

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental terus menjadi tantangan yang belum teratasi setiap tahunnya, mempengaruhi semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Baik muda maupun tua, setiap orang dapat mengalami masalah kesehatan mental dengan tingkat keparahan dan isu yang beragam, yang mungkin disebabkan oleh faktor genetika atau lingkungan. Mahasiswa, khususnya, adalah kelompok yang rentan terhadap risiko gangguan kesehatan mental.¹

Mahasiswa termasuk dalam kategori cendekiawan dengan dua ciri khas yang mencolok: mereka adalah kaum muda dan juga merupakan calon-calon intelektual.² Bagi mahasiswa di semester terakhir, mencapai kelulusan dan meraih gelar sarjana merupakan cita-cita yang diidamkan. Mereka berupaya keras menyelesaikan tugas akhir atau skripsi agar bisa mendaftarkan diri sebagai kandidat wisudawan dan mengikuti upacara wisuda. Setelah berhasil mendapatkan gelar, mereka akan dikenal sebagai lulusan baru atau *fresh graduate*. Meskipun ada kegembiraan dalam menuntaskan pendidikan, di sisi lain, mereka juga harus bersiap menghadapi tantangan serta memasuki dunia yang berbeda setelah tidak lagi menyangand status sebagai mahasiswa.

¹ Ainun Madani, dkk “*Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online*”, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(2), Juni 2022, 72.

² Anisa Siti Nurjanah, *Kecemasan Mahasiswa Fresh graduate Dalam Melamar Pekerjaan*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1(2), 35-38

Dalam karyanya “Mantra Kehidupan: Sebuah Refleksi Melewati *Fresh graduate Syndrome*,” Agung Setyo Wibowo memperkenalkan istilah “*Fresh graduate Syndrome*” untuk menggambarkan kebingungan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir semester atau mereka yang baru saja lulus. Sindrom ini dijelaskan sebagai kondisi yang meliputi tekanan mental dan ketidakpastian yang mendalam. Perasaan ini tidak hanya muncul setelah menyelesaikan pendidikan, tetapi juga saat berada di tahap penyelesaian tugas akhir atau skripsi, serta saat mempertimbangkan masa depan setelah lulus. Buku tersebut menyebutkan beberapa faktor yang berkontribusi pada *fresh graduate Syndrome*, termasuk ketidakjelasan tujuan hidup pasca-kelulusan dan perasaan kosong serta kecemasan yang berlebihan.³

Menurut data WHO pada tahun 2017, depresi dan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi dengan prevalensi yang tinggi, mempengaruhi lebih dari 200 juta individu global, dengan 3,6% dari populasi dunia mengalami kecemasan. Studi oleh Nechita dan Motorga di tahun 2018 menemukan bahwa prevalensi kecemasan di Eropa adalah sekitar 13,6%. Data ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa, yang biasanya berada di rentang usia 18 hingga 24 tahun, berada dalam kelompok yang lebih mungkin mengalami kecemasan.⁴

Kecemasan adalah elemen dari kehidupan yang bisa menginterupsi rutinitas harian seseorang. Ini merupakan sensasi emosional yang penuh rasa sakit dan

³ Agung Setyo Wibowo, *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh graduate Syndrome, dan Quarter-Life Crisis*. Elex Media Komputindo, 2017, 9.

⁴ Laurentius Purbo Christianto, dkk. “*Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*”, *Jurnal Selaras ; Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), Mei 2020, 69-70.

ketidaknyamanan, yang muncul dari tekanan internal tubuh. Tekanan ini bisa berasal dari dorongan internal atau eksternal dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom. Contohnya, ketika seseorang berada dalam situasi berisiko dan gelisah, detak jantungnya akan meningkat, pernapasannya menjadi terengah-engah, mulutnya kering, dan telapak tangannya berkeringat; inilah reaksi yang memicu kecemasan.⁵

Dari perspektif psikologi, kecemasan dianggap memiliki banyak wujud. Berbagai teori dan teknik telah diteliti dan dikembangkan untuk menangani masalah kecemasan. Topik ini selalu menjadi subjek penelitian yang populer karena kecemasan sering kali merupakan titik awal dalam mendiagnosis berbagai gangguan kepribadian lain.⁶ Dalam bidang psikologi, ada dua istilah yang sering dibahas: kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), yang merupakan dua konsep yang berbeda. Kecemasan yang sering dirasakan berkaitan dengan kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Nevid, kecemasan adalah rasa takut, kondisi emosional, dan kekhawatiran seseorang terhadap situasi yang mungkin terjadi di masa depan, sehingga kecemasan ini sangat terkait dengan pemikiran tentang masa depan.

Seringkali, ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kecemasan, kita cenderung merenungkan situasi tersebut dengan harapan mendapatkan perspektif yang lebih positif untuk mengurangi tekanan dan

⁵ Agustinus, N, *Phobia*, (Surabaya: Rama Press Institute, Azwar S. 2003), 5-6.

⁶ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam", Indonesian Journal Of Islamic Psychology, 2(1), Juni 2020, 2.

menemukan solusi. Namun, proses refleksi ini kadang-kadang tidak membawa hasil seperti yang diharapkan, dan beberapa orang justru terjebak dalam siklus ruminasi. Ruminasi adalah kondisi di mana seseorang terus-menerus memikirkan kembali situasi, kenangan, dan emosi yang sama yang menyebabkan tertekan berulang kali.⁷

Ruminasi merupakan topik yang telah banyak diteliti. Proses ini melibatkan perhatian yang berulang-ulang dan pasif terhadap penyebab, dampak, dan makna dari emosi negatif serta situasi yang dialami.⁸ Ruminasi adalah proses kognitif yang ditandai dengan pemikiran yang berlebihan atau yang sering disebut dengan *overthinking*. Ini melibatkan pemikiran yang intens dan terus-menerus tentang perasaan dan situasi negatif.⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Nolen-Hoeksema, yang berasal dari *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2000, mengungkapkan bahwa dalam kurun waktu 2,5 tahun, tercatat 137 individu mengalami depresi yang dipicu oleh ruminasi.¹⁰

Peneliti mengadakan wawancara dengan mahasiswa yang baru saja menyelesaikan studinya. Pada 13 September 2022, peneliti tersebut berbicara dengan seorang alumni yang baru lulus, yang disingkat sebagai LS. LS, yang telah lulus pada tahun 2022, mengungkapkan bahwa ia telah terperangkap dalam pemikiran yang mendalam tentang kontribusinya dan interaksinya di lingkungan

⁷ Guy Winch, *Emotional First Aid*, (Ciputat : Gemilang, 2017), 233.

⁸ Eileen Kennedy-Moore Ph.D, *How to Stop Overthinking Things*, *Psychologytoday.com* (akses 27 September 2022)

⁹ Lyubomirsky, S., dkk (2015). “*Thinking About Rumination: The Scholarly Contribution and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema*”, *Annual Review of Clinical Psychology*, 2015, 11.

¹⁰ Jovita Sri Dewajani, Yeni Karneli, *Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling* , TERAPUTIK ; Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), September 2020, 339-344.

kerja sebagai guru. LS mengalami kesulitan dalam menemukan solusi untuk waktu yang cukup lama, sehingga pemikiran tersebut terus berulang. LS juga menyatakan bahwa ia sering merasa cemas karena pemikiran yang berulang-ulang mengenai masa depannya.¹¹

Pada tanggal 14 September 2022, peneliti mengadakan sebuah wawancara dengan NH, alumni baru dari FUH. NH mengungkapkan bahwa ia sering kali terperangkap dalam siklus ruminasi, dimana ia berulang kali memikirkan tentang kejadian masa lalu, yang bisa berlangsung antara dua hari sampai dua minggu. Bagi NH, isu-isu yang tampaknya remeh bagi orang lain menjadi sumber pemikiran yang mendalam dan berulang. NH merasa bahwa pikiran negatif mengenai pengalaman buruknya mengganggu konsentrasinya dalam kegiatan sehari-hari. NH juga mencari tempat yang tenang untuk menyendiri ketika pikirannya terganggu, yang seringkali diiringi dengan perasaan cemas, takut, dan khawatir, serta kesulitan untuk berkonsentrasi, sensitif ketika ditanya tentang masa depan, dan masalah tidur di malam hari. NH menambahkan bahwa kecemasan tentang masa depan yang tidak menentu sering memicu ruminasi tentang masa lalu, dan setiap kali ia merenung, kenangan tersebut kembali mengusik pikirannya.¹²

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan dengan wawancara, dapat disimpulkan bahwa proses merenung dapat memicu kecemasan pada seseorang. Kecemasan ini berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari, menyebabkan perasaan cemas, khawatir, takut, keinginan untuk menyendiri, kesulitan berkonsentrasi, dan

¹¹ Wawancara Studi Pendahuluan.

¹² Wawancara Studi Pendahuluan

masalah tidur di malam hari. Kumar menekankan bahwa ruminasi membuat seseorang terfokus pada pengalaman dan emosi negatif yang dialami, sering kali berhubungan dengan pemikiran yang berulang tentang masa lalu dan kekhawatiran akan masa depan.¹³

Watkins & Robert mengemukakan bahwa bagi individu yang mengalami suasana hati yang tertekan, ruminasi seringkali menimbulkan berbagai pemikiran negatif mengenai masa lalu, masa kini, dan masa depan. Ruminasi ini ditandai dengan pemikiran negatif yang berulang-ulang, mengulang peristiwa yang telah terjadi seolah-olah itu belum terjadi, terlalu terfokus pada masalah tanpa mempertimbangkan aspek positifnya, serta memiliki pandangan negatif terhadap masa depan, sebagaimana dijelaskan oleh Brinker & Dozonis.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Farahiyah Andyta Safirah, Pupung Sugirti, dan Zhi Zhi Oktaviani Putri, yang dipublikasikan pada Maret 2022 dalam Jurnal Kependidikan dengan judul “*Student’s Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic,*” menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 76% atau 208 individu, mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Selain itu, ditemukan bahwa 49% atau 132 siswa cenderung mengalami ruminasi, yang dalam konteks ini diindikasikan sebagai kecenderungan untuk merenung.¹⁵ Persamaan dengan penelitian yang akan

¹³ Sameet M. Kumar, *The Mindful Path Through Worry And Rumination*, (New Harbinger Publication, Inc., 2009), 6.

¹⁴ Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. *Ruminative thought style and depressed mood*, *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1), 2009, 1-19.

¹⁵ Safirah, F., dkk, *Student’s Anxiety and Overthinking in Conducting Face-In-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic*, *Jurnal Kependidikan*, 8 (1), 2022, 82.

dilakukan pada peneliti terletak pada salah satu variabelnya, sementara itu variabel lainnya peneliti memilih kecemasan lebih spesifik tentang masa depan.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan pada Alumni *Fresh Graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu ;

1. Bagaimana tingkat ruminasi pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini tentu saja untuk menjawab rumusan permasalahan yang ada, yaitu

1. Untuk mengetahui tingkat ruminasi pada *fresh graduate* alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan masa depan alumni pada *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin
3. Untuk mengetahui hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

D. Signifikansi Penelitian

Adapun untuk signifikansi penelitian dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dari perspektif teoritis, penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi pendidikan. Tujuan penulis adalah untuk memperluas wawasan yang telah diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan menawarkan perspektif yang unik dan beragam, serta memberikan sumber referensi yang berguna bagi peneliti yang akan datang. Ini akan memperkaya literatur akademik dan membuka jalan bagi pemahaman yang lebih dalam tentang isu-isu psikologis yang dihadapi oleh *fresh graduate*.

2. Secara Praktis

Ditinjau dari segi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan serta pengetahuan baik untuk penulis sendiri, mahasiswa yang akan lulus kuliah, mahasiswa yang baru lulus kuliah, juga kepada pembaca

mengenai Hubungan antara Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan pada Alumni *Fresh Graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

E. Definisi Operasional

Berikut definisi operasional yang berkaitan dengan variable dipakai dalam penelitian ini untuk menjelaskan apa yang ada dalam penelitian ini, ialah :

1. Ruminasi

Menurut teori gaya berpikir oleh Susan Nolen-Hoeksema, ruminasi sering diartikan sebagai pola pikir yang menyebabkan seseorang terperangkap dalam pemikiran negatif, yang dapat mempengaruhi setiap respons mereka terhadap situasi. Susan Nolen-Hoeksema mendefinisikan ruminasi sebagai suatu cara yang pasif dalam menanggapi tekanan, dengan fokus pada konsekuensi dan penyebab dari tekanan tersebut tanpa berusaha mencari solusi, sehingga membuat individu tersebut terpaku pada pemikiran negatifnya.¹⁶

Dalam teori Susan Nolen Hoeksema terdapat 3 aspek ruminasi yaitu aspek *brooding*, menunjukkan seseorang tenggelam dalam pikiran-pikiran negatif seperti merasa tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu hal dengan baik. Aspek *reflection* ditandai dengan mengulangi kembali kejadian yang telah terjadi di dalam pikiran, dan aspek *depressive-related* berkaitan dengan perasaan, mood, dan gejala-gejala depresif seperti kesedihan.

¹⁶ Susan Nolen Hoeksema, "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes," *Journal of Abnormal Psychology* 100, no 4, 1991, 569-82.

Dari uraian di atas menjelaskan bahwa ruminasi dapat mempengaruhi setiap respon terhadap pikiran seseorang, sehingga dapat membuat seseorang tersebut terpaku dalam pemikiran negatif mereka.

2. Kecemasan Masa Depan

Teori *Future Anxiety* dari Zaleski menjelaskan kecemasan masa depan merujuk pada kondisi di mana proses kognitif dan emosional negatif lebih mendominasi daripada yang positif, dan di mana rasa takut akan masa depan lebih kuat daripada harapan. Ini mencakup rasa takut akan peristiwa yang akan datang dan kekhawatiran bahwa perubahan yang merugikan atau berbahaya mungkin terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan merencanakan masa depan mereka, seringkali dengan cara yang menghambat atau mengurangi optimisme.¹⁷

Dalam teori, Zaleski memaparkan menggunakan aspek psikologis dari Taylor dengan memakai indikator-indikatornya sebagai pengukuran dalam skala kecemasan masa depan, indikator-indikator terdiri dari tegang, khawatir, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, terancam.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kekhawatiran, rasa takut, emosional negatif yang mengarahkan ke masa yang akan datang atau belum diketahui secara pasti merupakan bagian dari kecemasan masa depan.

¹⁷ Z. Zaleski, dkk, *Development and Validation of the Dark Future Scale*, 28(1), 2019, 107.

3. *Fresh graduate*

Istilah '*fresh graduate*' digunakan untuk mendeskripsikan seseorang yang baru lulus dari universitas atau institusi pendidikan tinggi, termasuk mereka yang memperoleh gelar diploma atau sarjana. Biasanya, individu tersebut dianggap sebagai *fresh graduate* jika mereka telah mendapatkan ijazah mereka dan periode waktu sejak mereka lulus tidak lebih dari enam bulan.¹⁸

Dalam penelitian ini subjek yang akan digunakan sesuai kriteria yaitu *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang lulus pada bulan April 2024, alumni *fresh graduate* tersebut berjumlah 141 subjek dengan yang diambil sebagai sampel pada penelitian berjumlah 60 orang, tentunya sudah bersedia menjadi responden yang memenuhi kriteria.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sandi Kartasasmita dan dipublikasikan dalam jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni pada tahun 2017 berjudul "Hubungan antara *School Well-Being* dengan *Rumination*" mengungkapkan temuan menarik. Studi ini, yang menerapkan pendekatan kuantitatif dan memilih sampel secara acak sistematis, menemukan bahwa secara umum tidak ada hubungan antara *school well-being* dengan ruminasi. Akan tetapi, ketika mengeksplorasi lebih dalam, terungkap bahwa ada korelasi antara ruminasi yang berkaitan dengan indikator depresi dan *health*. Lebih lanjut,

¹⁸ Nurhayati, Eti, Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Inovatif, Pustaka Pelajar, 2006, 281.

indikator *brooding* dalam ruminasi menunjukkan hubungan signifikan dengan aspek *health* dari *school well-being*. Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada fokusnya pada hubungan antara ruminasi dan penggunaan metode kuantitatif, sementara variabel lain dan subjek penelitian lainnya berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putu Dida Dirana G. dan Endang R. Sudrajaningrum, yang terbit dalam Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental pada tahun 2021 dengan judul “Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal”, menyoroti hubungan antara perfeksionisme dan depresi. Dalam penelitian kuantitatif ini, perfeksionisme diukur menggunakan skala MPS, depresi dengan BDI-II, dan ruminasi dengan *RRS-Short Form*. Hasilnya menunjukkan bahwa perfeksionisme dan ruminasi secara bersamaan memiliki dampak signifikan terhadap depresi. Ruminasi berperan sebagai mediator penuh dalam pengaruh perfeksionisme terhadap depresi di kalangan dewasa awal. Studi ini menemukan bahwa individu dengan perfeksionisme maladaptif cenderung menetapkan standar tinggi yang tidak realistis, yang kemudian memicu proses merenung yang intensif tentang emosi negatif, yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi.¹⁹ Persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel ruminasi dan metode penelitian kuantitatif.

¹⁹ Putu Dida Dirana Gruduf dan Endang Retno Surjaningrum, “Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal,” Buletin Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 1, no 1 (2021): 629-37.

3. Dalam publikasi jurnal *Cognition* tahun 2021 oleh Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari yang berjudul “Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik”, penelitian *non-eksperimental* kuantitatif dengan metode korelasional dilakukan. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *product moment pearson* mengindikasikan adanya korelasi positif antara kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik mereka, dengan kontribusi sebesar 10,6%. Ditemukan bahwa semakin tinggi kecemasan masa depan yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin positif pula sikap mereka terhadap jurusan akademik yang diambil. Temuan ini memberikan implikasi bagi mahasiswa yang merasa cemas tentang masa depan untuk mengadopsi sikap positif terhadap jurusan akademiknya. Kesamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel kecemasan masa depan dan penggunaan metode kuantitatif korelasional. Sementara itu, perbedaannya terdapat pada variabel lain dan subjek penelitian, dimana penelitian sebelumnya fokus pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini akan melibatkan alumni yang baru lulus.
4. Studi yang dilakukan oleh Faizah dan dipublikasikan dalam *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* Vol. 15, No. 2, tahun 2019, berjudul “*Rumination* antara usia Remaja dan Dewasa Awal”, bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan dalam ruminasi antara remaja dan individu dewasa awal. Studi ini berlandaskan pada konsep ruminasi yang meliputi *brooding* dan *reflection*, sebagaimana diuraikan oleh Treynor,

Gonzales, dan Susan Nolen Hoeksema. Hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan dalam ruminasi antara kedua kelompok usia, dengan nilai p yang signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$), menandakan bahwa ruminasi lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan dewasa awal. Penelitian ini serupa dengan studi sebelumnya dalam hal variabel ruminasi dan penggunaan metode kuantitatif. Namun, berbeda dalam pemilihan subjek, dimana penelitian ini fokus pada dewasa awal, khususnya alumni *fresh graduate*, berbeda dengan subjek remaja dan dewasa awal pada penelitian sebelumnya.

5. Dalam penelitian yang terbit di Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa, edisi Vol. 7. No. 2, Desember 2022, pada halaman 76-85, Nita Oliviyanti Syuhadak bersama Hardjono dan Zahrina Mardhiyah mengeksplorasi tema “Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir”. Studi ini bertujuan untuk mengungkap korelasi antara harapan dan kecemasan masa depan di antara mahasiswa tingkat akhir di jurusan Psikologi UNS. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara harapan dengan kecemasan akan masa depan, dengan harapan berkontribusi sebanyak 42% dalam menentukan tingkat kecemasan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi-studi sebelumnya dalam hal variabel kecemasan masa depan dan penggunaan metode kuantitatif. Meski demikian, terdapat perbedaan dalam subjek penelitian, dimana penelitian ini melibatkan alumni *fresh graduate*, berbeda dengan penelitian-penelitian

sebelumnya yang melibatkan mahasiswa, serta perbedaan dalam variabel lain yang diteliti.²⁰

6. Dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” pada tahun 2023, Lia Oktaviani meneliti tentang dampak dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari dukungan sosial yang berada pada tingkat sedang terhadap kecemasan masa depan. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam penggunaan variabel kecemasan masa depan dan penerapan metode kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan dalam subjek yang diteliti; penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa sebagai subjek, sedangkan penelitian ini menggunakan alumni *fresh graduate*. Selain itu, terdapat juga perbedaan dalam variabel lain yang digunakan.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan perkiraan atau jawaban sementara peneliti yang sebelumnya sudah dirumuskan sesuai dengan teori digunakan untuk memperjelas hubungan variable-variable penelitian untuk diuji keabsahannya berdasarkan data yang didapat.²¹ Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut

²⁰ Nita Oliviyanti, dkk, “*Harapan dan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.*” *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 2022, 76-85.

²¹ Saifuddin Azwar, “*Metode Penelitian Psikolog,*” Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, 61.

1. Terdapat hubungan ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Tidak terdapat hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran singkat mengenai isi desain operasional penelitian, atau informasi yang dibahas dalam penelitian sebagai berikut.

BAB I. Bagian pendahuluan mencakup latar belakang yang menjelaskan secara ringkas tentang masalah yang diteliti, yaitu “Hubungan antara Ruminasi dan Kecemasan Masa Depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”. Bagian ini juga meliputi rumusan masalah, tujuan penelitian beserta signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

BAB II. Bagian kajian teori dalam penelitian ini menguraikan tentang variabel-variabel yang diteliti, yakni ruminasi dan kecemasan masa depan beserta komponen-komponen yang terkandung disetiap variabel, dan kerangka berpikir.

BAB III. Bagian ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel yang dipilih, sumber data yang digunakan, teknik pengumpulan data, instrumen yang diterapkan dalam penelitian, teknik analisis data.

BAB IV. Bagian laporan hasil penelitian menyajikan gambaran umum dari lokasi di mana penelitian dilakukan, analisis data, pembahasan mengenai masalah

penelitian, hasil data-data yang sudah dianalisis, serta pembahasan mengenai hasil data penelitian yang mana peneliti membahas mengenai tingkat ruminasi, tingkat kecemasan masa depan, dan hubungan antara ruminasi dan kecemasan masa depan pada alumni *fresh graduate* Fakultas Ushuluddin dan Humniora UIN Antasari Banjarmasin.

BAB V. Bagian penutup dalam laporan penelitian ini berisi kesimpulan yang merangkum temuan utama dan saran yang diajukan oleh penulis sebagai rangkuman akhir dari studi yang telah dilakukan.