominasi oleh populasi perempuan, yaitu sebanyak 254 orang (67,7%), sedangkan populasi laki-laki hanya 121 orang (32,3%).

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SLTA atau sederajat, yaitu 292 orang (77,9%). Responden berpendidikan S1 sebanyak 71 orang (18,9%), S2 sebanyak 8 orang (2,1%), serta Diploma sebanyak 4 orang (1,1%). Profesi yang paling umum adalah pelajar/mahasiswa, mencakup 156 responden (41,6%). Diikuti oleh yang belum/tidak bekerja sebanyak 105 orang (28%), karyawan swasta 54 orang (14,4%), wirausaha 19 orang (5,1%), ASN/PNS 17 orang (4,5%), pendidik/pengajar 12 orang (3,2%), *part-time/freelance* 11 orang (3%), dan pelayan gereja 1 orang (0,3%).

Secara ringkas, data demografis ini menunjukkan bahwa responden penelitian adalah dewasa awal (18–29 tahun) yang sebagian besar berdomisili tepat di Kabupaten Sorong, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SLTA, dan didominasi oleh individu yang sedang berstatus pelajar/mahasiswa atau belum bekerja.

Tabel 9.

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Ruminasi (X1)	375	9.00	36.00	25.16	5.577
Harapan (X2)	375	11.00	32.00	24.68	4.095
Kecemasan Masa Depan (Y)	375	24.00	96.00	59.71	16.323

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 375 orang (N=375). Untuk variabel ruminasi (X1), skor yang diperoleh responden berada pada rentang minimum 9,00 hingga maksimum 36,00 (M=25,16, SD=5,577). Hal ini menandakan bahwa secara umum tingkat ruminasi responden cenderung berada di atas titik tengah skala (yang berada di angka 22,5), sehingga dapat diartikan bahwa kecenderungan berpikir berulang pada responden tergolong sedang hingga tinggi. Standar deviasi yang relatif

besar mengindikasikan terdapat variasi jawaban yang cukup beragam di antara responden.

Skor minimum yang dicapai responden pada variabel harapan (X2) adalah 11,00 dan skor maksimum 32,00, ($M=24,68$ dan $SD=4,095$). Rata-rata tersebut berada di atas nilai tengah skala (21,5), mengindikasikan bahwa tingkat harapan responden secara umum tergolong cukup tinggi. Standar deviasi yang tidak terlalu besar ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki skor harapan yang relatif homogen.

Sementara itu, untuk variabel kecemasan masa depan (Y), skor responden berada dalam rentang 24,00 hingga 96,00, ($M=59,71$, $SD=16,323$). Nilai rata-rata ini sedikit berada di bawah titik tengah skala (60,0), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa tingkat kecemasan responden terhadap masa depan berada di kategori sedang, dengan variasi yang cukup luas antar individu.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Dilakukannya uji normalitas guna memastikan bahwa residual terdistribusi normal, sebab menjadi dasar validitas model regresi linier (Nastiti et al., 2023). Jika residual terbukti normal, model regresi tersebut layak digunakan guna menghasilkan inferensi statistik yang tepat.

Tabel 10.

Hasil Uji Normalitas

Uji Asumsi	Indeks	p-value sig. (2 tailed)	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	K-SZ=0.036	0.200	Normal

Berdasarkan data di atas, nilai signifikansi uji normalitas adalah 0,200 ($p>0,05$). Dengan demikian, data residual dinyatakan terdistribusi normal dan memenuhi uji asumsi. Hal ini menandakan bahwa data dapat dilanjutkan pada uji asumsi berikutnya.

2. Uji Linieritas

Berdasarkan Ghazali (2018), tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk memastikan adanya hubungan linear yang bermakna antarvariabel penelitian. Indikator terpenuhinya asumsi ini adalah ketika taraf nilai deviation from linearity yang berada di atas 0,05.

Tabel 11.*Hasil Uji Linieritas*

Variabel	Deviation from Linierity	F	Keterangan
Ruminasi	0.070	1.470	Linier
Harapan	0.105	1.440	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas yang tertera, seluruh variabel bebas memperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* di atas 0,05, dimana ruminasi (0.070, $p>0.05$) dan harapan (0.105, $p>0.05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi, yang mengindikasikan bahwa semua variabel independen tersebut berhubungan secara linear dengan kecemasan masa depan.

3. Uji Multikolinieritas

Digunakannya uji multikolinieritas guna mengidentifikasi apakah terdapat korelasi linier di antara variabel bebas. Deteksi adanya multikolinearitas dapat dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan VIF. Jika nilai *tolerance* $>0,10$, maka tidak terjadi multikolinieritas. Sama halnya dengan nilai $VIF < 10,00$, maka dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi (Ghozali, 2018).

Tabel 12.*Hasil Uji Multikolinieritas*

Variabel Bebas	Tolerance	VIF
Ruminasi	0.914	1.094
Harapan	0.914	1.094

Hasil uji multikolinieritas di atas menunjukkan nilai signifikansi *tolerance* sebesar 0,914 ($p>0,05$). Sementara nilai VIF sebesar $1,125 < 10,00$. Dengan merujuk pada kriteria pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas, dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi ini tidak menunjukkan adanya gejala multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah guna mendeteksi apakah terdapat penyimpangan atau terjadinya pelanggaran asumsi klasik pada model regresi, khususnya yang berkaitan dengan ketidaksamaan varians residual di seluruh data antar titik pengamatan. Model regresi yang ideal adalah bersifat

homoskedastisitas, yakni varians residualnya tetap atau konstan (Ghozali, 2018). Jika sebaran titik-titik residual bersifat pola yang acak atau tidak berubah-ubah, maka model regresi dapat dikatakan bebas dari heteroskedastisitas. Dalam studi ini, uji glejser digunakan sebagai metode awal untuk pengujian asumsi heteroskedastisitas. Jika nilai signifikansi pada uji glejser lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terdapat permasalahan heteroskedastisitas.

Tabel 13.

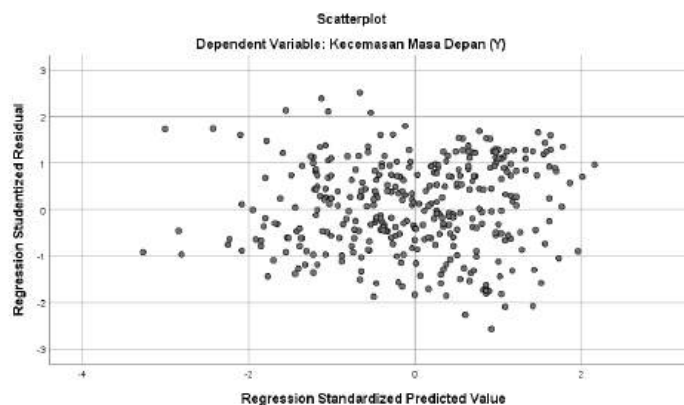
Hasil Uji Glejser Heteroskedastisitas

Variabel Bebas	B	t	Sig.
Ruminasi	0.004	0.049	0.961
Harapan	0.335	3.046	0.002

Diketahui nilai signifikansi hasil uji glejser di atas dari variabel ruminasi sebesar 0,961 ($p > 0,05$) dan variabel harapan sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Pada variabel ruminasi tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, sementara berbanding terbalik dengan variabel harapan. Maka, dalam hal ini, peneliti memutuskan untuk melanjutkan uji heteroskedastisitas melalui gambar *scatterplot*.

Gambar 3.

Scatterplot Uji Heteroskedastisitas



Hasil dari grafik *scatterplot* di atas menunjukkan titik-titik residual tidak membentuk suatu pola yang tertentu dan tersebar secara acak di sekitar garis mendatar angka 0 (nol).

Uji Regresi Linier Berganda

Apabila seluruh uji asumsi klasik telah terpenuhi, maka model regresi yang dihasilkan dapat dinilai baik dan layak dipakai. Pengujian hipotesis pada

penelitian ini dilaksanakan dengan regresi linier berganda. Hal ini berfungsi untuk menguji dampak dari dua atau lebih variabel independen (X) terhadap satu variabel dependen (Y). Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam uji regresi linier berganda, yakni melihat nilai uji F (simultan), uji t (parsial), serta koefisien determinasi (*R Square*).

Tabel 14.

Hasil Uji F Regresi Linier Berganda

	F	R	R Square	Sig.	P-value	Keterangan
Regresi	40.959	0.425	0.180	0.000	<0.05	Berpengaruh signifikan secara simultan

Uji F berfungsi guna mengetahui apakah seluruh variabel independen secara serentak memberikan dampak yang signifikan terhadap variabel dependen yang diteliti. Hasil di atas menunjukkan nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi yang melibatkan Ruminasi (X1) dan Harapan (X2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap Kecemasan Masa Depan (Y). Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) adalah 0,180 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektifnya hanya sebesar 18%, sementara 82% sisanya, dapat dipengaruhi variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel lainnya yang tidak diteliti. Selain itu, terdapat nilai R sebesar 0,425, hal ini guna mengukur keeratan hubungan antara variabel terikat (Y) secara bersama-sama dengan seluruh variabel bebas (X). Nilainya berkisar antara 0 hingga 1, yakni semakin mendekati angka 1, semakin kuat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Adapun model persamaan analisis uji regresi linier berganda yang diperoleh:

Gambar 4.

Hasil Model Persamaan Regresi Linier Berganda

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n$$

$$Y = 36.905 + 1.297 X_1 + (-0.398) X_2$$

Berdasarkan persamaan regresi linier berganda di atas, maka dapat dijelaskan bahwa:

1. Nilai konstanta (α) diperoleh sebesar 36,905 dan bertanda positif. Tanda positif ini mengindikasikan adanya hubungan searah antara variabel

independen dengan variabel dependen. Dengan kata lain, jika seluruh variabel bebas, yaitu ruminasi (X1) dan harapan (X2), bernilai nol atau tidak mengalami perubahan, maka tingkat kecemasan terhadap masa depan pada individu dewasa awal sebesar 36,905.

2. Nilai koefisien regresi untuk variabel ruminasi (X1) bernilai positif 1,297. Ini menandakan bahwa setiap individu dewasa awal mengalami meningkatnya 1% pada variabel ruminasi, maka akan diikuti oleh peningkatan kecemasan masa depan sebesar 1,297, dengan catatan variabel independen lainnya tidak berubah. Tanda positif tersebut mengindikasikan adanya hubungan searah antara ruminasi dan kecemasan masa depan.
3. Koefisien regresi variabel harapan (X2) bernilai -0,398, hal ini mencerminkan hubungan negatif (berlawanan arah) antara harapan dan kecemasan masa depan. Maka, jika semakin tinggi variabel harapan yang naik sebesar 1%, maka variabel kecemasan masa depan akan menurun sebesar 0,398, dengan asumsi variabel lain tidak berubah atau tetap konstan.

Tabel 15.

Hasil Uji T Regresi Linier Berganda

	T	B	Koefisien Regresi	Sig.	Keterangan
Ruminasi (X1)	9.029	1.297	0.144	0.000	Berpengaruh signifikan
Harapan (X2)	-2.036	-0.398	0.196	0.042	Berpengaruh signifikan

Diperlukan uji t untuk mengukur besaran pengaruh setiap variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Dari hasil uji t, diperoleh nilai signifikansi ruminasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan nilai t sebesar 9,029. Sehubungan dengan hal tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwasanya terdapat pengaruh ruminasi yang cukup kuat (positif) terhadap kecemasan masa depan. Sementara, nilai signifikansi dari variabel harapan adalah 0,042 ($p < 0,05$), dan koefisien korelasi antara variabel harapan dan kecemasan masa depan adalah -2,036. Dengan demikian, variabel harapan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan masa depan, dimana nilai t -2,036 menunjukkan hubungan yang kuat, sementara tanda negatif menandakan arah yang berlawanan, yaitu semakin tinggi tingkat harapan seseorang maka semakin rendah pula kecemasannya terhadap masa depan.

Langkah berikutnya, peneliti menghitung besarnya sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, yaitu ruminasi (X1) dan harapan (X2), terhadap kecemasan masa depan (Y) dengan menggunakan rumus perhitungan sumbangan efektif.

Gambar 5.

Rumus Sumbangan Efektif Antar Variabel

$$SE = \text{Beta}_x \times r_{xy} \times 100\%$$

SE_{xi} : sumbangan efektif komponen x

Beta_x : koefisien regresi

r_{xy} : koefisien korelasi

Tabel 16.

Sumbangan Efektif Antar Variabel

Variabel	Beta_x	r_{xy}	SE_{xi}
Ruminasi (X1)	0.443	0.414	18.3%
Harapan (X2)	-(0.100)	0.030	- (0.3)%

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan bahwa sumbangan efektif (SE) variabel ruminasi (X1) terhadap kecemasan masa depan (Y) sebesar 18,3%, sementara variabel harapan (X2) terhadap kecemasan masa depan (Y) sebesar 0,3%. Dalam hal ini, variabel ruminasi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap variabel kecemasan masa depan dibandingkan variabel harapan dengan total sumbangan efektif sebesar 18%.

Kategorisasi

Tujuan dari dilakukannya pengkategorisasian ini adalah guna memberikan gambaran umum tentang kecenderungan jawaban responden terhadap variabel yang diteliti, yaitu ruminasi, harapan, dan kecemasan terhadap masa depan. Penetapan kategori skor dilakukan dengan metode kategori hipotetik, yaitu berdasarkan nilai minimum dan maksimum teoretis dari skala, dimana nilai rata-rata hipotetik (M) dan deviasi standar hipotetik (SD) dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

Gambar 6.*Rumus Kategorisasi Hipotetik*

$$\text{Mean Hipotetik (M)} = (\text{Skor Maksimum Teoretis} + \text{Skor Minimum Teoretis}) / 2$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} = (\text{Skor Maksimum Teoretis} - \text{Skor Minimum Teoretis}) / 6$$

Terdapat lima kategori yang menjadi batasan dalam pengelompokan data, di antaranya adalah “Sangat Rendah”, “Rendah”, “Sedang, dan ”Tinggi”, “Sangat Tinggi”, yang kemudian didefinisikan berdasarkan nilai M dan SD (Azwar, 2012). Norma kategorisasi dibuat sebagaimana pada tabel berikut.

Tabel 17.*Norma Kategorisasi Hipotetik*

Norma	Kategori
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Tabel 18.*Skor Empirik dan Hipotetik*

Var	Jumlah Aitem	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
X1	9	9	36	22.5	4.5	9	36	22.5	4.5
X2	8	8	32	21.5	6	8	32	20	6
Y	24	24	96	60	12	24	96	60	12

Keterangan

X max (skor maksimal) : Skor tertinggi yang diperoleh subjek

X min (skor minimal) : Skor terendah yang diperoleh subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar deviasi

Skor hipotetik

X max (skor maksimal) : Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

X min (skor minimal) : Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dengan pembobotan pilihan jawaban

Mean : $\frac{\text{Skor maksimal} + \text{skor minimal}}{2}$

SD : $\frac{\text{Skor maksimal} - \text{skor minimal}}{6}$

Tabel 19.*Kategorisasi Ruminasi*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 15	Sangat Rendah	10	2.7%
$15 < X \leq 20$	Rendah	52	13.9%
$20 < X \leq 24$	Sedang	105	28.0%
$25 < X \leq 29$	Tinggi	127	33.9%
$29 < X$	Sangat Tinggi	81	21.6%
Total		375	100%

Sebagian besar responden yang memiliki kecenderungan berpikir berulang negatif yang tinggi sekitar 33,9%, sementara hanya sekitar 16,6% yang memiliki ruminasi rendah hingga sangat rendah. Tingginya proporsi responden dalam kategori ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan penelitian cenderung mengalami pikiran berulang yang bersifat negatif.

Tabel 20.*Kategorisasi Harapan*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 11	Sangat Rendah	0	0%
$11 < X \leq 17$	Rendah	12	3.2%
$17 < X \leq 23$	Sedang	105	28.8%
$23 < X \leq 29$	Tinggi	186	49.6%
$29 < X$	Sangat Tinggi	72	19.2%
Total		375	100%

Sebanyak 49,6% responden berada pada kategori tinggi, sementara hanya 3,2% yang memiliki harapan rendah, dan tidak ada responden yang memiliki harapan yang sangat rendah. Hasil ini menandakan bahwasanya tingkat harapan responden secara umum cukup tinggi. Dengan kata lain, sebagian besar responden cenderung optimis, memiliki tujuan yang jelas, serta percaya diri dalam mengatasi hambatan. Kondisi ini merupakan modal psikologis positif yang dapat melindungi mereka dari tekanan dan kecemasan.

Tabel 21.*Kategorisasi Kecemasan Masa Depan*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 42	Sangat Rendah	56	14.9%
$42 < X \leq 54$	Rendah	80	21.3%

$54 < X \leq 66$	Sedang	100	26.7%
$66 < X \leq 78$	Tinggi	87	23.2%
$78 < X$	Sangat Tinggi	52	13.9%
Total		375	100%

Tingkat kecemasan masa depan pada responden cenderung sedang dan bervariasi, mencakup sekitar 26,7% dari total sampel. Artinya, responden merasa cukup cemas terhadap apa yang akan terjadi kelak, namun rasa cemas itu masih dalam batas normal dan belum tentu berdampak pada fungsi sehari-hari mereka.

Uji Tambahan

Penelitian ini juga menyertakan analisis pendukung berupa data tabulasi silang (*cross tabulation*) terkait perbedaan antara data demografi responden (domisili, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan usia) dan variabel utama yang diteliti (kecemasan masa depan). Guna menguji hubungan antara masing-masing variabel demografi dengan kecemasan masa depan, digunakan uji *Chi-Square*. Nilai *Chi-Square* yang disajikan merupakan nilai statistik uji, dan berdasarkan besaran angka yang diperoleh (sangat kecil) serta derajat bebas yang sesuai.

Tabel 22.

Analisis Data Varians Demografis terhadap Kecemasan Masa Depan

Data Demografi	Sig.	P-value	Keterangan
Domisili	0.013	<0.05	Terdapat perbedaan signifikan
Jenis Kelamin	0.165	>0.05	Tidak terdapat perbedaan signifikan
Pendidikan Terakhir	0.030	<0.05	Terdapat perbedaan signifikan
Usia	0.008	<0.05	Terdapat perbedaan signifikan

Berdasarkan hasil uji tambahan analisis varians data demografi, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel domisili, pendidikan terakhir, dan usia terhadap tingkat kecemasan masa depan dikarenakan nilai signifikansi menunjukkan angka ($p < 0,05$). Sementara jenis kelamin memiliki nilai signifikansi sebesar 0,165 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kecemasan masa depan.

Tabel 23.*Crosstabulation Domisili dan Kecemasan Masa Depan*

		Kecemasan Masa Depan					
Domisili		SR	R	S	T	ST	Total
Kota Sorong	N	26	27	33	34	31	151
	%	6.9%	7.2%	8.8%	9.1%	8.3%	40.3%
Kabupaten Sorong	N	30	53	67	53	21	224
	%	8.0%	14.1%	17.9%	14.1%	5.6%	59.7%
Total		56	80	100	87	52	375

Berdasarkan data demografis domisili, sebagian besar responden berada di Kabupaten Sorong dengan jumlah 224 orang (59,7%) dibandingkan Kota Sorong dengan jumlah 151 orang (40,3%). Meski demikian, hasil analisis ini menandakan bahwa sebagian besar responden yang ada di Kota Sorong sebenarnya menunjukkan proporsi kecemasan dengan kategori “tinggi” dan “sangat tinggi” yang lebih besar dibandingkan Kabupaten Sorong. Sebaliknya, di Kabupaten Sorong, kecemasan masa depan lebih banyak terkonsentrasi pada kategori “rendah” dan “sedang”. Output dari tabel uji *Chi-Square Test*, menunjukkan bahwasanya nilai *Asymptotic Significance* sebesar 0,013 ($p < 0,05$) yakni H_0 ditolak, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan distribusi kecemasan antara responden Kota Sorong dan Kabupaten Sorong.

Tabel 24.*Crosstabulation Jenis Kelamin dan Kecemasan Masa Depan*

		Kecemasan Masa Depan					
Jenis Kelamin		SR	R	S	T	ST	Total
Laki-laki	N	24	28	25	25	19	121
	%	6.4%	7.5%	6.7%	6.7%	5.1%	32.3%
Perempuan	N	32	52	75	62	33	254
	%	8.5%	13.9%	20.0%	16.5%	8.8%	67.7%
Total		56	80	100	87	52	375

Berdasarkan tabel di atas, perempuan memiliki proporsi kecemasan terhadap masa depan yang cukup tinggi yakni sebanyak 254 orang (67,7%) dibandingkan laki-laki dengan jumlah 121 orang (32,3%). Hal ini cukup menunjukkan responden perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan masa depan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara hasil *Chi-Square*

Test, adalah 0,165 ($p > 0,05$) dimana H_0 diterima, sehingga tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan masa depan pada kalangan dewasa awal.

Tabel 25.

Crosstabulation Tingkat Pendidikan dan Kecemasan Masa Depan

		Kecemasan Masa Depan					
Pendidikan		SR	R	S	T	ST	Total
Diploma	N	1	0	0	1	2	4
	%	0.3%	0.0%	0.0%	0.3%	0.5%	1.1%
S1	N	17	13	13	15	13	71
	%	4.5%	3.5%	3.5%	4.0%	3.5%	18.9%
S2	N	3	3	0	1	1	8
	%	0.8%	0.8%	0.0%	0.3%	0.3%	2.1%
SLTA/Sederajat	N	35	64	87	70	36	292
	%	9.3%	17.1%	23.2%	18.7%	9.6%	77.9%
Total		56	80	100	87	52	375

Mayoritas responden sebanyak 292 orang (77,9%) dengan kelompok dengan pendidikan SLTA/ sederajat mendominasi hampir semua kategori kecemasan masa depan, terutama pada tingkat “sedang” hingga “sangat tinggi” dibandingkan tingkat pendidikan Diploma sekitar 4 orang (1,1%), Sarjana sekitar 71 orang (18,9%), dan Magister sekitar 8 orang (2,1%). Hasil *Chi-Square Test* menunjukkan nilai sebesar 0,030 ($p < 0,05$) dimana H_0 ditolak, yakni terdapat perbedaan antara tingkat pendidikan terakhir dengan kecemasan masa depan pada kalangan dewasa awal.

Tabel 26.

Crosstabulation Usia dan Kecemasan Masa Depan

		Kecemasan Masa Depan					
Usia		SR	R	S	T	ST	Total
18-20 tahun	N	8	33	35	28	14	118
	%	2.1%	8.8%	9.3%	7.5%	3.7%	31.5%
21-23 tahun	N	29	29	51	36	25	170
	%	7.7%	7.7%	13.6%	9.6%	6.7%	45.3%
24-26 tahun	N	14	16	13	21	8	72
	%	3.7%	4.3%	3.5%	5.6%	2.1%	19.2%
27-29 tahun	N	5	2	1	2	5	15
	%	1.3%	0.5%	0.3%	0.5%	1.3%	4.0%
Total		56	80	100	87	52	375

Berdasarkan data demografis usia di atas, didominasi oleh responden dengan rentang usia 21-23 tahun sebanyak 170 orang (45,3%). Sedangkan kelompok usia 18-20 tahun berjumlah 118 orang (31,5%), usia 24-26 tahun berjumlah 72 orang (19,2%), dan kelompok usia 27-29 tahun berjumlah 15 orang (4,0%). Berdasarkan hasil analisis *crosstabulation*, didapatkan bahwa subjek dengan usia 21-23 tahun lebih banyak yang memiliki kecemasan masa depan dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Nilai *Chi-Square Test* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) dimana H_0 ditolak, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan antara usia dengan kecemasan masa depan pada kalangan dewasa awal.

Dapat disimpulkan, bahwasanya responden yang paling rentan mengalami kecemasan tinggi terhadap masa depan adalah subjek berjenis kelamin perempuan, berdomisili di Kota Sorong, berpendidikan SLTA/ sederajat, dan berusia 21–23 tahun.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan pada individu dewasa awal di wilayah Sorong, Papua Barat Daya yang bertujuan guna mengetahui pengaruh ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan. Pembuktiannya melalui uji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda dimana hipotesis mayor (uji simultan) diterima, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya ruminasi dan harapan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan. Tidak hanya itu, hipotesis minor dinyatakan diterima berdasarkan hasil uji regresi parsial, ditemukan juga bahwasanya ruminasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan masa depan, sedangkan harapan justru memberikan pengaruh negatif (berbanding terbalik) terhadap kecemasan masa depan, dimana hasil uji parsial menunjukkan koefisien regresi ruminasi sebesar 1,297 ($p = 0,000 < 0,05$) dan harapan sebesar -0,398 ($p = 0,042 < 0,05$). Adapun nilai R^2 sebesar 0,180, yang berarti bahwa ruminasi dan harapan secara bersama-sama berkontribusi sebesar 18% terhadap kecemasan masa depan, sedangkan 82% sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni variabel ruminasi dan harapan yang menguji model terbaru guna melihat sejauh mana prediktor ruminasi berperan sebagai faktor risiko dan harapan berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan kecemasan masa depan. Secara jujur perlu dinyatakan bahwa sejauh penelusuran kepustakaan yang telah dilakukan, belum terdapat penelitian sebelumnya yang menguji model pengaruh simultan antara ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan, khususnya pada populasi dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan model terbaru yang mengisi celah pengetahuan (*research gap*) tersebut, sekaligus menghadirkan perspektif integratif yang belum pernah diusung dalam kajian-kajian terdahulu. Kebaruan ini, di satu sisi, menjadi kontribusi orisinal penelitian, namun di sisi lain juga mengandung keterbatasan karena belum tersedia studi pembandingan yang dapat mengonfirmasi atau mereplikasi temuan serupa. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini perlu dimaknai sebagai fondasi awal bagi pengembangan model teoretis yang lebih komprehensif di masa mendatang.

Secara parsial, temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Haqiqi (2024) terkait ruminasi dan kecemasan masa depan pada

alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, bahwasanya terdapat korelasi erat yang positif dan signifikan antara ruminasi terhadap kecemasan masa depan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa individu yang terus memikirkan kesulitan, kegagalan, atau ketidakpastian masa depan memiliki kecenderungan kerentanan yang lebih besar terhadap peningkatan kecemasan masa depan. Dalam keseharian, semakin tinggi tingkat ruminasi seseorang, maka semakin rendah pula afek positif dan semakin tinggi afek negatif yang muncul setelah suatu peristiwa yang kemudian berujung pada suasana hati yang cemas (Kircanski et al., 2017).

Sama halnya dengan temuan Sulastri et al., (2020) yang menunjukkan adanya yang mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara ruminasi dan kecemasan. Temuan ini juga sejalan dengan studi sebelumnya dari Aldao & Nolen-Hoeksema yang melaporkan bahwa kecenderungan berpikir secara ruminatif cenderung memperkuat emosi negatif serta berkaitan dengan meningkatnya rasa cemas (Sulastri et al., 2020) atau cenderung merespons suatu situasi dengan pikiran-pikiran negatif (Faizah & Purnomo, 2019), juga dapat memperparah keadaan mental maupun emosional seseorang serta mempertinggi intensitas munculnya emosi negatif (Fitria et al., 2022). Pada penelitian yang melibatkan remaja dan orang dewasa, ruminasi baik secara keseluruhan maupun sebagian memperantarai hubungan timbal balik antara gejala depresi dan kecemasan seiring berjalannya waktu. Dengan kata lain, ruminasi berperan sebagai jembatan yang memfasilitasi munculnya kecemasan dari depresi, dan juga sebaliknya, dari kecemasan menjadi depresi (McLaughlin & Nolen-hoeksema, 2011).

Secara teoritis, hasil tersebut dapat dipahami karena ruminasi mempertahankan individu dalam orientasi pada masalah tanpa memberi ruang yang cukup untuk pemecahan masalah yang efektif. Dalam studi lain yang dilakukan terhadap kalangan mahasiswa, menunjukkan bahwasanya ketika pikiran terus kembali pada ancaman, kegagalan, atau kekhawatiran yang sama, individu akan lebih sulit menilai masa depan secara realistis dan adaptif (Sansom-daly et al., 2014). Pada konteks dewasa awal, situasi ini menjadi lebih relevan karena fase perkembangan ini umumnya diwarnai dengan tuntutan untuk mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, relasi, dan kemandirian finansial (Fadhilah & Hendriani, 2021). Dengan demikian, hasil

penelitian ini konsisten dengan sejumlah temuan sebelumnya bahwasanya ruminasi merupakan faktor risiko penting bagi kecemasan masa depan, khususnya di fase dewasa awal.

Di sisi lain, diterimanya hipotesis kedua dalam penelitian ini menunjukkan bahwasanya harapan berpengaruh secara negatif terhadap kecemasan masa depan. Sejalan dengan temuan Syuhadak et al., (2023) serta Safitri & Salim (2025) pada konteks mahasiswa akhir, dimana semakin tinggi harapan, maka semakin rendah kecemasan masa depan yang dialami individu. Temuan ini mendukung literatur yang menempatkan harapan sebagai sumber daya psikologis yang melindungi individu dari tekanan emosional. Pada sebuah tinjauan meta-analitik terbaru menyimpulkan bahwa harapan berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, baik secara trait maupun pada gangguan spesifik, dan dapat berfungsi sebagai sumber resiliensi yang penting (Richardson et al., 2026).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Dewi & Suparman (2024) tentang optimisme dengan kecemasan masa depan serta temuan Setiawan & Milati (2022) terkait harapan dan *quarter life crisis* pada konteks mahasiswa yang kedua temuannya menunjukkan hubungan negatif sangat signifikan, dimana semakin tinggi harapan maka semakin rendah kondisi krisis yang dialami individu. Meskipun konteks variabel penelitian tersebut berbeda, arah temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa harapan bekerja sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian akan masa depan. Hasil ini mendukung teori bahwa kecemasan akan masa depan dipengaruhi oleh proses berpikir, dimana perasaan putus asa sering kali muncul sebagai pola pikir negatif yang menggambarkan pandangan pesimistis terhadap diri sendiri dan masa yang akan datang (Safitri & Salim, 2025).

Dengan demikian, kecemasan terhadap masa depan memiliki hubungan yang erat dengan taraf harapan seseorang. Hal ini didukung dengan penelitian tentang pandangan terhadap masa depan yang menunjukkan bahwa persepsi seseorang yang penuh harapan atau putus asa tersebut berkaitan dengan munculnya depresi dan kecemasan di kemudian hari. Temuan lain menunjukkan bahwa dewasa muda dengan harapan dasar lebih rendah menunjukkan kecemasan eksistensial lebih tinggi dan tidak mempersepsikan masa depan secara positif (Barbara, 2022). Dengan kata lain, semakin rendah

harapan seseorang maka semakin besar kecemasan yang dialami individu mengenai masa depannya, begitu pula sebaliknya (Tang et al., 2024). Dalam penelitian ini, harapan berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan kecemasan masa depan (Laranjeira & Querido, 2022), walaupun kontribusinya cukup kecil dibandingkan ruminasi.

Data deskriptif penelitian ini juga memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki harapan tinggi, ruminasi sedang hingga tinggi, dan kecemasan masa depan pada kategori sedang. Kombinasi ini menarik karena menunjukkan bahwa tingginya harapan belum tentu sepenuhnya menekan kecemasan bila individu masih sering terjebak dalam pola pikir berulang negatif. Meski harapan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (Senger, 2020) dalam menurunkan kecemasan (Richardson, 2023), bukti penelitian menunjukkan bahwa ruminasi tetaplah prediktor yang kuat bagi kecemasan dan gejala internalisasi (Spinhoven et al., 2019). Sekalipun terdapat sumber daya positif seperti harapan, seseorang yang terperangkap dalam pola pikir ruminatif dapat memperburuk kecemasan (Tucker et al., 2013). Oleh sebab itu, penting untuk memperhatikan fenomena ini. Ketika individu berada dalam kondisi pola pikir ruminatif, mereka cenderung membentuk persepsi mental yang pesimistis terhadap situasi yang dihadapinya, disertai keyakinan bahwa tidak terdapat lagi harapan. Hasil dari temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwasanya ruminasi dapat memicu sikap pasif, memperkuat anggapan bahwa segala upaya pemecahan masalah tidak akan membuahkan hasil, yang pada akhirnya berimplikasi pada hilangnya motivasi untuk mencapai tujuan (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan, melainkan dilakukan juga uji tambahan berupa data tabulasi silang antara data demografis responden dengan kecemasan masa depan. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok usia dewasa awal, tingkat pendidikan terakhir, dan domisili. Studi di Polandia membandingkan *emerging adults* pada usia 18–28 tahun dengan dewasa madya 29–65 tahun, dimana *emerging adults* memiliki kecemasan akan masa depan yang cukup tinggi dibanding kelompok usia yang lebih tua (Szota et al., 2024), dan hal ini menunjukkan bahwa ketidakpastian hidup di fase ini merupakan pemicu penting

kecemasan masa depan (Maharani et al., 2025). Sementara, tingkat pendidikan SLTA/ sederajat mendominasi hampir seluruh kategori kecemasan masa depan, dibandingkan responden yang pendidikan terakhirnya diploma, sarjana, atau magister, dimana apabila semakin rendahnya pencapaian pendidikan, maka semakin tinggi risiko mengalami kecemasan, begitu pun sebaliknya dimana gelar perguruan tinggi dan tahun sekolah yang lebih banyak menurunkan risiko tersebut (Li & Dong, 2025). Apabila dilihat dari domisili, distribusi kecemasan tinggi dan sangat tinggi tampak lebih besar pada responden Kota Sorong dibandingkan Kabupaten Sorong, meskipun responden terbanyak berasal dari Kabupaten Sorong. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa yang tumbuh besar di lingkungan perkotaan lebih mudah mengalami tekanan dan menjadi lebih sensitif atau mudah terpicu kondisi psikologisnya (Wiers et al., 2025). Meski penelitian ini belum mengukur faktor lingkungan secara spesifik, hasil tersebut dapat dipahami sebagai sinyal bahwa konteks sosial tempat tinggal mungkin ikut memberi warna pada pengalaman kecemasan individu.

Temuan penelitian ini mendukung hasil-hasil sebelumnya yang menunjukkan bahwa ruminasi berkaitan positif dengan kecemasan masa depan, sementara harapan berhubungan negatif dengan kecemasan masa depan. Namun, penelitian ini juga memberi kontribusi baru karena memperlihatkan bahwa pada dewasa awal di Sorong, pengaruh ruminasi jauh lebih dominan daripada harapan. Secara teoritis, temuan ini pun menegaskan bahwa kecemasan masa depan bukan sekadar muncul karena situasi eksternal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh cara individu memproses pikirannya sendiri (internal). Ruminasi tampil sebagai prediktor yang lebih kuat terhadap munculnya gejala kecemasan masa depan dibandingkan harapan, dimana variabel harapan mendukung pandangan bahwa sumber daya psikologis positif seperti optimisme dan keyakinan akan kemampuan mengatasi hambatan berfungsi sebagai *buffer* terhadap kecemasan. Sehingga, dalam hal ini, menunjukkan bahwa pola pikir berulang negatif tampak lebih dominan dalam menjelaskan variasi kecemasan masa depan pada sampel penelitian ini.

Keterbatasan penelitian ini adalah instrumen pengukuran menggunakan kuesioner laporan diri (*self-report*), meskipun instrumen yang digunakan (RRS, AHS, FAS) telah terstandarisasi, jawaban responden berpotensi dipengaruhi oleh keinginan untuk tampil baik (*social desirability bias*),

kurangnya kejujuran, atau ketidakmampuan responden dalam merefleksikan kondisi psikologisnya secara akurat. Kedua, sampel penelitian terbatas pada wilayah Kota dan Kabupaten Sorong walaupun dengan jumlah responden yang cukup besar sebanyak 375 orang, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi dewasa awal di wilayah lain di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial budaya berbeda. Adapun komposisi sampel yang didominasi perempuan, responden berpendidikan SLTA, dan pelajar atau mahasiswa juga membuat generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang mungkin lebih berkontribusi terhadap kecemasan masa depan, serta menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar mendapatkan pemahaman terkait perubahan ruminasi, harapan, dan kecemasan masa depan yang dapat dipahami lebih mendalam. Tidak hanya itu, sebagai rekomendasi tambahan kepada peneliti selanjutnya untuk membuat atau merancang intervensi psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dari cemas menjadi produktif, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan masa depan pada individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dianalisis, dapat disimpulkan ruminasi dan harapan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan. Secara parsial, ruminasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan masa depan. Sebaliknya, harapan menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa ruminasi berperan sebagai faktor risiko dominan (sumbangan efektif 18,3%), sementara harapan berfungsi sebagai faktor pelindung meskipun kontribusinya relatif kecil (0,3%). Koefisien determinasi menunjukkan angka sebesar 0,180% dan hal ini menunjukkan bahwa kontribusi ruminasi dan harapan terhadap kecemasan masa depan sebesar 18,0%, sementara sisanya sebesar 82,0% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat asumsi bahwa semakin tinggi kecenderungan individu untuk berpikir berulang secara negatif, maka semakin tinggi kecemasan masa depan, sementara semakin tinggi harapan, maka semakin rendah kecemasan masa depan pada individu dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, D., & Rinaldi. (2024). The Relationship of Hope With Quarter Life Crisis in Final Year Students in West Sumatra. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.105>
- Akat, M. (2025). Trait Anxiety, Dispositional Hope And Mental Well-Being: Examining Longitudinal Mediation. *BMC Psychology*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02864-0>
- Arnett, J. J. (2016). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties* (Edisi Kedua). Oxford University Press.
- Awalia, B. F., Mahmudah, S., & Khoirot, U. (2023). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Depan Di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 40–44.
- Azwar, S. (2012a). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Penyusunan Psikologi Psikologi* (Edisi Kedu). Pustaka Pelajar.
- Barbara, G. (2022). Basic Hope And Existential Anxiety Among Adulthood Generations. *Psychological Prospects Journal, Bun.*, 39, 44–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-gaw>
- BPS. (2024). *Provinsi Papua Barat Daya Dalam Angka*. BPS Provinsi Papua Barat.
- BPS. (2025). *Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur, 2024*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE4MCMY/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-kelompok-umur.html>
- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Antara Future Anxiety Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1072–1083. <https://doi.org/https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.212>
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner-Routledge.
- Çavuş, M. F., & Gökçen, A. (2015). Psychological Capital: Definition , Components and Effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 5(3), 244–255. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/12574>
- Clark-Carter, D. (2019). *Quantitative Psychological Research: The Complete Student's Companion* (4th ed.). Routledge.
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-morles, J. (2022). “A New Hope” for Positive Psychology: A Dynamic Systems Reconceptualization of Hope Theory. *Front. Psychol*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Collins, S. P. K. (2015). *Most Americans Don't Know The True Danger Of Anxiety*. <https://archive.thinkprogress.org/most-americans-dont-know-the-true-danger-of-anxiety-85bc4a08dd2f/>
- Dalmı, A. B., Büyükatak, E., & Sürücü, L. (2025). Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Science*, 15(3), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15030244>
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *TERAPUTIK*:

- Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 339–344.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.42415>
- Dewi, T. F., & Suparman, M. Y. (2024). Hubungan Optimisme dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 320–333.
<https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v17i2.69437>
- Fadhilah, R., & Hendriani, W. (2021). *Faktor Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis*. 180–186. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.13741>
- Faizah, & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 15(2), 152–162. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fitria, Y., Nirly, D. Y., & Kunci, K. (2022). Gagal “Move On”: Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 54–63. <https://doi.org/10.54082/jupin.291>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2019). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro.
- Gobel, S. R. (2023). *Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Ruminasi Pada Dewasa dengan Gejala Depresi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Goodwin, G. (2023). *Creativity And Anxiety: Making, Meaning, Experience*. Springer Nature.
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students ' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65.
- Haqiqi, N. A. (2024). *Hubungan Antara Ruminasi Dan Kecemasan Masa Depan Pada Alumni Fresh Graduate Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- Hitchcock, P., Forman, E., Rothstein, N., Zhang, F., Kounios, J., Niv, Y., & Sims, C. (2021). Rumination Derails Reinforcement Learning With Possible Implications for Ineffective Behavior. *Clinical Psychological Science*, 10(4), 714–733. <https://doi.org/10.1177/21677026211051324>
- Hurlock, E. B. (2008). *Developmental Psychology: A life-Span Approach* (Edisi Keli). Tata McGraw-Hill.
- Husnawati, H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 128–135. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15136>
- Jannini, T. B., Rossi, R., Succi, V., & Lorenzo, G. Di. (2022). Validation of the Dark Future Scale (DFS) for future anxiety on an Italian sample. *Journal of Psychopathology*, 28(2), 86–93. <https://doi.org/10.36148/2284-0249-457>
- Jung, H. W., Choi, M., & Lee, K. S. (2025). Determinants of future anxiety across individual, household, and regional levels in South Korea using a social ecological model. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87387-9>
- Kemenkes. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Penerbit: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Khairi, A. M., & Armianto, D. P. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan

- Kecemasan Menghadapi Masa Depan Para Penerima Manfaat di PPSA Taruna Yodha Sukoharjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* ISSN:, 14(1), 72–81. <https://doi.org/10.29080/jbki.2024.14.1.72-81>
- Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J., Sherdell, L., & Gotlib, I. (2017). The Everyday Dynamics of Rumination and Worry: Precipitant Events and Affective Consequences. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1424–1436. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1278679>
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. *Front. Psychol*, 13, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
- Li, H., & Dong, A. (2025). Mendelian Randomization Underscores The Importance of Clinical Nursing in Mitigating Anxiety and Panic Attack Risks Among Low-Educated Populations. *Medicine*, 104(42), 1–6. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000045119>
- Maharani, N., Kholifah, U. N., & Dinata, K. I. (2025). Kecemasan akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal. *Journal of Lifespan Development*, 2(5), 280–286. <https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i5.1675>
- Mason, C. K., Kelley, K., & Deshong, H. L. (2024). Journal of Affective Disorders Reports Repetitive Negative Thoughts and Thought Control Strategies Within Borderline Personality Disorder: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100693>
- Mclaughlin, K. A., & Nolen-hoeksema, S. (2011). Behaviour Research and Therapy Rumination as A Transdiagnostic Factor in Depression and Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Michl, L. C., Mclaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-hoeksema, S. (2013). Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults. *J Abnorm Psychol*, 122(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>
- Muqaramma, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future Anxiety In Students Of Communication and Islamic Broadcasting Program: The Correlation With Resilience. *Journal of Public Health Research*, 10. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nastiti, E., Damayanti, T., & Madina, S. A. (2023). Dampak Pelanggaran Asumsi Klasik terhadap Estimasi Model Ekonometrika. *Jurnal Pijar Studi Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 150–157. <https://doi.org/10.65096/pmb.v4i2>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801–814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Novrianto, R., & Menaldi, A. (2022). The Adult Dispositional Hope Scale (AHS) pada Populasi Indonesia: Struktur Faktor dan Properti Psikometris. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 163–170. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Pharris, A. B., Munoz, R. T., & Hellman, C. M. (2022). Children and Youth Services Review Hope and resilience as protective factors linked to lower burnout among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 136, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106424>
- Pramiari, N. M. A. S., & Perbawa, K. S. L. P. (2022). Informed Consent Dalam Penggunaan Layanan Psikologi Ditinjau Dari KUHPERDATA. *Jurnal Hukum Mahasiswa*, 2(2), 458–471.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2023). Procrastination and problematic new media use : the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 42, 5169–5177. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
- Purnomo, A. Z., & Arumi, M. S. (2024). Future Anxiety Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v4i1.4441>
- PUSIKNAS. (2024). *Bunuh Diri, Gangguan Masyarakat dengan Jumlah Kasus Terbanyak ke-4*. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4
- Putri, M. A. D., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus of Control? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 394–402. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10551>
- Qolbi, F. H., & Musthofa, A. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44–54. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Richardson, A. L. (2023). Hope and Anxiety. *Current Opinion in Psychology*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101664>
- Richardson, A. L., Long, L. J., & Gallagher, M. W. (2026). Hope and Anxiety : A Meta - analytic Review. *Journal of Clinical Psychology*, 82(3), 227–247. <https://doi.org/10.1002/jclp.70068>
- Roebianto, A., Savitri, S. I., Aulia, I., Suciya, A., & Mubarakah, L. (2023). Content Validity : Definition And Procedure Of Content Validation In Psychological Research. *TPM*, 30(1), 5–18. <https://doi.org/10.4473/TPM30.1.1>
- Rostiyanti, S., Hansun, S., Setiawan, A. F., Sulastri, S., Nurmadina, Sany, N., & Hansen, S. (2023). *Etika Penelitian: Teori dan Praktik*. Podomoro University Press.
- Safitri, L. K., & Salim, A. (2025). Hubungan Antara Harapan dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Semester Akhir di Yogyakarta. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(1), 692–702. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v7i1.6074>
- Sansom-daly, U. M., Bryant, R. A., Cohn, R. J., & Wakefield, C. E. (2014). Anxiety , Stress , & Coping : An Imagining the future in health anxiety : the impact of rumination on the specificity of illness-related memory and future

- thinking. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(5), 587–600.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2014.880111>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2* (Edisi 13). Penerbit Erlangga.
- Senger, A. R. (2020). Hope's Relationship With Resilience And Mental Health During The COVID-19 Pandemic. *Current Opinion in Psychology*, 50.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101559>
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *Anfusina: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24.
<https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Shaleha, R. R. A., Yusainy, C. Al, & Herani, I. (2018). The Mind Anchor : Peran Trait Rumination dalam Struktur Pengalaman Afektif. *MEDIAPSI*, 4(1), 47–55. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.5>
- Simbolon, P., Turnip, H., Damanik, C., & Tamba, R. (2025). Mekanisme dan Perilaku Individu. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 669–679.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37.
<https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Slezackova, A., Malatincova, T., Mollova, K., Svetlak, M., & Krafft, A. M. (2024). The Moderating Effect Of Perceived Hope In The Relationship Between Anxiety and Posttraumatic Growth During The Russian-Ukrainian War. *Front. Psychol*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbow in Minds. *Psychological Inquiry*, 13(4), 276–321. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304>
- Spinhoven, P., Hemert, A. M. van, & Penninx, B. W. (2019). Repetitive Negative Thinking as a Mediator in Prospective Cross-Disorder Associations Between Anxiety and Depression Disorders and Their Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 63, 6–11.
- Spinhoven, P., Hemert, A. M. Van, & Penninx, B. W. (2018). Repetitive Negative Thinking as A Predictor Of Depression and Anxiety: A Longitudinal Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 241, 216–225.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.037>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulastri, T. S., Purwandari, E., & Lestari, R. (2020). *Intoleransi Ketidakpastian, Ruminasi, Welas Diri, dan Kecemasan pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syuhadak, N. O., & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76–85. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Szota, M., Rogowska, A. M., Kwasnicka, A., & Chilicka-Hebel, K. (2024). The Indirect Effect of Future Anxiety on the Relationship between Self-Efficacy and Depression in a Convenience Sample of Adults: Revisiting Social Cognitive Theory. *Journal of Clinical Medicine*, 13, 1–16.
<https://doi.org/10.3390/jcm13164897>
- Tang, P., Kostyrka-allchorne, K., & Butura, A. (2024). Reciprocal Developmental Pathways Between Future-Related Thinking And Symptoms Of Adolescent

- Depression And Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Clinical Psychology Review*, 112, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102465>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1023910315561>
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., & Grant, D. M. (2013). Rumination and Suicidal Ideation: The Moderating Roles of Hope and Optimism. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 606–611. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.013>
- Vugt, M. K. van, & Velde, M. van der. (2018). How Does Rumination Impact Cognition? A First Mechanistic Model. *Topics in Cognitive Science*, 10(1), 175–191. <https://doi.org/10.1111/tops.12318>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on Rumination: Consequences, Causes, Mechanisms and Treatment Of Rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1–28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Whiteman, R. C., Mangels, J. A., & Owens, M. J. (2020). State and Trait Rumination Effects on Overt Attention to Reminders of Errors in a Challenging General Knowledge Retrieval Task. *Front. Psychol*, 11, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02094>
- Wiers, R. W., Researchers, U. M. H., Marroun, H. El, Bockting, C., & Krugers, H. (2025). Debate: Urban versus Rural Environments–Which Is Better For Mental Health? The One Good Thing About A Small Town. *Child and Adolescent Mental Health*, 30(2), 189–191. <https://doi.org/10.1111/camh.12771>
- Zairina, S. A. N., & Putrikita, K. A. (2024). Hubungan antara Kecemasan Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 400–407.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kesiediaan menjadi Subjek Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN *INFORMED CONSENT*

Selamat pagi/siang/malam. Salam sejahtera bagi kita semua.

Perkenalkan, saya mahasiswi dari Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora. Saat ini sedang melakukan penelitian untuk mengetahui kondisi psikologis mahasiswa di Indonesia.

Apabila Anda berdomisili di wilayah sorong dan berusia sekitar 18-29 tahun, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner di bawah ini. Tidak ada jawaban yang salah dan benar dalam setiap pertanyaan. Silakan pilih jawaban yang benar-benar menggambarkan diri Anda. ***Data diri akan dirahasiakan dan dijamin kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.*** Oleh karena itu, diharapkan untuk menjawab pernyataan dengan sejujur-sejujurnya. Demi menjaga kerahasiaan tersebut, Anda dapat memilih untuk menuliskan nama asli maupun inisial dalam identitas diri.

Mohon membaca petunjuk dengan seksama pada halaman berikutnya agar tidak terjadi kesalahan saat mengisi. Setelah selesai, mohon periksa kembali jawaban Anda sehingga tidak ada pernyataan yang terlewat dijawab. Kontribusi Anda dalam penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi.

Untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden penelitian yang dilakukan. Dengan ketentuan data responden akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terimakasih atas kesediaan Anda.

Salam hormat,

Dirna Viana Restu Labalawa

Lampiran 2. Lembar Expert Judgment

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog
NIP/NIDN : 1415079701
Pekerjaan : Dosen / Psikolog
Pendidikan Terakhir : S2 Profesi
Alamat Email : syafira.putri.ekayani@unimudjonegara.ac.id
No. Telepon : 085333950265
Tanggal Evaluasi : 14 Januari 2026

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Dirna Viana Restu Labalawa
NIM : 147320122007
Dengan Judul : Pengaruh Ruminasi dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal

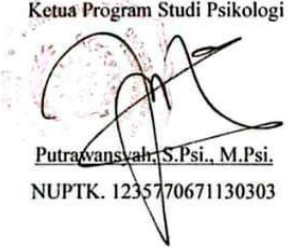
Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

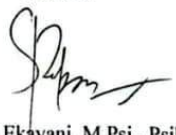
Sorong, 14 Januari 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Validator


Putrawansyah, S.Psi., M.Psi.

NUPTK. 1235770671130303


Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog

NIDN. 1415079701

EXPERT JUDGEMENT SKALA "RUMINASI", "HARAPAN", DAN "KECEMASAN MASA DEPAN"

A. Pengantar

Perkenalkan, nama saya Dima Viana Restu Labalawa, Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Angkatan 2022. Saya memohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai expert judgement dalam mempertimbangkan dan menilai kualitas ataupun relevansi dari rancangan item untuk skala "Ruminasi, Harapan, dan Kecemasan Masa Depan"

B. Identitas Expert Judgement

Nama Pemeriksa :
Pendidikan :
Pekerjaan :

C. Deskripsi Skala yang Akan Disusun

1. Ruminasi

Ruminasi adalah suatu gaya berpikir pasif dimana individu terperangkap dalam siklus pemikiran negatif tentang penyebab dan konsekuensi dari suatu tekanan tanpa mengarah pada pencarian solusi (Nolen-Hoeksema, 1991). Aspek dari ruminasi dapat berupa *Brooding* (perenungan kelam) yang merupakan sebuah bentuk pemikiran pasif yang ditandai dengan tenggelam dalam perasaan tidak mampu serta pandangan negatif tentang diri sendiri, dan *Reflection* (Refleksi) berupa kecenderungan untuk secara analitis dan berulang kali memeriksa kembali penyebab dan perasaan terkait suatu peristiwa.

2. Harapan

Konsep harapan menurut Snyder (2002) dibangun dari sebuah trilogi dimensi harapan itu sendiri, yakni mencakup *pathways thinking* (kemampuan yang dirasakan untuk mendapatkan jalan), *agency thinking* (memotivasi diri sendiri melalui kemauan), dan *goals* (tujuan). Artinya, individu yang memiliki harapan tidak hanya memiliki tujuan yang jelas, tetapi juga yakin dapat menemukan berbagai cara untuk mencapainya dan memotivasi untuk memulai serta mempertahankan usaha tersebut.

3. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan sebagai suatu keadaan individu yang lebih dikuasai oleh emosi dan pikiran negatif, khususnya ketakutan, dibandingkan harapan positif di masa yang akan datang (Zaleski, 1996). Zaleski (1996) dalam teorinya secara eksplisit menyebutkan bahwa kecemasan masa depan dapat meliputi ketidakpastian (*uncertainty*), kekhawatiran (*worry*), ketakutan (*fear*), dan perubahan tak diinginkan (*Unfav changes*) sebagai aspek.

Instruksi:

- Tandai aitem dan berilah keterangan pada kolom "Catatan" apabila ada aitem yang kiranya belum sesuai dengan aspeknya, bahasa yang digunakan kurang efektif, terdapat kata-kata yang sulit dipahami, kalimat yang tersusun memiliki makna yang aneh ataupun sulit dimengerti, dan saran maupun kritik lainnya.

- Kemudian, berilah rating berupa X pada keterangan: STR (Sangat Tidak Relevan), TR (Tidak Relevan), ATR (Agak Tidak Relevan), AR (Agak Relevan), R (Relevan), SR (Sangat Relevan).

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Ruminasi (Ruminative Responses Scale)	Brooding	1	1	Saya berpikir, "Apa yang dapat saya lakukan untuk menerima hal ini?"	Fav				✓		
		2	3	Saya berpikir, "Mengapa saya selalu menyikapinya dengan cara seperti ini?"	Fav				✓		
		3	6	Saya memikirkan peristiwa yang baru saja terjadi dan berharap semuanya berubah menjadi lebih baik.	Fav					✓	
		4	7	Saya berpikir, "Mengapa saya memiliki masalah yang tidak dimiliki orang lain?"	Fav				✓		
		5	8	Saya berpikir, "Mengapa saya tidak dapat mengendalikan keadaan agar menjadi lebih baik?"	Fav					✓	
	Reflection	6	2	Saya menganalisis kembali peristiwa yang baru saja terjadi dan mencoba memahami mengapa saya merasa tertekan.	Fav					✓	→ Sangatnya unfav
		7	4	Menyendiri dan merenungi mengapa saya bisa merasa demikian.	Fav					✓	
		8	5	Saya menulis apa yang ada di pikiran, lalu saya mencoba untuk menganalisisnya.	Fav					✓	
		9	9	Saya mencoba menganalisis kepribadian saya sendiri dan mencoba memahami penyebab	Fav					✓	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
			yang membuat saya merasa tertekan.								
		10	10 Saya pergi ke suatu tempat dan menyendiri untuk memikirkan apa yang saya rasakan.	Fav						✓	
Harapan (Adult Hope Scale)	Agency Thinking	11	2 Saya mengejar tujuan hidup saya dengan bersemangat.	Fav						✓	
		12	9 Pengalaman masa lalu saya akan sangat membantu saya di masa depan.	Fav					✓		
		13	10 Saya merasa telah cukup sukses di dalam kehidupan.	Fav						✓	
		14	12 Saya berhasil memenuhi tujuan yang telah saya tetapkan untuk diri sendiri.	Fav						✓	
	Pathway Thinking	15	1 Saya dapat memikirkan banyak cara untuk keluar dari masalah yang saya hadapi.	Fav						✓	
		16	4 Pasti ada banyak cara untuk melalui setiap masalah.	Fav						✓	
		17	6 Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan saya.	Fav						✓	
		18	8 Bahkan ketika orang lain putus asa, saya tahu bahwa saya dapat menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.	Fav						✓	
	Goals	19	3 Saya sering merasa lelah.	Fav					✓		→ sering
		20	5 Saya merasa mudah sekali dijatuhkan saat berargumentasi atau berdebat.	Fav					✓		—
		21	7 Saya merasa khawatir dengan kesehatan saya.	Fav					✓		

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		22	11 Saya sering merasa diri saya mengkhawatirkan sesuatu.	Fav					✓		unfavo
		23	1 Masa depan saya tidak pasti.	Fav						✓	
		24	4 Saya yakin di kemudian hari → saya tidak akan sendirian atau ditolak.	Unfav				✓			→ Saya akan ditemani dan tidak sendirian
		25	16 Saya percaya bahwa di masa depan saya akan mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.	Unfav						✓	
		26	23 Hidup layak dijalani di dunia yang indah dan terus berkembang ini.	Unfav						✓	
Kecemasan Masa Depan (Future Anxiety Scale)	Ketidakpastian	27	2 Saya khawatir beberapa bencana akan segera terjadi.	Fav						✓	
		28	3 Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi pada hari esok, bulan, tahun berikutnya.	Fav						✓	
		29	5 Saya takut merencanakan masa depan.	Fav						✓	
		30	7 Saya takut akan gagal mengatasi kesulitan yang semakin meningkat.	Fav						✓	
	Kekhawatiran	31	9 Saya takut dengan pemikiran bahwa saya mungkin akan menghadapi krisis atau kesulitan dalam hidup.	Fav						✓	
		32	14 Saya takut saat saya harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup saya.	Fav						✓	
		33	15 Semakin dekat saya dengan kematian, semakin saya takut.	Fav						✓	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		34	18	Saya takut dengan pemikiran bahwa hidup ini akan segera berlalu.	Fav				✓		
		35	25	Saya takut di kemudian hari orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya.	Fav					✓	
		36	28	Saya takut profesi saya tidak dihargai.	Fav				✓		
		37	24	Saya tidak takut di masa depan orang-orang akan menjadi "serigala" satu sama lain.	Unfav		✓				→ Coba cari paku yg lebih seane.
	Ketakutan	34	6	Saya merasa tidak nyaman dengan adanya kemungkinan terjadinya kecelakaan.	Fav				✓		
		39	8	Saya khawatir dengan kegagalan yang menanti saya.	Fav					✓	
		40	10	Saya merasa tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan saya.	Fav					✓	
		41	12	Saya khawatir bahwa tidak akan memberikan kondisi materi yang baik untuk keluarga saya.	Fav				✓		
		42	20	Saya khawatir permasalahan yang mengganggu saya saat ini akan terus berlanjut untuk waktu yang lama.	Fav					✓	
		43	26	Saya takut setelah beberapa tahun, saya akan menilai hidup saya tidak memiliki tujuan.	Fav					✓	
	Perubahan Tak Diinginkan	44	13	Saya mendapat kesan bahwa dunia cenderung menuju kehancuran (akhir yang apokaliptik).	Fav					✓	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		45	17	Saya takut perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya.	Fav					✓	
		46	19	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa di masa depan saya tidak akan mampu mewujudkan mimpi saya.	Fav					✓	
		47	21	Sekalipun segala sesuatunya berjalan baik, nasib akan berbalik melawanku.	Fav				✓		
		48	22	Saya merasa terganggu dengan kemungkinan terjadinya kecelakaan mendadak atau sakit berat (AIDS, kanker).	Fav				✓		
		48	27	Saya takut di kemudian hari hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk.	Fav					✓	
		49	29	Saya khawatir di hari tua, saya akan menjadi beban bagi seseorang.	Fav					✓	
		50	11	Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan tujuan (nilai-nilai) terpenting dalam hidup saya.	Unfav					✓	

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : *Abdulrahman Hatamu, M.pd.*
NIP/NIDN : *1420097501*
Pekerjaan : *Dosen*
Pendidikan Terakhir : *Magister Bahasa Indonesia (S2)*
Alamat Email : *rahmanuwais135@gmail.com*
No. Telepon : *882199566018*
Tanggal Evaluasi : *24 Januari 2026.*

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : *Dirna Viana Restu Labalawa*
NIM : *147320122007*
Dengan Judul : *Pengaruh Ruminasi dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal*

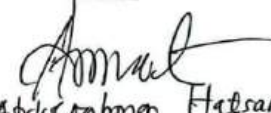
Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Sorong, *26-01-2026*

Ketua Program Studi Psikologi

Putrawansyah, S.Psi., M.Psi.
NUPTK. 1235770671130303

Validator

Abdulrahman Hatamu, M.pd.
NIDN. *1420097501*

EXPERT JUDGEMENT SKALA "RUMINASI", "HARAPAN", DAN "KECEMASAN MASA DEPAN"

A. Pengantar

Perkenalkan, nama saya Dima Viana Restu Labalawa, Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Angkatan 2022. Saya memohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai expert judgement dalam mempertimbangkan dan menilai kualitas ataupun relevansi dari rancangan item untuk skala "Ruminasi, Harapan, dan Kecemasan Masa Depan"

B. Identitas Expert Judgement

Nama Pemeriksa :
Pendidikan :
Pekerjaan :

C. Deskripsi Skala yang Akan Disusun

1. Ruminasi

Ruminasi adalah suatu gaya berpikir pasif dimana individu terperangkap dalam siklus pemikiran negatif tentang penyebab dan konsekuensi dari suatu tekanan tanpa mengarah pada pencarian solusi (Nolen-Hoeksema, 1991). Aspek dari ruminasi dapat berupa *Brooding* (perenungan kelam) yang merupakan sebuah bentuk pemikiran pasif yang ditandai dengan tenggelam dalam perasaan tidak mampu serta pandangan negatif tentang diri sendiri, dan *Reflection* (Refleksi) berupa kecenderungan untuk secara analitis dan berulang kali memeriksa kembali penyebab dan perasaan terkait suatu peristiwa.

2. Harapan

Konsep harapan menurut Snyder (2002) dibangun dari sebuah trilogi dimensi harapan itu sendiri, yakni mencakup *pathways thinking* (kemampuan yang dirasakan untuk mendapatkan jalan), *agency thinking* (memotivasi diri sendiri melalui kemauan), dan *goals* (tujuan). Artinya, individu yang memiliki harapan tidak hanya memiliki tujuan yang jelas, tetapi juga yakin dapat menemukan berbagai cara untuk mencapainya dan memotivasi untuk memulai serta mempertahankan usaha tersebut.

3. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan sebagai suatu keadaan individu yang lebih dikuasai oleh emosi dan pikiran negatif, khususnya ketakutan, dibandingkan harapan positif di masa yang akan datang (Zaleski, 1996). Zaleski (1996) dalam teorinya secara eksplisit menyebutkan bahwa kecemasan masa depan dapat meliputi ketidakpastian (*uncertainty*), kekhawatiran (*worry*), ketakutan (*fear*), dan perubahan tak diinginkan (*Unfav changes*) sebagai aspek.

Instruksi:

- Tandai aitem dan berilah keterangan pada kolom "Catatan" apabila ada aitem yang kiranya belum sesuai dengan aspeknya, bahasa yang digunakan kurang efektif, terdapat kata-kata yang sulit dipahami, kalimat yang tersusun memiliki makna yang aneh ataupun sulit dimengerti, dan saran maupun kritik lainnya.

- Kemudian, berilah rating berupa X pada keterangan: STR (Sangat Tidak Relevan), TR (Tidak Relevan), ATR (Agak Tidak Relevan), AR (Agak Relevan), R (Relevan), SR (Sangat Relevan).

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Ruminasi (Ruminative Responses Scale)	Brooding	1	1	Saya berpikir, "Apa yang dapat saya lakukan untuk menerima hal ini?"	Fav				✓		
		2	3	Saya berpikir, "Mengapa saya selalu menyikapinya dengan cara seperti ini?"	Fav				✓		
		3	6	Saya memikirkan peristiwa yang baru saja terjadi dan berharap semuanya berubah menjadi lebih baik.	Fav				✓		
		4	7	Saya berpikir, "Mengapa saya memiliki masalah yang tidak dimiliki orang lain?"	Fav				✓		
		5	8	Saya berpikir, "Mengapa saya tidak dapat mengendalikan keadaan agar menjadi lebih baik?"	Fav			✓			
	Reflection	6	2	Saya menganalisis kembali peristiwa yang baru saja terjadi dan mencoba memahami mengapa saya merasa tertekan.	Fav		✓				
		7	4	Menyendiri dan merenungi mengapa saya bisa merasa demikian.	Fav			✓			
		8	5	Saya menulis apa yang ada di pikiran, lalu saya mencoba untuk menganalisisnya.	Fav				✓		
		9	9	Saya mencoba menganalisis kepribadian saya sendiri dan mencoba memahami penyebab	Fav			✓			

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Harapan (Adult Hope Scale)	Agency Thinking	10	10 yang membuat saya merasa tertekan.								
		10	10 Saya pergi ke suatu tempat dan menyendiri untuk memikirkan apa yang saya rasakan.	Fav				✓			
		11	2 Saya mengejar tujuan hidup saya dengan bersemangat.	Fav				✓			
		12	9 Pengalaman masa lalu saya akan sangat membantu saya di masa depan.	Fav				✓			
	Pathway Thinking	13	10 Saya merasa telah cukup sukses di dalam kehidupan.	Fav				✓			
		14	12 Saya berhasil memenuhi tujuan yang telah saya tetapkan untuk diri sendiri.	Fav					✓		
		15	1 Saya dapat memikirkan banyak cara untuk keluar dari masalah yang saya hadapi.	Fav				✓			
		16	4 Pasti ada banyak cara untuk melalui setiap masalah.	Fav					✓		
	Goals	17	6 Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan saya.	Fav				✓			
		18	8 Bahkan ketika orang lain putus asa, saya tahu bahwa saya dapat menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.	Fav				✓			
		19	3 Saya sering merasa lelah.	Fav						✓	
		20	5 Saya merasa mudah sekali dijatuhkan saat berargumentasi atau berdebat.	Fav					✓		
		21	7 Saya merasa khawatir dengan kesehatan saya.	Fav						✓	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Kecemasan Masa Depan (Future Anxiety Scale)	Ketidaktetapan	22	11 Saya sering merasa diri saya mengkhawatirkan sesuatu.	Fav				✓	✓		
		23	1 Masa depan saya tidak pasti.	Fav						✓	
		24	4 Saya yakin di kemudian hari saya tidak akan sendirian atau ditolak.	Unfav				✓			
		25	16 Saya percaya bahwa di masa depan saya akan mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.	Unfav					✓		
	Kekhawatiran	26	23 Hidup layak dijalani di dunia yang indah dan terus berkembang ini.	Unfav				✓			
		27	2 Saya khawatir beberapa bencana akan segera terjadi.	Fav				✓			
		28	3 Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi pada hari esok, bulan, tahun berikutnya.	Fav			✓				
		29	5 Saya takut merencanakan masa depan.	Fav					✓		
		30	7 Saya takut akan gagal mengatasi kesulitan yang semakin meningkat.	Fav			✓				
		31	9 Saya takut dengan pemikiran bahwa saya mungkin akan menghadapi krisis atau kesulitan dalam hidup.	Fav			✓				
		32	14 Saya takut saat saya harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup saya.	Fav				✓			
		33	15 Semakin dekat saya dengan kematian, semakin saya takut.	Fav					✓		

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		34	18	Saya takut dengan pemikiran bahwa hidup ini akan segera berlalu.	Fav				✓		
		35	25	Saya takut di kemudian hari orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya.	Fav				✓		
		36	28	Saya takut profesi saya tidak dihargai.	Fav					✓	
		37	24	Saya tidak takut di masa depan orang-orang akan menjadi "serigala" satu sama lain.	Unfav					✓	
		34	6	Saya merasa tidak nyaman dengan adanya kemungkinan terjadinya kecelakaan.	Fav				✓		
		39	8	Saya khawatir dengan kegagalan yang menanti saya.	Fav					✓	
	Ketakutan	40	10	Saya merasa tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan saya.	Fav					✓	
		41	12	Saya khawatir bahwa tidak akan memberikan kondisi materi yang baik untuk keluarga saya.	Fav			✓			
		42	20	Saya khawatir permasalahan yang mengganggu saya saat ini akan terus berlanjut untuk waktu yang lama.	Fav				✓		
		43	26	Saya takut setelah beberapa tahun, saya akan menilai hidup saya tidak memiliki tujuan.	Fav				✓		
		44	13	Saya mendapat kesan bahwa dunia cenderung menuju kehancuran (akhir yang apokaliptik).	Fav					✓	
	Perubahan Tak Diinginkan										

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		45	17	Saya takut perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya.	Fav						✓
		46	19	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa di masa depan saya tidak akan mampu mewujudkan mimpi saya.	Fav					✓	
		47	21	Sekalipun segala sesuatunya berjalan baik, nasib akan berbalik melawanku.	Fav					✓	
		48	22	Saya merasa terganggu dengan kemungkinan terjadinya kecelakaan mendadak atau sakit berat (AIDS, kanker).	Fav					✓	
		48	27	Saya takut di kemudian hari hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk.	Fav						✓
		49	29	Saya khawatir di hari tua, saya akan menjadi beban bagi seseorang.	Fav					✓	
		50	11	Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan tujuan (nilai-nilai) terpenting dalam hidup saya.	Unfav					✓	

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Ismail Marzuki, M.Pd.
NIP/NIDN : 1409039101
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan Terakhir : S2
Alamat Email : ismailunimuda@gmail.com
No. Telepon : 081380867505
Tanggal Evaluasi : 28 Januari 2026

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Dirna Viana Restu Labalawa
NIM : 147320122007
Dengan Judul : Pengaruh Ruminasi dan Harapan Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Sorong, 28 Januari 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Validator


Putrawansyah, S.Psi., M.Psi.
NUPTK. 1235770671130303


Ismail Marzuki, M.Pd.
NIDN 1409039101

EXPERT JUDGEMENT SKALA "RUMINASI", "HARAPAN", DAN "KECEMASAN MASA DEPAN"

A. Pengantar

Perkenalkan, nama saya Dima Viana Restu Labalawa, Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Angkatan 2022. Saya memohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai *expert judgement* dalam mempertimbangkan dan menilai kualitas ataupun relevansi dari rancangan item untuk skala "Ruminasi, Harapan, dan Kecemasan Masa Depan"

B. Identitas Expert Judgement

Nama Pemeriksa : Ismail Marzuki, M.Pd.
Pendidikan : S2
Pekerjaan : Dosen Pendidikan Bahasa Indonesia

C. Deskripsi Skala yang Akan Disusun

1. Ruminasi

Ruminasi adalah suatu gaya berpikir pasif dimana individu terperangkap dalam siklus pemikiran negatif tentang penyebab dan konsekuensi dari suatu tekanan tanpa mengarah pada pencarian solusi (Nolen-Hoeksema, 1991). Aspek dari ruminasi dapat berupa *Brooding* (perenungan kelam) yang merupakan sebuah bentuk pemikiran pasif yang ditandai dengan tenggelam dalam perasaan tidak mampu serta pandangan negatif tentang diri sendiri, dan *Reflection* (Refleksi) berupa kecenderungan untuk secara analitis dan berulang kali memeriksa kembali penyebab dan perasaan terkait suatu peristiwa.

2. Harapan

Konsep harapan menurut Snyder (2002) dibangun dari sebuah trilogi dimensi harapan itu sendiri, yakni mencakup *pathways thinking* (kemampuan yang dirasakan untuk mendapatkan jalan), *agency thinking* (memotivasi diri sendiri melalui kemauan), dan *goals* (tujuan). Artinya, individu yang memiliki harapan tidak hanya memiliki tujuan yang jelas, tetapi juga yakin dapat menemukan berbagai cara untuk mencapainya dan termotivasi untuk memulai serta mempertahankan usaha tersebut.

3. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan sebagai suatu keadaan individu yang lebih dikuasai oleh emosi dan pikiran negatif, khususnya ketakutan, dibandingkan harapan positif di masa yang akan datang (Zaleski, 1996). Zaleski (1996) dalam teorinya secara eksplisit menyebutkan bahwa kecemasan masa depan dapat meliputi ketidakpastian (*uncertainty*), kekhawatiran (*worry*), ketakutan (*fear*), dan perubahan tak diinginkan (*Unfavorable changes*) sebagai aspek.

Instruksi:

- Tandai item dan berilah keterangan pada kolom "Catatan" apabila ada item yang kiranya belum sesuai dengan aspeknya, bahasa yang digunakan kurang efektif, terdapat kata-kata yang sulit dipahami, kalimat yang tersusun memiliki makna yang aneh ataupun sulit dimengerti, dan saran maupun kritik lainnya.

- Kemudian, berilah rating berupa X pada keterangan: STR (Sangat Tidak Relevan), TR (Tidak Relevan), ATR (Agak Tidak Relevan), AR (Agak Relevan), R (Relevan), SR (Sangat Relevan).

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Ruminasi (<i>Ruminative Responses Scale</i>)	Brooding	1	1	Saya berpikir, "Apa yang dapat saya lakukan untuk menerima hal ini?"	Fav					√	
		2	3	Saya berpikir, "Mengapa saya selalu menyikapinya dengan cara seperti ini?"	Fav					√	
		3	6	Saya memikirkan peristiwa yang baru saja terjadi dan berharap semuanya berubah menjadi lebih baik.	Fav				√		
		4	7	Saya berpikir, "Mengapa saya memiliki masalah yang tidak dimiliki orang lain?"	Fav					√	
		5	8	Saya berpikir, "Mengapa saya tidak dapat mengendalikan keadaan agar menjadi lebih baik?"	Fav					√	
	Reflection	6	2	Saya menganalisis kembali peristiwa yang baru saja terjadi dan mencoba memahami mengapa saya merasa tertekan.	Unfav					√	
		7	4	Menyendiri dan merenungi mengapa saya bisa merasa demikian.	Unfav				√		
		8	5	Saya menulis apa yang ada di pikiran, lalu saya mencoba untuk menganalisisnya.	Unfav					√	
		9	9	Saya mencoba menganalisis kepribadian saya sendiri dan mencoba memahami penyebab	Unfav					√	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Harapan (Adult Hope Scale)	Agency Thinking		yang membant saya merasa tertekan.								
		10	10	Saya pergi ke suatu tempat dan menyendiri untuk memikirkan apa yang saya rasakan.	Fav				√		
		11	2	Saya mengejar tujuan hidup saya dengan bersemangat.	Fav					√	
		12	9	Pengalaman masa lalu saya akan sangat membantu saya di masa depan.	Fav					√	
	Pathway Thinking	13	10	Saya merasa telah cukup sukses di dalam kehidupan.	Fav					√	
		14	12	Saya berhasil memenuhi tujuan yang telah saya tetapkan untuk diri sendiri.	Fav					√	
		15	1	Saya dapat memikirkan banyak cara untuk keluar dari masalah yang saya hadapi.	Fav					√	
		16	4	Pasti ada banyak cara untuk melalui setiap masalah.	Fav					√	
	Goals	17	6	Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan saya.	Fav					√	
		18	8	Bahkan ketika orang lain putus asa, saya tahu bahwa saya dapat menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.	Fav					√	
		19	3	Saya sering merasa lelah.	Fav				√		
		20	5	Saya merasa mudah sekali dijatuhkan saat berangumen atau berdebat.	Unfav				√		
		21	7	Saya merasa khawatir dengan kesehatan saya.	Unfav				√		

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
Kecemasan Masa Depan (Future Anxiety Scale)	Ketidapa stian	22	11	Saya sering merasa diri saya mengkhawatirkan sesuatu.	Unfav				√		
		23	1	Masa depan saya tidak pasti.	Fav					√	
		24	4	Saya yakin di kemudian hari saya tidak akan sendirian atau ditolak.	Unfav					√	
		25	16	Saya percaya bahwa di masa depan saya akan mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.	Unfav					√	
	Kekhawat iran	26	23	Hidup layak dijalani di dunia yang indah dan terus berkembang ini.	Unfav				√		
		27	2	Saya khawatir beberapa bencana akan segera terjadi.	Fav					√	
		28	3	Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi pada hari esok, bulan, tahun berikutnya.	Fav					√	
		29	5	Saya takut merencanakan masa depan.	Fav					√	
		30	7	Saya takut akan gagal mengatasi kesulitan yang semakin meningkat.	Fav					√	
		31	9	Saya takut dengan pemikiran bahwa saya mungkin akan menghadapi krisis atau kesulitan dalam hidup.	Fav					√	
		32	14	Saya takut saat saya harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup saya.	Fav					√	
		33	15	Semakin dekat saya dengan kematian, semakin saya takut.	Fav					√	

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		34	18	Saya takut dengan pemikiran bahwa hidup ini akan segera berlalu.	Fav					√	
		35	25	Saya takut di kemudian hari orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya.	Fav					√	
		36	28	Saya takut profesi saya tidak dihargai.	Fav					√	
		37	24	Saya tidak takut di masa depan orang-orang akan menjadi "serigala" satu sama lain.	Unfav					√	
	Ketakutan	34	6	Saya merasa tidak nyaman dengan adanya kemungkinan terjadinya kecelakaan.	Fav					√	
		39	8	Saya khawatir dengan kegagalan yang menanti saya.	Fav					√	
		40	10	Saya merasa tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan saya.	Fav					√	
		41	12	Saya khawatir bahwa tidak akan memberikan kondisi materi yang baik untuk keluarga saya.	Fav					√	
		42	20	Saya khawatir permasalahan yang mengganggu saya saat ini akan terus berlanjut untuk waktu yang lama.	Fav					√	
		43	26	Saya takut setelah beberapa tahun, saya akan menilai hidup saya tidak memiliki tujuan.	Fav					√	
	Perubahan Tak Diinginkan	44	13	Saya mendapat kesan bahwa dunia cenderung menuju kehancuran (akhir yang apokaliptik).	Fav				√		

Variabel	Aspek	No	Aitem-Aitem	Fav/ Unfav	Rating						Catatan
					STR	TR	ATR	AR	R	SR	
		45	17	Saya takut perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya.	Fav					√	
		46	19	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa di masa depan saya tidak akan mampu mewujudkan mimpi saya.	Fav					√	
		47	21	Sekalipun segala sesuatunya berjalan baik, nasib akan berbalik melawanku.	Fav					√	
		48	22	Saya merasa terganggu dengan kemungkinan terjadinya kecelakaan mendadak atau sakit berat (AIDS, kanker).	Fav					√	
		48	27	Saya takut di kemudian hari hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk.	Fav					√	
		49	29	Saya khawatir di hari tua, saya akan menjadi beban bagi seseorang.	Fav					√	
		50	11	Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan tujuan (nilai-nilai) terpenting dalam hidup saya.	Unfav					√	

Lampiran 3. Alat Ukur-Penelitian

Future Anxiety Scale (Skala Kecemasan Masa Depan)

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Masa depan saya tidak pasti.				
2	Saya khawatir beberapa bencana akan segera terjadi.				
3	Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi pada hari esok.				
4	Saya takut merencanakan masa depan.				
5	Saya merasa tidak nyaman dengan adanya kemungkinan terjadinya kecelakaan.				
6	Saya takut gagal dalam mengatasi kesulitan yang semakin meningkat.				
7	Saya khawatir dengan kegagalan yang menanti saya.				
8	Saya takut dengan pemikiran bahwa saya akan menghadapi krisis atau kesulitan dalam hidup.				
9	Saya merasa tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan.				
10	Saya khawatir tidak dapat memberikan kehidupan yang layak untuk keluarga saya.				
11	Saya mendapat kesan bahwa dunia cenderung menuju kehancuran (akhir yang dahsyat).				
12	Saya takut saat harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup saya.				
13	Semakin dekat dengan kematian, saya semakin takut.				
14	Saya takut perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya.				
15	Saya takut dengan pemikiran bahwa hidup ini akan segera berlalu.				
16	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa saya tidak akan mampu mewujudkan mimpi di masa depan.				
17	Saya khawatir permasalahan yang mengganggu saat ini akan terus berlanjut untuk waktu yang lama.				
18	Sekalipun segala sesuatunya berjalan baik, nasib akan berbalik melawanku.				
19	Saya merasa terganggu dengan kemungkinan terjadinya kecelakaan mendadak atau sakit berat (AIDS, kanker).				
20	Saya takut di kemudian hari orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya.				
21	Ketakutan saya adalah menyadari bahwa hidup saya tidak memiliki tujuan.				
22	Saya takut di kemudian hari hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk.				
23	Saya takut profesi saya tidak dihargai.				
24	Saya khawatir di hari tua, saya akan menjadi beban bagi seseorang.				

Ruminative Responses Scale (Skala Respons Ruminasi)

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya berpikir, "Apa yang dapat saya lakukan untuk menerima hal ini?"				
2	Saya menganalisis kembali peristiwa yang baru saja terjadi dan mencoba memahami mengapa saya merasa tertekan.				
3	Saya berpikir, "Mengapa saya selalu menyikapi sesuatu dengan cara seperti ini?"				
4	Menyendiri dan merenungi mengapa saya bisa merasa demikian.				
5	Saya memikirkan peristiwa yang baru saja terjadi dan berharap semuanya berubah menjadi lebih baik.				
6	Saya berpikir, "Mengapa saya memiliki masalah yang tidak dimiliki orang lain?"				
7	Saya berpikir, "Mengapa saya tidak dapat mengendalikan keadaan agar menjadi lebih baik?"				
8	Saya mencoba menganalisis kepribadian saya untuk memahami penyebab tekanan yang dirasakan.				
9	Saya pergi ke suatu tempat dan menyendiri untuk memikirkan apa yang saya rasakan.				

Adult Hope Scale (Skala Harapan untuk Dewasa)

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Saya dapat memikirkan banyak cara untuk keluar dari masalah yang dihadapi.								
2	Saya mengejar tujuan hidup dengan bersemangat.								
3	Terdapat banyak cara untuk melalui setiap masalah.								
4	Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan saya.								
5	Ketika orang lain putus asa, saya dapat menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.								
6	Pengalaman masa lalu akan sangat membantu saya di masa depan.								
7	Saya merasa cukup sukses di dalam kehidupan.								
8	Saya berhasil memenuhi tujuan yang telah saya tetapkan untuk diri sendiri.								

Lampiran 3. Distribusi Data Mentah

	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
1	2	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	
2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	
3	3	4	4	2	3	2	2	2	1	3	4	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	3	2	2	
4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	1	1	2	1	1	3	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	
5	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	1	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	
6	2	2	2	1	3	1	1	1	2	3	3	1	2	2	1	4	4	2	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	
7	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	1	1	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	1	1	1	4	3	1	3	1	4	4	1	4	
9	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3		
10	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	
11	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	
12	2	3	2	2	3	3	4	2	1	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	
13	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	
14	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	
15	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	4	3	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4	
16	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	2	
17	3	1	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
18	3	1	3	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	
19	3	2	2	3	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	1	4	3	4	1	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	
20	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	4	1	4	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	3	1	1	1	2	3	4	2	1	3	3	1	2	1	2	3	3	1	2	3	4	1	1	1	2	4	3	1	4	2	4	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	
23	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	3	1	3	2	1	1	3	1	3	3	4	2	3	1	1	3	1	
24	3	3	3	2	1	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	1	1	2	2	3	1	4	1	2	1	2	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	
26	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	
27	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3		
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
29	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	
30	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	
31	2	2	3	4	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	
32	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
33	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	4	3	3	2	2	3	1	4	1	3	3	2	2	3	4	1	2	
34	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3		
35	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
36	3	2	3	4	2	1	1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41
37	1	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	4	2	4	2	1	4	4	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3
38	3	3	4	2	2	2	4	3	1	4	2	3	2	3	3	3	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	4	3	4	1	4	1	3	4	1	1	4	4	4	4	4
39	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	
40	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	1	2	4	1	4	4	2	2
41	2	3	1	2	1	1	1	3	1	3	3	4	3	2	4	3	3	3	1	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2
42	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2	3	4	3	1	4	4	3	4	4
44	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
45	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
47	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	4	2	1	3
49	3	2	3	1	3	1	1	3	1	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	1	3	2	4	3	4	4	3	4
51	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	3	1	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	3
52	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	1	3	2	1	2	4	4	3	4	4	2	1	1	1	1	4	2	2	1	4	4	4	4	4
53	4	4	4	1	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	2	3	3	3	4	2	1	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3
55	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
56	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
57	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4
58	4	3	2	4	3	2	1	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2
59	1	2	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	1	3	1	4	4	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	4	1	3	3	1	3	2	4	2	2	3
60	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
61	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2
62	4	4	1	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4
63	3	2	2	3	3	4	1	1	1	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	1	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4
64	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	2	3	2	1	1	1	1	4	2	1	1
65	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
66	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3
67	4	2	4	1	1	3	2	1	1	4	4	4	2	3	4	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4
68	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
69	2	3	3	3	2	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	2	1	3
70	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2
71	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4
72	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4
73	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	3	4	2	4	2	1	3
74	4	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
75	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
76	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	
77	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
78	1	2	2	3	3	4	4	1	1	2	2	3	4	1	2	2	3	4	4	1	1	2	2	3	3	4	4	1	1	2	2	3	3	4	4	1	1	2	2	3	3	
79	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
80	3	4	3	4	4	3	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	
81	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	
82	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	
83	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	
84	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	2	3	1	2	3	3	
85	3	4	3	4	3	3	4	2	1	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
86	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	
87	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
88	2	3	3	2	3	1	2	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	3	
89	2	3	3	3	4	2	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	
90	1	1	1	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	
91	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	
92	1	1	2	3	2	2	1	1	2	4	4	3	4	3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
93	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
94	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	
95	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	
96	2	4	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	
97	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	
98	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3		
99	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
100	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
101	3	2	4	3	4	2	4	4	1	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	
102	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	
103	4	1	1	1	3	1	1	1	2	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	4	2	2	1	1	4	1	3	2	1	4
104	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	1	1	2	3	
105	2	3	3	4	4	1	1	3	4	1	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	
106	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
107	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4
108	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	
109	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	
110	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	
111	2	2	3	3	3	1	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	
112	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
114	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
115	1	3	2	2	2	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1
116	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	
117	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	
118	3	3	4	4	4	2	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
119	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	
120	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	1	2	1	1	4	2	1	2	4	1	1	3	2	2	1	2	2	1	4	1	1	2	1	1	
121	4	3	4	1	2	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	1	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	
122	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
123	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	3	2	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	
124	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2
125	1	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	3	1	2	4	3	3	2	2	4	4	1	2	4	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	
126	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	4
127	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
128	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
129	2	4	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	2	3	4	
130	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2
131	1	2	3	2	4	1	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	3	
132	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	
133	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	1	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
134	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
135	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
136	1	1	1	1	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	4	
137	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
138	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	
139	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	
140	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1		
141	2	1	1	4	2	2	2	1	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	2	4	1	1	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	4	
142	2	3	2	1	2	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
143	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	2	1	1	3		
144	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	1	1	2	3	1	2	3	2	4	1	1	4	2	2	4	2	4	1	3	2	4	1	2	3	3	2	4	2	3	1	
145	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	
146	4	1	3	2	4	2	1	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
147	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	1	1	3	4	2	3	3	2	1	2	1	4	4	1	1	2	1	3	2	3	1	1	4	4	3	4	
148	1	2	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	4	4	4	1	
149	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4		
150	2	3	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	1	1	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
151	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
152	1	4	3	4	4	1	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2		
153	1	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	1	2	1	3	3	3	2	4	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
154	2	3	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
155	3	4	2	1	4	2	2	4	1	1	4	2	2	3	4	3	3	4	4	1	3	4	2	2	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	2	4	4	4	3	4	4	
156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	2	2	3	1	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	
157	2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	
158	2	3	2	2	2	2	1	4	4	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	1	3	4	2	4	
159	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
160	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	
161	1	3	2	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	4	3	2	
162	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	
163	3	4	4	3	1	1	1	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	1	4	3	1	2	4	1	2	1	1	4	4	1	1	4	2	3	1	4	3	4	1	
164	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
165	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	4	1	3	4	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	4	
166	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	1	1	1	1	4	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	4	
167	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
168	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	3	2	1	2	3	2	2	4	3	4	4	
169	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	
170	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	1	1	1	
171	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
172	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	2	2	4	4	
173	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
174	3	4	4	2	3	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
175	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
176	4	3	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
177	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
178	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	
179	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
180	4	4	4	2	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
181	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	2	2	2	
182	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
183	4	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
184	3	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
185	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
186	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	
187	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
188	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
189	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	4	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
190	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3	
191	3	4	3	3	3	1	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	1	3	1	4	2	1	4	
192	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
193	3	4	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	1	2	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	4	2	1	4	1	1	4	
194	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	
195	3	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	
196	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	2	4	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	
197	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	
198	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	1	3	4	
200	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
201	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
202	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
203	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	4	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
204	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3	
205	3	4	3	3	3	1	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	1	3	1	4	2	1	4	
206	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
207	3	4	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	1	2	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	4	2	1	4	1	1	4	
208	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	
209	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
210	3	2	4	4	3	2	4	3	1	2	1	4	2	2	4	2	2	1	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
211	3	3	3	2	4	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	1	1	4	1	2	1	1	
212	2	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	
213	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
214	3	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
215	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	4	2	4	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	3	
216	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	
217	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
218	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	4	4	1	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	4	
219	3	2	4	2	4	1	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3	
220	3	1	3	4	3	1	3	2	2	3	4	2	3	1	4	4	3	1	2	1	3	2	3	2	4	4	2	3	1	3	4	2	4	3	2	1	4	2	1	4	2	
221	1	2	3	4	3	4	2	1	1	3	4	2	3	3	1	2	4	1	1	3	1	3	4	4	4	2	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	4	4	
222	3	2	1	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	2	4	1	1	2	1	1	4	
223	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	
224	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	1	1	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	2	4	
225	2	3	2	4	2	4	1	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	
226	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	2	4	3	1	1	2	1	1	3	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	4	

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
227	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
228	2	2	3	2	4	1	2	1	2	2	2	1	4	4	4	4	3	4	1	3	1	1	3	4	1	1	1	3	2	1	1	2	4	2	2	1	3	2	2	3	2	
229	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	3	3	2	2	2	2	
230	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	4	
231	2	2	3	3	2	2	3	2	1	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	1	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	
232	2	1	3	1	3	1	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	1	3	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	
233	2	3	3	2	4	1	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	2	
234	3	3	3	1	4	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	1	4	3	3	1	3	
235	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3		
236	1	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	1	
237	3	2	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	3	2	3	3	1	2	2	3	1	4	4	2	2	3	4	3	4	1	2	1	4	3	1	1	3	3	3	4	2	
238	3	3	4	2	4	2	3	3	1	3	2	4	3	3	4	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	
239	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	2	3	2	3	
240	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	2	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	
241	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
242	1	2	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
243	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	
244	3	4	1	2	2	2	3	2	1	3	4	4	2	3	4	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
245	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	3	2	3	
246	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	
247	2	2	2	1	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	4	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	
248	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	
249	2	2	1	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	
250	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	4	2	4	2	3	3	3	4	1	1	3	1	4	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1
251	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	4
252	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
253	4	4	3	4	1	1	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2
254	2	1	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	
255	3	2	2	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	4	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	
256	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
257	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	
258	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	
259	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	
260	1	3	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	
261	1	3	4	3	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
262	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	
263	4	4	1	3	3	2	1	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	1	4	
264	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
265	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	
266	2	3	4	3	4	1	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
267	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	
268	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
269	2	2	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	1	1	3	4	3	3	1	4	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	1	1	1	
270	2	2	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	4	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2	2	2	
271	2	1	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
272	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	1	1	1	3	2	2	4	4	1	2	1	2	1	4	2	2	1	2	4	2	1	2	
273	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	
274	3	2	1	2	4	3	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	4	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	
275	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	4	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	
276	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	
277	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	
278	4	1	2	4	3	4	1	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	
279	2	1	3	2	4	3	2	1	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	1	4	1	4	3	2	4	4	2	3	2	4	4	2	2	1	2	1	2	4	4	2	2	
280	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	2	3	1	
281	2	1	3	2	1	3	2	4	3	3	3	1	4	3	1	4	4	3	2	1	4	3	2	4	1	4	1	2	3	1	2	1	4	2	2	1	2	3	1	2	3	
282	3	2	4	1	4	3	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	3	1	2	1	2	1	3	1	2	3	3	2	4	1	1	2	2	1	3	2	4	2	3	1	3	
283	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
284	3	2	1	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	2	1	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	
285	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	4	4	1	4	
286	2	3	1	4	3	1	3	3	4	3	4	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	4	
287	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	4	1	2	2	2	1	1	
288	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
289	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	2	3	4	2	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
290	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	
291	2	1	3	1	2	2	1	2	1	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2
292	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1
293	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
294	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	
295	4	4	3	4	4	1	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	1	4	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	2	1	4	3	2	2	3	3	2	
296	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	
297	3	4	2	3	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	
298	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	1	2	3	3	1	3	2	1	2	4	4	4	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	
299	3	2	2	3	4	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	
300	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	1	3	4	1	4	1	3	2	1	3	4	2	2	4	1	2	1	3	4	
301	2	2	3	1	4	2	2	3	1	3	4	3	4	2	4	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	
302	2	1	2	1	1	3	2	3	4	1	3	2	4	2	4	3	1	4	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	4	4	1	3	1	

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	
303	2	1	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	4	3	
304	1	1	2	3	3	4	2	1	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	
305	1	3	1	2	4	3	3	2	1	3	4	4	4	2	4	3	4	1	2	1	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	
306	2	2	3	1	4	1	2	1	1	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	
307	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	3	1	1	2	3	4	3	4	1	3	1	1	1	3	2	4	1	3	1	3	1	2	
308	3	2	1	4	4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	1	2	1	3	4	4	1	2	
309	4	2	4	3	4	1	4	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	
310	1	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	2	1	4	1	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	
311	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
312	1	2	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	1	3	4	3	3	2	4	3	2	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	
313	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
314	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
315	3	2	2	4	4	3	4	1	2	3	4	3	3	1	4	4	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	4	4	1	2	1	4	2	4	1	4	
316	1	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	
317	1	3	3	2	4	2	2	1	3	4	4	4	2	2	4	3	4	1	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	1	1	2	3	2	3	4	2	2	1	2	
318	4	2	1	4	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	
319	1	3	2	1	3	3	1	2	1	2	3	4	3	3	4	4	1	4	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
320	1	1	2	3	4	1	2	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
321	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	3	1	4	4	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	4	
322	4	4	3	4	4	1	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	
323	3	4	2	1	3	1	3	4	4	2	2	3	2	4	1	2	2	3	4	2	1	3	2	1	3	1	4	1	3	1	2	3	4	2	3	4	2	1	2	1	2	
324	2	1	3	3	4	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	4	1	2	3	1	4	2	1	1	
325	4	3	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	3	1	4	4	1	2	2	2	1	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	4	1	2	3	2	
326	2	1	3	2	4	3	2	1	2	2	3	3	4	2	4	4	4	1	3	3	2	2	3	1	3	4	3	2	4	2	3	4	1	2	3	1	3	2	1	4	3	
327	2	3	2	3	4	2	3	1	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	4	3	4	
328	3	1	3	2	4	2	4	1	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	4	
329	2	3	2	1	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	1	4	1	2	2	3	4	2	1	3	2	3	1	3	1	2	4	2	
330	4	4	3	4	2	1	2	3	3	3	1	4	4	3	3	1	2	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	4	4	2	3	2	4	1	2	3	1	4	4	
331	4	3	1	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	1	2	3	2	3	4	1	4	2	1	2	4	2	3	1	2	4	3	2	3	
332	3	3	3	2	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
333	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
334	1	4	3	3	4	1	2	1	1	4	4	2	3	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	
335	1	2	1	3	2	4	3	1	2	2	3	4	4	1	4	4	2	4	2	3	1	3	4	2	1	4	3	1	4	2	3	1	3	1	4	4	2	1	2	1	3	
336	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	3	3	1	1	4	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	
337	3	2	1	2	4	1	2	2	1	4	4	2	2	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	1	1	2	4	2	1	1	4	1	4	3	4	
338	2	3	1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	
339	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	3	1	1	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	1	4	4	4	3	4	
340	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4

N	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41		
341	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2		
342	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3		
343	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
344	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	
345	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	
346	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2		
347	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2		
348	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3		
349	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3		
350	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4		
351	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4		
352	4	3	3	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3		
353	3	2	4	4	3	2	4	3	1	2	1	4	2	2	4	2	2	1	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4		
354	3	3	3	2	4	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	1	1	4	1	2	1	1		
355	2	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4		
356	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3		
357	3	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4		
358	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	2	4	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3		
359	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
360	2	3	2	1	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	2	1	1	3
361	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	1	1	2	3	1	2	3	2	4	1	1	4	2	2	4	2	4	1	3	2	4	1	2	3	3	2	4	2	3	1		
362	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1		
363	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
364	4	1	3	2	4	2	1	2	3	4	3	4	3	2	4	1	1	3	4	2	3	3	2	1	2	1	4	4	1	1	2	1	3	2	3	1	1	4	4	3	4		
365	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	3	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	4	4	4	1		
366	1	2	3	4	3	4	4	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4		
367	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	
368	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1		
369	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	4	3	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4		
370	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	2		
371	3	1	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1		
372	3	1	3	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2		
373	3	2	2	3	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	1	4	3	4	1	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4		
374	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	4	1	4		
375	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3		

Lampiran 4. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas (Sebelum Gugur)

Instrumen Kecemasan Masa Depan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	70.2973	336.604	.398	.945
a2	70.2162	322.785	.821	.940
a3	70.7027	326.104	.689	.942
a4	70.8919	347.988	.153	.946
a5	70.4324	320.641	.803	.940
a6	70.4324	328.141	.620	.942
a7	70.2973	324.992	.748	.941
a8	70.2162	322.396	.832	.940
a9	70.1622	327.640	.735	.941
a10	70.2703	326.203	.761	.941
a11	71.1892	352.380	.012	.947
a12	69.8649	324.009	.799	.941
a13	70.1622	337.973	.361	.945
a14	70.0541	330.108	.554	.943
a15	70.1081	331.266	.480	.944
a16	71.2432	347.023	.272	.945
a17	70.1351	320.398	.834	.940
a18	70.3243	321.559	.799	.941
a19	70.2432	319.245	.827	.940
a20	70.1622	323.806	.801	.941
a21	70.3784	319.520	.776	.941
a22	70.2703	326.258	.612	.943
a23	71.4865	356.646	-.174	.948
a24	70.6757	359.670	-.190	.951
a25	70.4324	325.697	.609	.943
a26	70.1081	329.932	.537	.943
a27	70.1622	315.251	.814	.940
a28	70.3514	320.956	.740	.941
a29	69.7027	325.548	.704	.942

Instrumen Ruminasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	27.0811	29.299	.509	.819
a2	26.7027	27.659	.567	.812
a3	26.8108	27.047	.764	.797
a4	26.5676	27.863	.663	.806
a5	27.4595	28.811	.299	.843
a6	26.6757	27.670	.558	.813
a7	27.1622	27.251	.454	.825
a8	26.8649	24.953	.710	.795
a9	26.6216	29.131	.422	.825
a10	27.0811	28.021	.441	.825

Instrumen Harapan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	31.0541	20.441	.668	.687
a2	31.0000	20.333	.682	.685
a3	32.1892	24.991	.153	.752
a4	30.7838	23.508	.400	.726
a5	31.5405	25.200	.053	.774
a6	30.8108	23.824	.391	.727
a7	32.1892	24.713	.100	.768
a8	30.9730	21.805	.656	.697
a9	30.4324	23.419	.433	.723
a10	31.1622	19.695	.725	.676
a11	30.7027	27.826	-.204	.785
a12	31.1622	20.529	.700	.684

Lampiran 5. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas (Sesudah Gugur)

Instrumen Kecemasan Masa Depan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	61.3243	337.836	.353	.962
a2	61.2432	322.467	.815	.958
a3	61.7297	326.369	.668	.959
a4	61.4595	320.200	.801	.958
a5	61.4595	326.477	.651	.959
a6	61.3243	324.836	.738	.958
a7	61.2432	321.467	.845	.957
a8	61.1892	327.213	.733	.959
a9	61.2973	325.104	.779	.958
a10	60.8919	323.210	.807	.958
a11	61.1892	338.213	.341	.962
a12	61.0811	329.465	.558	.960
a13	61.1351	329.287	.516	.961
a14	61.1622	319.473	.846	.957
a15	61.3514	320.012	.828	.957
a16	61.2703	318.425	.836	.957
a17	61.1892	322.824	.815	.958
a18	61.4054	317.970	.802	.958
a19	61.2973	325.048	.629	.959
a20	61.4595	324.866	.617	.960
a21	61.1351	328.231	.567	.960
a22	61.1892	314.880	.811	.958
a23	61.3784	320.686	.734	.958
a24	60.7297	325.092	.703	.959

Instrumen Ruminasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	24.6486	24.734	.514	.832
a2	24.2703	23.703	.508	.832
a3	24.3784	23.075	.707	.814
a4	24.1351	23.287	.688	.816
a5	24.2432	23.356	.545	.828
a6	24.7297	22.147	.529	.833
a7	24.4324	20.697	.719	.807
a8	24.1892	24.713	.407	.842
a9	24.6486	23.179	.484	.836

Instrumen Harapan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	21.6757	16.170	.753	.846
a2	21.6216	16.408	.714	.851
a4	21.4054	19.081	.471	.875
a6	21.4324	19.641	.418	.879
a8	21.5946	17.637	.714	.853
a9	21.0541	19.330	.448	.877
a10	21.7838	15.896	.747	.847
a12	21.7838	16.230	.793	.841

Lampiran 6. Output Statistic Hasil Olah Data Penelitian

Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic
Ruminasi	375	9.00	36.00	25.1653	.28801	5.57730
Harapan	375	11.00	32.00	24.6827	.21149	4.09553
KecemasanMasaDepan	375	24.00	96.00	59.7120	.84294	16.32351
Valid (listwise)	N375					

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Semua_aitem
N		375
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	109.5600
	Std. Deviation	20.17506
Most Extreme Differences	Absolute	.036
	Positive	.036
	Negative	-.029
Test Statistic		.036
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	36.905	5.173		7.134	.000		
	Ruminasi	1.297	.144	.443	9.029	.000	.914	1.094
	Harapan	-.398	.196	-.100	-2.036	.042	.914	1.094

a. Dependent Variable: Kecemasan_Masa_Depan

Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3.774	2.905		1.299	.195
	Ruminasi	.004	.081	.003	.049	.961
	Harapan	.335	.110	.163	3.046	.002

a. Dependent Variable: Abs_RES

Uji Regresi Linier Berganda

a. Hasil Uji F

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.425 ^a	.180	.176	14.81701

a. Predictors: (Constant), Harapan, Ruminasi

b. Hasil Uji T

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17984.606	2	8992.303	40.959	.000 ^b
	Residual	81670.290	372	219.544		
	Total	99654.896	374			

a. Dependent Variable: Kecemasan Masa Depan

b. Predictors: (Constant), Harapan, Ruminasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	36.905	5.173		7.134	.000
	Ruminasi	1.297	.144	.443	9.029	.000
	Harapan	-.398	.196	-.100	-2.036	.042

a. Dependent Variable: Kecemasan Masa Depan

Uji Data Tabulasi Silang

a. Domisili

Domisili * Kat_KecemasanMasaDepan Crosstabulation

			Kat_KecemasanMasaDepan					
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Domisili	Kabupaten Sorong	Count	30	53	67	53	21	224
		% of Total	8.0%	14.1%	17.9%	14.1%	5.6%	59.7%
	Kota Sorong	Count	26	27	33	34	31	151
		% of Total	6.9%	7.2%	8.8%	9.1%	8.3%	40.3%
Total		Count	56	80	100	87	52	375
		% of Total	14.9%	21.3%	26.7%	23.2%	13.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.636 ^a	4	.013
Likelihood Ratio	12.501	4	.014
Linear-by-Linear Association	2.096	1	.148
N of Valid Cases	375		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20.94.

b. Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin * Kat_KecemasanMasaDepan Crosstabulation

			Kat_KecemasanMasaDepan					
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Jenis_Kelamin	Laki-laki	Count	24	28	25	25	19	121
		% of Total	6.4%	7.5%	6.7%	6.7%	5.1%	32.3%
	Perempuan	Count	32	52	75	62	33	254
		% of Total	8.5%	13.9%	20.0%	16.5%	8.8%	67.7%
Total		Count	56	80	100	87	52	375
		% of Total	14.9%	21.3%	26.7%	23.2%	13.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.494 ^a	4	.165
Likelihood Ratio	6.472	4	.167
Linear-by-Linear Association	1.224	1	.269
N of Valid Cases	375		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16.78.

c. Pendidikan

Pendidikan * Kat_KecemasanMasaDepan Crosstabulation

		Kat_KecemasanMasaDepan					Total
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Pendidikan	Diploma	Count 1	0	0	1	2	4
		% of Total 0.3%	0.0%	0.0%	0.3%	0.5%	1.1%
	S1	Count 17	13	13	15	13	71
		% of Total 4.5%	3.5%	3.5%	4.0%	3.5%	18.9%
	S2	Count 3	3	0	1	1	8
		% of Total 0.8%	0.8%	0.0%	0.3%	0.3%	2.1%
	SLTA/Sederajat	Count 35	64	87	70	36	292
		% of Total 9.3%	17.1%	23.2%	18.7%	9.6%	77.9%
Total		Count 56	80	100	87	52	375
		% of Total 14.9%	21.3%	26.7%	23.2%	13.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.766 ^a	12	.030
Likelihood Ratio	23.988	12	.020
Linear-by-Linear Association	.178	1	.673
N of Valid Cases	375		

a. 10 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.

d. **Usia**

Kat_Usia * Kat_KecemasanMasaDepan Crosstabulation

			Kat_KecemasanMasaDepan					Total
			Sangat	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat	
			Rendah				Tinggi	
Kat_Usia	18-20 tahun	Count	8	33	35	28	14	118
		% of Total	2.1%	8.8%	9.3%	7.5%	3.7%	31.5%
	21-23 tahun	Count	29	29	51	36	25	170
		% of Total	7.7%	7.7%	13.6%	9.6%	6.7%	45.3%
	24-26 tahun	Count	14	16	13	21	8	72
		% of Total	3.7%	4.3%	3.5%	5.6%	2.1%	19.2%
	27-29 tahun	Count	5	2	1	2	5	15
		% of Total	1.3%	0.5%	0.3%	0.5%	1.3%	4.0%
Total	Count	56	80	100	87	52	375	
	% of Total	14.9%	21.3%	26.7%	23.2%	13.9%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	26.842 ^a	12	.008
Likelihood Ratio	27.267	12	.007
Linear-by-Linear Association	.494	1	.482
N of Valid Cases	375		

a. 5 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.08.