

**HUBUNGAN POSITIVE THINKING DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA ALUMNI UNIVERSITAS MEDAN
AREA**

SRI MAHARANI BR KABAN

12.860.0287

ABSTRAK

Dunia kerja di Indonesia dari masa ke masa selalu memiliki persaingan dan tantangan yang semakin kompleks. Globalisasi yang ada di depan mata merupakan pemicu bagi insan untuk dapat meningkatkan kinerja dan kemampuannya termasuk alumni *Fresh Graduate* yang akan terjun ke dunia pekerjaan. Persoalan yang dihadapi alumni yang baru lulus tersebut memang beraneka ragam, adakalanya masalah itu ringan, tapi adakalanya begitu sulit dipecahkan sehingga sering menimbulkan kecemasan. Bagaimana cara alumni tersebut menghadapinya adalah salah satu penyelesaiannya dengan berpikir. Pola berpikir dapat dibedakan menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Peran pola berpikir sangat penting dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak menyenangkan, individu bisa menjadi seorang yang optimis atau malah menjadi pesimis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *positive thinking* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni *Fresh Graduate* Universitas Medan Area. Populasi dalam penelitian ini adalah Alumni *Fresh Graduate* Universitas Medan Area angkatan 2011. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang. Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *Product moment* dari *Karl Pearson*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan teknik *Insidental Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan menjadi sampel apabila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Pengambilan data menggunakan dua skala berbentuk skala *likert* yaitu skala berpikir positif terdiri dari 48 aitem dan skala menghadapi dunia kerja terdiri dari 60 aitem. Hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini ditunjukkan dari analisis korelasi *product moment* sebesar $-0,494$ dengan $p < 0,01$.

Kata kunci: *Positive thinking*, kecemasan dan alumni.