

ABSTRAK

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

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

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

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

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