

**PENGARUH *OVERTHINKING* TERHADAP *PROBLEM SOLVING*
MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
LAMPUNG YANG MENYUSUN SKRIPSI
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

(Skripsi)

Oleh

**RISKI NOVENNIA
NPM 1813052034**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGARUH *OVERTHINKING* TERHADAP *PROBLEM SOLVING* MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG YANG MENYUSUN SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Oleh

RISKI NOVENNIA

Masalah penelitian ini adalah terdapat mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang memiliki kemampuan *problem solving* rendah dalam menyusun skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *overthinking* terhadap *problem solving* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian bersifat kuantitatif. Populasi berjumlah 111 mahasiswa akhir dan sampel penelitian sebanyak 87 orang mahasiswa akhir yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier sederhana dengan hasil sebesar $0.00 < 0.05$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *overthinking* terhadap *problem solving* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Pada penelitian ini *overthinking* mempengaruhi *problem solving* sebesar 23.9% dan terdapat faktor lain yang mempengaruhinya.

Kata Kunci: *overthinking*, *problem solving*, mahasiswa akhir.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF OVERTHINKING ON PROBLEM SOLVING FINAL STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING UNIVERSITY OF LAMPUNG WHO COMPILE THESIS SCHOOL YEAR 2022/2023

By

RISKI NOVENNIA

The problem of this research is there are final students of Guidance and Counseling at the University of Lampung who have who have low problem solving skills in compiling a thesis. The purpose of this study was to determine the effect of overthinking on the problem solving of final students who were preparing a thesis. Research methods are quantitative. The population amounted to 111 final students and the research sample was 87 final students selected by purposive sampling technique. This study used a simple linear regression test analysis technique with results of $0.00 < 0.05$ which showed a significant influence of overthinking on the problem solving of final students who were preparing a thesis. In this study, overthinking affected problem solving by 23.9% and there were other factors that influenced it.

Keywords: overthinking, problem solving, final student.

**PENGARUH *OVERTHINKING* TERHADAP *PROBLEM SOLVING*
MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
LAMPUNG YANG MENYUSUN SKRIPSI
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Oleh

RISKI NOVENNIA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**


Judul Skripsi : **PENGARUH *OVERTHINKING* TERHADAP
PROBLEM SOLVING MAHASISWA AKHIR
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG YANG
MENYUSUN SKRIPSI TAHUN AKADEMIK
2022/2023**

Nama Mahasiswa : **Riski Novennia**
No. Pokok Mahasiswa : **1813052034**
Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



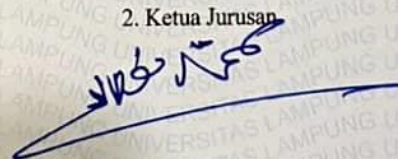
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi
NIP 197907142003122001


Yohana Oktariana, M.Pd
NIP 231304871006201

2. Ketua Jurusan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., P.Si.**



Sekretaris : **Yohana Oktariana, M.Pd.**



Penguji : **Dr. Mujiyati, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

09651230 199111 1001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **22 Desember 2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh *Overthinking* Terhadap *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung Yang Menyusun Skripsi Tahun akademik 2022/2023**" adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 22 Desember 2023



Riski Novennia
NPM 1813052034

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Riski Novennia lahir di kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 11 November 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Ruslan Bahari dan Ibu Hairul Bariyah.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti yaitu MIN 1 Sukarame Bandar Lampung lulus pada tahun 2012, MTsN2 Bandar Lampung lulus pada tahun 2015, dan MAN 1 Bandar Lampung lulus pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Jati Mulyo, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 2 Jati Mulyo. Peneliti juga berhasil bergabung dalam program Kampus Mengajar angkatan II pada tahun 2021.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(QS : Al-Baqarah ayat 286)

“Setiap cobaan dan ujian yang datang pasti ada pemecahnya”

“Other people don't want to know about what are we going through and what is our struggle, so be patient and keep fighting, no matter how hard it is, just survive!”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan pertolongan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta sholawat dan salam yang selalu terlimpahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis persembahkan skripsi ini sebagai tanda kasih dan sayang, serta sebagai awal pembuktian kepada kedua orang tua tercinta,

Bapak Ruslan Bahari dan Ibu Hairul Bariyah

Terimakasih atas peluh keringat, cinta dan kasih sayang, dukungan serta doa yang senantiasa tulus mengiringi sehingga penulis berhasil berada di titik ini, semoga karya kecil penulis ini dapat memberikan rasa bangga atas usaha yang sudah ibu dan bapak berikan.

Adik-adikku,

Reski Maha Putra dan M. Faiz Ramadhan

Terimakasih atas dukungan dan doa yang kalian berikan kepadaku selama ini, tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar hal itu selalu menjadi kebahagiaan yang tak tergantikan. Semoga kita semua bisa menjadi anak yang membanggakan orang tua.

Keluarga besar Bimbingan dan Konseling angkatan 2018

Almamater tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrohmanirohim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Overthinking* terhadap *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang Menyusun Skripsi Tahun akademik 2022/2023”, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Pada proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin. M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan juga selaku dosen pembimbing 1. Terimakasih atas semua bimbingan, saran, kritik, dan waktu yang diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

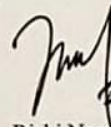
5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2. Terimakasih atas kesediaan ibu yang telah memberikan bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Mujiyati M.Pd. selaku dosen pembahas. Terimakasih atas bimbingan, saran, serta masukan-masukan berharga yang sangat membantu selama proses penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak/ibu berikan selama perkuliahan.
8. Kedua orangtuaku, bapak Ruslan Bahari dan ibu Hairul Bariyah yang tidak pernah terputus doa, kasih sayang, serta dukungannya terhadapku. Terimakasih telah sabar dalam menantikan keberhasilanku.
9. Adik-adikku tercinta, Reski Maha Putra dan M. Faiz Ramadhan yang selalu memberi keceriaan dan semangat dalam hidupku.
10. Keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih motivasi, doa, serta dukungannya.
11. *Partner* terbaikku, Qaisar Ali terimakasih sudah mengajarku tentang kesabaran, selalu mendukungku dalam segala hal, dan selalu mendengarkan segala keluh kesahku.
12. Sahabatku, Tiffany Nur Izzati yang selalu mendengarkan dan membantuku dalam segala hal. Terimakasih atas motivasi dan dukungannya.
13. Teman seperjuanganku, Tiara Kalyca Kurnia Putri, Aprilia Wahyu Hapsari, Syahla Aqylla, Afrita Sutrisni, dan Dila Safitri Sudarno yang selalu berbagi rasa, baik suka maupun duka sejak masa perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih atas dukungan dan kebahagiaannya.
14. Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2017-2019 yang telah bersedia dan antusias dalam membantu terselenggaranya penelitian.
15. Diriku sendiri, terimakasih karena telah selalu sabar dan tetap berjuang untuk menyelesaikan skripsi dengan baik walaupun banyak cobaan.

16. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terimakasih yang sebesar-besarnya.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan namun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.
Wassalamu 'alaikum Warohmatullahi Wa Barakatuh.

Bandar Lampung, 22 Desember 2013

Penulis



Riski Novennia

NPM 1813052034

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Kerangka Pikir	7
1.8 Hipotesis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Problem Solving</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Problem Solving</i>	9
2.1.2 Karakteristik <i>Problem Solving</i>	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Solving</i>	12
2.1.4 Tahapan <i>Problem Solving</i>	14
2.1.5 Tingkatan Kemampuan <i>Problem Solving</i>	17
2.2 <i>Overthinking</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Overthinking</i>	18
2.2.2 Jenis <i>Overthinking</i>	19
2.2.3 Penyebab <i>Overthinking</i>	20
2.2.4 Gejala <i>Overthinking</i>	21
2.2.5 Dampak <i>Overthinking</i>	22
2.2.6 Tingkatan <i>Overthinking</i>	23
2.3 Penelitian yang Relevan.....	24
III. METODE PENELITIAN	26
3.1 Pendekatan Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	26

3.3 Variabel Penelitian	26
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.5 Definisi Operasional	28
3.6 Metode Pengumpulan Data	29
3.6.1 Kuisisioner	29
3.6.2 Pengujian Instrumen	31
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.7.1 Uji Normalitas	36
3.7.2 Uji Linieritas	36
3.7.3 Uji Hipotesis	36
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Subjek Penelitian	37
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	38
4.1.3 Uji Asumsi	40
4.1.4 Uji Hipotesis	41
4.2 Pembahasan	43
V. PENUTUP	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	27
Tabel 3.2 Interpretasi Skor	29
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Likert Overthinking	30
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Likert Problem Solving	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Overthinking	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Problem Solving.....	34
Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2006)	35
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 4.1 Data Angkatan Subjek Penelitian	37
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
Tabel 4.3 Norma Kategorisasi Skor Subjek.....	38
Tabel 4.4 Kategorisasi Overthinking	38
Tabel 4.5 Kategorisasi Overthinking Perangkatan.....	39
Tabel 4.6 Kategorisasi Problem Solving.....	39
Tabel 4.7 Kategorisasi Problem Solving Perangkatan.....	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 4.10 Uji Regresi Linier Sederhana	42
Tabel 4.11 Garis Persamaan Regresi Linier.....	42
Tabel 4.12 Uji Koefisien Determinasi	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Pengaruh Variabel Bebas dengan Variabel Terikat	8

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Google Form studi pendahuluan	54
Lampiran 2. Kisi-Kisi Skala <i>Overthinking</i>	59
Lampiran 3. Kisi-Kisi Skala <i>Problem Solving</i>	63
Lampiran 4. Hasil Penilaian Para Ahli Terhadap Instrumen <i>Overthinking</i>	68
Lampiran 5. Hasil Penilaian Para Ahli Terhadap Instrumen <i>Problem Solving</i>	73
Lampiran 6. Data Hasil Uji Coba Skala <i>Overthinking</i>	77
Lampiran 7. Hasil Uji Coba Skala <i>Problem Solving</i>	80
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas <i>Overthinking</i>	83
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas <i>Problem Solving</i>	84
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas <i>Overthinking</i> dan <i>Problem Solving</i>	85
Lampiran 11. Kuisisioner <i>Overthinking</i>	87
Lampiran 12. Kuisisioner <i>Problem Solving</i>	89
Lampiran 13. Hasil Kuisisioner <i>Overthinking</i>	91
Lampiran 14. Hasil Kuisisioner <i>Problem Solving</i>	95
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas	99
Lampiran 16. Hasil Uji Linieritas	100
Lampiran 17. Hasil Kategorisasi.....	101
Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 19. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	104
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	107

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan titik tertinggi dalam tingkat pendidikan formal sebelum individu mulai menggunakan kemampuannya dalam kehidupan yang sebenarnya di dalam lingkungan masyarakat. Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa untuk berbaur dengan masyarakat akan diuji dengan adanya tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Setiap mahasiswa tentunya memiliki keinginan untuk melaksanakan pendidikan sebaik-baiknya, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Namun, setiap mahasiswa tak lepas dari permasalahan yang dimilikinya, baik sisi akademis maupun non akademis, terutama mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang dituntut untuk menghadapi dan memahami berbagai permasalahan kehidupan, baik itu permasalahan pribadi, maupun permasalahan sosial.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi tentunya membutuhkan pencerahan atau solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut. Dengan demikian, mahasiswa harus memiliki kemampuan *problem solving*, karena *problem solving* merupakan bagian dari keterampilan atau kecakapan intelektual yang dinilai sebagai hasil belajar yang penting dan signifikan dalam proses pendidikan, begitupun pada mahasiswa (Bambang, 2012). *Problem solving* merupakan suatu proses atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memecahkan permasalahannya yang melibatkan kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya, agar bisa menerapkan hal tersebut, sehingga permasalahan yang dimilikinya terselesaikan atau mendapatkan solusi (Setyawati, 2014).

Problem solving juga sangat dibutuhkan dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa, karena selama proses pengerjaan skripsi tentunya mahasiswa akan mendapatkan berbagai bentuk penguatan serta tekanan, baik itu dari dosen pembimbing maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, mahasiswa harus bisa menganalisis permasalahannya menggunakan pengetahuan-pengetahuan yang didapatkannya berdasarkan pengalaman, serta menggunakan kemampuan *problem solving*nya. Kemampuan *problem solving* merupakan aktivitas mental yang paling tinggi, apabila kemampuan ini telah diperoleh, seseorang tidak hanya dapat menyelesaikan masalah serupa tetapi diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari (Febrihariyanti, 2013).

Rakhmat (2009) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan *problem solving* seorang individu, diantaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, sikap yang tepat, kebiasaan, dan emosi seorang individu (Setyawati, 2014). Selain itu, menurut (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2021) faktor jenis kelamin juga mempengaruhi kemampuan *problem solving* seorang individu dalam menyelesaikan masalah dan laki-laki tampil lebih baik dalam pemecahan suatu masalah dari pada perempuan.

Pada mahasiswa, kemampuannya dalam memecahkan masalah atau *problem solving* ini akan menuntun mahasiswa untuk menjadi pribadi yang dewasa dan berkualitas yang siap untuk terjun ke masyarakat. Dengan menemukan solusi pemecahan masalah, maka mahasiswa akan mendapatkan suatu pemahaman yang dapat digunakan untuk pemecahan permasalahan-permasalahan lain yang mungkin memiliki kesamaan. Namun, berdasarkan penelitian Widanti (Rahmatullah, 2015) diungkapkan bahwa sekitar 75% mahasiswa lemah dalam melakukan kemampuan *problem solving*.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan menggunakan *Google Form* yang ditujukan kepada sejumlah mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi dan ditemukan bahwa terdapat 77.8% mahasiswa akhir yang kesulitan dalam menemukan solusi dari permasalahannya, masih terburu-buru dalam menyelesaikan masalah, masih belum bisa menemukan solusi yang tepat bagi permasalahannya, masih belum yakin akan kemampuan dirinya dalam memecahkan masalah sehingga sering meminta pendapat atau solusi kepada orang sekitar, bahkan 48.1% dari mahasiswa akhir tersebut menyatakan bahwa solusi dari orang lain lebih meyakinkan daripada solusi yang ditemukan oleh dirinya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, agar mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling dapat menemukan pemecahan masalah yang efektif dan adaptif untuk menyelesaikan skripsi maupun terjun ke lingkungan kerja, mahasiswa harus bisa mengarahkan diri dengan cara menerapkan perilaku kognitif, yang melibatkan kesadaran (Widanti, 2013). Dalam menerapkan perilaku kognitif yang melibatkan kesadaran, mahasiswa harus bisa merubah pikiran negatif yang dimilikinya menjadi pikiran-pikiran positif, dan berdasarkan penelitian (Han & Yang, 2021) apabila mahasiswa berpikir kritis secara positif itu akan membantu mahasiswa tersebut untuk yakin dalam menyelesaikan permasalahannya. Dengan demikian, apabila seorang mahasiswa masih memiliki pikiran berlebihan yang cenderung negatif (*overthinking*), maka akan sulit bagi mahasiswa tersebut untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif dan adaptif, karena *overthinking* tersebut akan menghambat mahasiswa dalam berpikir secara sistematis, sehingga bisa membuat kemampuan *problem solving* mahasiswa tersebut menjadi lemah.

Overthinking merupakan sebuah tindakan yang menjadikan seseorang untuk berpikir berlebihan tentang sesuatu dan menghabiskan waktu dalam menganalisis atau merenungkan hal tersebut (Hamat dkk., 2020).

Overthinking merupakan tindakan, perilaku yang normal atau biasa terjadi pada siapapun, karena sebagai manusia, berpikir merupakan hal yang umum. Namun, kebiasaan *overthinking* ini tidak baik untuk dilakukan, karena apabila seseorang memiliki pikiran yang berlebihan secara terus menerus, dapat menghambat perkembangan dan kemajuan-kemajuan yang seharusnya terjadi pada kehidupannya (Megarina dkk., 2021).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Abror (Hamat dkk., 2020), disebutkan bahwa wanita (57%) lebih cenderung mengalami *overthinking* dibandingkan laki-laki (43%). Dalam penelitian ini juga disebutkan 73% orang yang mengalami *overthinking* ini berada dalam fase dewasa awal, sedangkan 27% lainnya berada di rentang usia 45-75 tahun. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa akan cenderung mengalami *overthinking*, karena mahasiswa dalam tugas perkembangannya sudah tergolong pada masa remaja akhir dan mulai memasuki masa dewasa awal, dimana tugas perkembangannya juga lebih kompleks.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan *Google Form* yang ditujukan kepada sejumlah mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi, dapat diketahui bahwa 88.9% mahasiswa mengalami *overthinking*, dan merasa terbebani oleh pikirannya sendiri.

Overthinking ini juga memberikan dampak negatif kepada sejumlah mahasiswa akhir Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi, diantaranya adalah, beberapa dari mereka mengalami kelelahan dalam berpikir, sehingga memilih untuk tidur daripada beraktivitas dan berpikir, mereka menjadi ragu-ragu ketika ingin memulai sesuatu dan mengambil keputusan, karena selalu terbayang-bayang akan kemungkinan terburuk dari aktivitas atau keputusan yang diambil, dan mereka juga suka memastikan atau membaca sesuatu berulang-ulang kali karena sulit fokus. Bahkan, 73.3% dari mahasiswa tersebut berpendapat bahwa *overthinking* yang

mereka alami itu menghambat kehidupannya dan memunculkan kecemasan, seperti yang diungkapkan oleh Smith (2020) bahwa individu sering kali membuat masalah yang sebenarnya tidak ada dan mulai mempercayai masalah tersebut nyata dan valid, sehingga menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang bisa melumpuhkan kemampuan individu tersebut dalam memecahkan masalah.

Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Estee (Hartoni, 2016) bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dikarenakan pemikiran yang berlebihan dalam bidang akademik akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan dan juga memunculkan *problem solving* yang tidak efektif, seperti yang dialami oleh prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang memiliki banyak mahasiswa akhir yang terlambat dalam pengerjaan skripsinya. Sedangkan orang dengan kemampuan *problem solving* yang lebih efektif akan mampu untuk menemukan serta mengembangkan berbagai cara untuk mengatasi dan mencari solusi dari setiap permasalahan maupun tantangan yang ada, terutama yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan penugasan skripsi yang telah menjadi prasyarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti perlu melaksanakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui seberapa jauh “Pengaruh *Overthinking* terhadap *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang Menyusun Skripsi Tahun akademik 2022/2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang diambil oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang belum bisa menemukan upaya pemecahan masalah yang tepat bagi dirinya.
2. Terdapat mahasiswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam memecahkan masalah

3. Terdapat mahasiswa memiliki pikiran negatif tentang masa depannya sehingga merasa cemas dan ragu untuk mengambil keputusan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan kajian “Pengaruh *Overthinking* terhadap *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang Menyusun Skripsi Tahun akademik 2022/2023”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dari penelitian ini apakah terdapat pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang menyusun skripsi pada Tahun akademik 2022/2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang menyusun skripsi pada Tahun akademik 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan wawasan kepada pembaca mengenai pentingnya berpikiran positif untuk dapat meningkatkan kemampuan *problem solving* pada mahasiswa, selain itu juga diharapkan mampu menambah ranah keilmuan dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dapat berupaya lebih memahami tentang pentingnya berpikiran positif dan meningkatkan kemampuan *problem solving*nya.

2. Bagi Prodi

Diharapkan Dosen Bimbingan dan Konseling dapat membantu meningkatkan kemampuan *problem solving* mahasiswa dengan memberikan materi-materi bimbingan mengenai *problem solving* dan *overthinking* untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang hal tersebut.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan serta contoh untuk melakukan penelitian kedepannya guna memperoleh hasil yang lebih baik mengenai pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving*.

1.7 Kerangka Pikir

Dalam melaksanakan pendidikan tentunya mahasiswa akhir akan mengalami masalah baik itu permasalahan akademis maupun non akademis, dan mahasiswa akhir akan sangat membutuhkan kemampuan *problem solving* untuk membantunya dalam menangani setiap permasalahan yang ada, termasuk permasalahan skripsinya.

Kemampuan *problem solving* merupakan kemampuan atau upaya seseorang dalam memecahkan masalahnya dengan melibatkan pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya. Untuk mendapatkan pemecahan masalah yang efektif dan optimal, mahasiswa akhir harus bisa menerapkan perilaku kognitif yang melibatkan kesadaran dengan cara mengubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi pikiran positif. Sedangkan, *overthinking* merupakan perilaku kognitif yang negatif.

Overthinking merupakan sebuah tindakan berpikir yang dilakukan oleh mahasiswa secara berlebihan, sehingga bisa mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran negatif yang tidak diperlukan sehingga mengakibatkan munculnya gejala-gejala dan perilaku yang mengganggu. *Overthinking* akan mempengaruhi cara berpikir dan perilaku mahasiswa untuk menemukan dan menerapkan upaya atau solusi dalam melakukan *problem solving*.

Berdasarkan uraian diatas maka *overthinking* berpengaruh terhadap kemampuan *problem solving* mahasiswa. Apabila *overthinking* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir tinggi maka kemungkinan kemampuan *problem solving*nya rendah. Alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Bagan Pengaruh Variabel Bebas dengan Variabel Terikat



1.8 Hipotesis

Hipotesis yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ho: *Overthinking* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *problem solving* mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi.
2. Ha: *Overthinking* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *problem solving* mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Problem Solving*

2.1.1 **Pengertian *Problem Solving***

Problem solving atau pemecahan masalah adalah hal yang sering dilakukan oleh setiap individu dalam kehidupannya tanpa mengenal batasan usia, sehingga tanpa disadari banyak individu yang melakukan *problem solving* tanpa mengetahui apa makna sebenarnya dari *problem solving*, karena pada hakikatnya *problem solving* merupakan kemampuan alami yang dimiliki setiap individu yang terbentuk berdasarkan pengalamannya selama tumbuh dan berkembang.

Menurut Siswono (Setyawati, 2014) *problem solving* atau pemecahan masalah ialah suatu proses atau upaya individu untuk merespon dan mengatasi halangan atau kendala ketika suatu jawaban yang diinginkan belum tercapai. Menurut Edward (Eva & Chusniyah, 2014) *problem solving* merupakan suatu proses kognitif yang diterapkan saat mengatasi permasalahan untuk meraih suatu tujuan.

Problem solving merupakan proses atau upaya pemecahan masalah dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu, sehingga individu tersebut dapat melatih kemampuan berpikir tingkat tinggi (Afifah et al., 2019). Sedangkan, menurut Chaplin (Widanti, 2013) *problem solving* merupakan proses yang mencakup usaha seorang individu dalam menemukan urutan atau alternatif pemecahan masalah yang ideal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem solving* merupakan proses atau upaya seorang individu dalam menemukan alternatif pemecahan masalah yang adaptif menggunakan

kesadaran dan kognitif individu tersebut, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya.

2.1.2 Karakteristik *Problem Solving*

Dalam menyelesaikan masalah tentunya individu harus memahami karakteristik masalahnya terlebih dahulu. Karakteristik setiap masalah yang sedang dihadapi individu tentunya dapat dilihat dari seberapa mendesak dan sulitnya masalah yang akan diatasi. Menurut Dongoran pada (Setyawati, 2014) terdapat empat tipe masalah yang akan dihadapi oleh setiap individu, yaitu tipe masalah yang mudah dan harus segera diselesaikan, yang sulit tetapi harus segera diselesaikan, yang mudah dan bisa ditunda, serta yang sulit namun bisa ditunda.

Masalah-masalah tersebut pada hakikatnya merupakan kesejangan diantara kenyataan dan situasi yang diinginkan oleh individu, yang diluapkan melalui keluhan, kerisauan, keresahan, bahkan timbulnya kecemasan, dan untuk memecahkan setiap permasalahan dan perasaan yang muncul tentunya individu harus memahami karakteristik *problem solving*.

Menurut (Sulasamono Bambang, 2012) ada dua karakteristik pemecahan masalah, yaitu pemecahan masalah *well structured* dan *ill structured*. Sedangkan menurut Haryanti (Setyawati, 2014) karakteristik penyelesaian masalah ialah pelaksanaan pemecahan masalah menggunakan nalar dan ilmiah secara tepat.

Karakteristik pemecahan masalah *well structured* diungkapkan oleh Ge dan Land (Sulasamono Bambang, 2012) yang dicatat bahwa dalam teori pemerosesan informasi ini pemecahan masalahnya mencakup dua proses yang penting, yaitu pembentukan representasi masalah atau ruang masalah (pemecahan masalah melihat lingkungan tugasnya) dan proses pemecahan masalah yang melibatkan pencarian melalui ruang

pemecahan masalah. Representasi pemecahan masalah ini bertujuan untuk memaknai permasalahan sehingga dapat diketahui seberapa mudah atau sulitnya masalah tersebut dapat dipecahkan, dan setelah memahaminya individu bisa mengaitkannya dengan pengetahuan yang dimilikinya sehingga terbentuk representasi yang padu.

Menurut Voss dan Post (Sulasamono Bambang, 2012) karakteristik pemecahan masalah yang bersifat *ill structured* yang ditampilkan oleh pakar/ahli adalah sebagai berikut:

1. Dalam representasi masalah individu para ahli/pakar lebih memfokuskan pada konsep dan hubungannya dengan masalah yang dihadapi, mencari faktor-faktor utama penyebab masalah, melihat hambatan-hambatan yang muncul, serta menentukan alternatif pemecahan masalah.
2. Menemukan jalan keluar atau solusi untuk mengeliminasi atau mengurangi penyebab masalah dengan cara membentuk prosedur tertentu agar solusinya bisa dilaksanakan.
3. Para pakar/ahli cenderung memberi alasan pembenaran terhadap solusi-solusi yang diajukan oleh individu, seperti menjelaskan bagaimana solusi tersebut akan berjalan dan apa yang akan dihadapi apabila individu melaksanakan solusi tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik pemecahan masalah ialah karakteristik yang dilakukan individu dalam memecahkan masalah menggunakan nalar dan ilmiah secara tepat. Serta dapat disimpulkan bahwa karakteristik pemecahan masalah *well structured* dan *ill structured* selalu menggunakan representasi pemecahan masalah agar penemuan solusinya yang tepat, namun serangkaian keterampilan kedua karakteristik tersebut berbeda, seperti karakteristik *problem solving ill structured* yang lebih mendetail sehingga harus memilih esensi masalah serta tujuan-tujuan dalam proses representasi masalahnya, harus membandingkan solusi satu dan

lainnya sehingga mendapatkan solusi yang terbaik, harus mempertimbangkan hambatan dan alternatif tindakannya, serta membangun alasan-alasan yang bisa digunakan untuk mempertahankan kenapa individu memilih solusi yang akan digunakannya.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Problem Solving*

Dalam setiap melakukan sesuatu tentunya ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan hal tersebut, begitu pula dalam melakukan *problem solving*. Selain pengalaman yang dimiliki oleh individu, ada banyak faktor lainnya yang mempengaruhi seseorang dalam menemukan solusi atau upaya pemecahan masalahnya,

Menurut (Widanti, 2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *problem solving*, diantaranya adalah:

a. Faktor intelegensi

Kemampuan intelegensi individu untuk memahami lingkungan dan kemampuan pikiran individu dalam menguasai tantangan ini sangat berpengaruh dalam pelaksanaan *problem solving*.

b. Kreativitas

Kreativitas individu juga sangat berpengaruh dalam cara individu tersebut berpikir, menemukan, dan memilih cara yang tepat untuk *problem solving*nya.

c. Usia

Semakin tinggi usia maka semakin banyak pula perjalanan hidup yang dilalui individu.

d. Pengalaman

Dalam menghadapi beberapa masalah yang sama atau mirip kita bisa menyelesaikannya berdasarkan pengalaman.

e. Tingkah laku

Bagaimana cara individu dalam menangani masalahnya dapat dilihat juga dari tingkah laku individu tersebut.

f. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang individu, maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, begitupun sebaliknya.

g. Faktor situasional

Situasi yang baik akan membuat individu lebih mudah dalam menyelesaikan masalahnya, namun apabila situasinya kurang baik, biasanya individu lebih memilih untuk menunda pemecahan masalahnya daripada menimbulkan permasalahan baru.

h. Faktor biologis

Faktor biologis seperti jenis kelamin, hormon, keadaan fisik, dan kesehatan mental individu yang sangat mempengaruhi proses pemecahan masalah.

i. Motivasi

Semakin tinggi motivasi individu maka semakin tinggi pula keinginan individu dalam memecahkan masalahnya, begitupun sebaliknya.

j. Kepercayaan diri dan sikap yang tepat

Kepercayaan diri individu sangat mempengaruhi sikap yang diambil individu, apakah tepat atau tidak.

k. Fleksibilitas

Individu harus bisa fleksibel atau luwes dalam memecahkan masalah. Misalnya, cara yang pertama gagal, individu harus bisa mencari cara lainnya dalam menyelesaikan masalah.

l. Emosi

Dalam memecahkan masalah individu harus bisa mengontrol emosinya agar tidak terlalu menggebu-gebu dan mengambil upaya yang salah sehingga memperumit masalah.

Sedangkan, menurut Rakhmat (Habibah, 2016) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi proses dalam *problem solving*, yaitu:

a. Motivasi

Motivasi yang rendah akan membuat seorang individu mengalihkan perhatiannya ke hal-hal lain daripada menyelesaikan masalah, begitupun sebaliknya.

b. Kepercayaan dan sikap yang salah

Asumsi yang salah dapat membuat individu salah dalam memahami permasalahan, sehingga memunculkan sikap yang salah di dalam proses individu melakukan *problem solving*.

c. Kebiasaan

Kecendrungan untuk mempertahankan pola pikir tertentu atau melihat masalah hanya dari satu sisi juga dapat menjadi faktor yang menimbulkan pemikiran yang itu-itu saja.

d. Emosi

Emosi juga berpengaruh dalam *problem solving*, karena dalam menghadapi berbagai situasi, tanpa disadari individu terlibat secara emosional, dan emosi juga mewarnai cara berpikir individu.

Berdasarkan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi *problem solving*, baik itu internal seperti emosi, tingkah laku, kebiasaan, pola pikir, dan intelegensi, maupun eksternal seperti motivasi, tingkat pendidikan, dan situasi individu tersebut dalam pelaksanaan proses pemecahan masalahnya.

2.1.4 Tahapan *Problem Solving*

Tahapan merupakan hal yang penting untuk diketahui individu apabila ingin menerapkan kemampuan *problem solving* yang dimilikinya. Tahapan dapat membantu setiap pelaksanaan *problem solving* yang akan dilakukan oleh individu agar lebih efektif dan efisien, karena dengan adanya tahapan individu akan lebih memahami apa yang harus dilakukan terlebih dahulu dan apa yang akan dilakukan kemudian.

Menurut (Sofia et al., 2021) dalam *problem solving* yang ideal, ada 5 tahapan, sesuai dengan jumlah huruf yang ada pada kata “IDEAL”. Tahapan-tahapan ideal yang dapat membantu individu dalam mengidentifikasi dan memahami bagian-bagian yang berbeda dalam setiap pemecahan masalah tersebut ialah:

1. *I-identify Problem*

Kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi masalah merupakan aspek yang penting untuk menunjang keberhasilan pemecahan suatu permasalahan dan menjadikannya sebagai *opportunities* atau kesempatan untuk melihat sesuai secara kreatif.

2. *D-define Goal*

Permasalahan yang ada tergantung dari bagaimana individu menentukan tujuan dalam menyelesaikannya. Penentuan tujuan yang berbeda dapat mengarahkan setiap individu untuk mencari solusi yang berbeda walaupun dengan permasalahan yang sama.

3. *E-explore Possible Strategies*

Individu diharapkan mencari beberapa alternatif pemecahan masalah, memilih alternatif pemecahan masalah yang efektif.

4. *A-anticipate Outcome and Act*

Individu melaksanakan solusi pemecahan masalah sesuai dengan alternatif pemecahan masalah dan individu tersebut harus bisa mengantisipasi hasil dari pemecahan masalah yang dilakukannya agar solusi tersebut sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

5. *L-look Back and Learn*

Tahap ini bermanfaat untuk mengetahui letak kesalahan dari semua tahapan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, individu mengevaluasi atau melihat kembali semua solusi yang telah dilakukannya, apakah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya atau belum sesuai. Apabila telah sesuai, individu dapat belajar dari permasalahan ini untuk menghadapi permasalahan-permasalahan berikutnya.

Sedangkan, menurut Polya (Maharani & Aini, 2021) hanya ada empat tahapan penting dalam *problem solving*, yaitu:

1. Memahami masalah,
2. Merencanakan strategi penyelesaian masalah,
3. Menyelesaikan masalah,
4. Memeriksa kembali strategi penyelesaian masalah yang telah dilakukan.

Menurut Kesumawati (Setyawati, 2014) juga *problem solving* diukur berdasarkan indikator-indikator tahapan yang dilakukan oleh individu, seperti:

- a. Menunjukkan pemahaman tentang masalah, meliputi kemampuan mengidentifikasi masalah yang diketahui.
- b. Mampu membuat atau menyusun strategi pemecahan masalah, meliputi kemampuan merumuskan masalah dalam keadaan sehari-hari.
- c. Mampu memilih dan mengembangkan strategi pemecahan masalah, meliputi kemampuan memunculkan berbagai alternatif atau kemungkinan solusi penyelesaian yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah.
- d. Mampu menjelaskan dan memeriksa kebenaran pemecahan masalah, meliputi kemampuan mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dan dapat menjelaskan kebenaran pemecahan masalah tersebut.

Tahapan-tahapan *problem solving* ini apabila disimpulkan akan didapatkan tahapan pokok yang serupa yaitu memahami permasalahannya, menentukan goal dari pemecahan masalah, pelaksanaan pemecahan masalah, dan evaluasi pelaksanaan pemecahan masalahnya.

2.1.5 Tingkatan Kemampuan *Problem Solving*

Pada dasarnya setiap individu tentunya memiliki tingkat kemampuan *problem solving* yang berbeda-beda. Menurut (Care dan Griffin, 2014) terdapat tiga tingkatan kemampuan *problem solving*, yaitu:

1. Tingkat rendah, individu yang memiliki kemampuan *problem solving* pada tingkat rendah hanya mengetahui permasalahan yang dialaminya, namun individu tersebut tidak mampu menemukan langkah selanjutnya untuk mencari dan menerapkan solusi pada permasalahannya, karena pada tingkat ini individu berada pada situasi ambigu.
2. Tingkat sedang, individu yang memiliki kemampuan *problem solving* tingkat sedang mampu mengidentifikasi permasalahan yang dialaminya, dan mampu memikirkan saran serta tindakan yang akan digunakan untuk memecahkan permasalahannya, namun pada tingkat ini individu belum paham dan yakin akan tindakan yang akan dilakukannya.
3. Tingkat tinggi, individu yang memiliki kemampuan *problem solving* tingkat tinggi mampu untuk memahami permasalahan yang dihadapinya, mampu merencanakan penyelesaian masalah sesuai dengan langkah-langkah yang diperlukan dalam *problem solving*, mampu mencari solusi alternatif bagi permasalahannya, serta mampu memeriksa kembali proses dan hasil dari pelaksanaan pemecahan masalahnya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan *problem solving* akan memiliki tingkatan-tingkatannya yaitu, tingkatan rendah, tingkat sedang, dan tingkat tinggi sesuai dengan kemampuannya dalam menghadapi masalah.

2.2 *Overthinking*

2.2.1 **Pengertian *Overthinking***

Berpikir merupakan proses yang sangat penting dan dibutuhkan oleh manusia dalam melakukan hal apapun. Berpikir merupakan hal yang normal apabila sesuai dengan apa yang seharusnya dan tidak terlalu banyak memproses beragam pikiran yang ada, karena apabila individu memproses terlalu banyak ragam pikiran yang ada, hakikat dari kegiatan berpikir yang dilakukannya akan menjadi tidak penting dan melewati batas kebutuhan. Proses individu dalam melakukan pemikiran berlebihan tersebut disebut dengan *overthinking*.

Susunan kata *overthinking* sendiri dapat menjelaskan tentang “*over*” yang berarti “berlebihan” dan “*thinking*” yang berarti sedang berpikir, itu berarti *overthinking* adalah sebuah tindakan berpikir berlebihan (Indrasari, 2021). Sedangkan, menurut Merriam Webster (Hamat dkk., 2020) istilah “*overthink*” didefinisikan sebagai tindakan menggunakan pikiran seseorang untuk berpikir terlalu banyak tentang sesuatu, atau menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menganalisis sesuatu dengan cara yang membahayakan alih-alih membantu.

Overthinking adalah perilaku atau tindakan yang biasa terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya dialami oleh manusia (Megarina dkk., 2021). *Overthinking* bisa dikatakan sebagai tolak ukur seseorang yang terlalu banyak memproses berbagai macam pikiran yang ada, yang mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran tidak penting atau pikiran yang bukan merupakan kebutuhan (Karimah, 2021). *Overthinking* juga bisa disebut dengan paralysis analisis, yaitu keadaan dimana seseorang memikirkan masalahnya terus menerus tanpa bisa menemukan solusi atau buntu (Dewajani & Karneli, 2020).

Menurut (Smith, 2020) *overthinking* merupakan salah satu bentuk perilaku kognitif yang irasional, karena *overthinking* bukan sekedar proses pemikiran internal, melainkan juga memiliki pengulangan perilaku secara keseluruhan yang melibatkan gerak tubuh, seperti berjalan mondar-mandir, menghela nafas, mengusap alis yang berkerut, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* merupakan sebuah perilaku atau tindakan berpikir yang dilakukan oleh individu secara berlebihan, sehingga bisa mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran negatif yang tidak diperlukan, dan bisa menghambat kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan atau menemukan solusi. Pada penjelasan di atas juga dijelaskan bahwa *overthinking* merupakan hal normal yang bisa terjadi pada siapapun, termasuk mahasiswa.

2.2.2 Jenis *Overthinking*

Jenis-jenis *overthinking* yang dialami individu tentunya berbeda-beda, ada beberapa individu yang hanya mengalami *overthinking* tentang satu masalah, namun ada juga individu yang mengalami *overthinking* tentang berbagai ragam masalah yang dimilikinya, seperti yang diungkapkan oleh (Smith, 2020) bahwa ada dua bentuk berbeda dari *overthinking*, yaitu:

1. Merenungkan apa yang sudah terjadi dengan melibatkan peristiwa di masa lalu, biasanya pola *overthinking* ini erat kaitannya dengan penyesalan dan rasa bersalah seorang individu. Contohnya ialah individu yang selalu berpikiran “aku seharusnya tidak melakukan ini”, “aku seharusnya tidak bilang begitu saat bimbingan”, dan sebagainya.
2. Merisaukan sesuatu tiada hentinya, sehingga membuat perkiraan-perkiraan negatif atau membayangkan bencana yang akan terjadi di masa depan yang menyulut ketakutan serta kecemasan. Contohnya

ialah individu yang selalu berpikiran “bagaimana ketika aku melakukan bimbingan dan dosenku tidak menerimanya karena tulisanku kurang bagus”, “bagaimana apabila aku tidak mampu menyelesaikannya sesuai dengan waktu yang diberikan dan aku akhirnya tidak lulus”, dan sebagainya.

Tidak semua individu mengalami *overthinking* yang sama, ada individu yang mengalami *overthinking* tentang peristiwa masalahnya karena belum bisa merelakan hal-hal yang terjadi, namun ada juga individu yang risau tentang masa depannya sehingga menimbulkan perkiraan negatif yang belum tentu benar, dan lama kelamaan menganggap bahwa perkiraan yang dimilikinya adalah kenyataan.

2.2.3 Penyebab *Overthinking*

Setiap hal yang terjadi tentunya ada pemicunya, termasuk *overthinking*. Seorang individu mulai membentuk pola pikir *overthinking* dikarenakan ada hal-hal yang memicu pikirannya/ penyebab yang menjadikan pikirannya berkecamuk. Menurut Roy (Hamat dkk., 2020) ada dua penyebab umum dari *overthinking*, yaitu:

1. Adanya perilaku pasif pada individu yang dipelajarinya dari kebiasaan orang tua yang terlalu mengontrol.
2. Adanya insiden yang membuat stress, traumatis, atau negatif dari pengalaman masa lalu.

(Indrasari, 2021) mengungkapkan bahwa penyebab *overthinking* yang dialami setiap orang bisa bermacam-macam, diantaranya ialah:

1. Pesimis terhadap suatu hal.
2. Telalu perfeksionis terhadap segala hal.
3. Suka memendam semuanya sendiri.
4. Berada di lingkungan yang juga mengalami *overthinking*.
5. Sering membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut (Smith, 2020) diungkapkan bahwa faktor genetik berperan cukup penting dalam penyebab *overthinking*, jika orang tua dari seorang anak sering berpikir berlebihan atau merisaukan hal-hal tertentu secara terus menerus, maka ada kemungkinan 25-40% anak-anaknya cenderung mengalami *overthinking*, karena seorang anak hidup dengan memperhatikan apapun yang dilakukan oleh orang tuanya, dan *overthinking* merupakan perilaku yang bisa dilihat dari bahasa dan reaksi tubuh seorang individu. Bahkan penyebab *overthinking* juga diukur berdasarkan indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Situasi nyata individu.
- b. Pikiran-pikiran individu.
- c. Gejala emosi atau perasaan yang dialami individu.
- d. Gejala biologi atau sensasi-sensasi fisik yang dirasakan individu.
- e. Perilaku yang muncul ketika individu mengalami *overthinking*.

2.2.4 Gejala *Overthinking*

Overthinking memantik reaksi pada tubuh setiap individu yang mengalaminya dan menimbulkan perasaan-perasaan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang bisa menimbulkan gejala-gejala lainnya.

Menurut (Smith, 2020) ada beberapa gejala yang muncul saat seorang individu mengalami *overthinking*, gejala tersebut bisa berupa gejala biologi (fisik), emosi, perilaku, dan kognisi, dan contoh dari gejala-gejala tersebut ialah sebagai berikut:

1. Gejala Biologis
 - a. Masalah perut dan usus
 - b. Tidur gelisah dan tidak menyegarkan
 - c. Jantung berdebar-debar
 - d. Sesak nafas
 - e. Lelah
 - f. Cemas

2. Gejala Emosi
 - a. Mudah tersinggung
 - b. Frustrasi
 - c. Putus asa
 - d. Sedih
 - e. Takut
3. Gejala Perilaku
 - a. Menghindar
 - b. Menarik diri
 - c. Khawatir yang berlebihan
4. Gejala Kognisi
 - a. Pesimis
 - b. Kritis terhadap diri sendiri
 - c. Sulit membuat keputusan
 - d. Konsentrasi yang buruk

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa gejala yang ditimbulkan oleh *overthinking* terhadap setiap individu tidak hanya berada di dalam pikiran tetapi juga bisa berupa gejala biologis, emosi, perilaku, dan kognisi, namun tentunya tidak semua individu mengalami gejala yang serupa, karena setiap individu memiliki pola pikir yang berbeda dan hal itu memantik gejala-gejala yang berbeda pula.

2.2.5 Dampak *Overthinking*

Ada beberapa dampak yang akan dirasakan oleh setiap individu yang mengalami *overthinking*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Megarina dkk., 2021) menjelaskan bahwa ada beberapa dampak yang muncul dikarenakan *overthinking*, yaitu: rasa tidak percaya diri (10.45%), stress (35.82%), sakit (22.39%), kurang motivasi (2.99%), *negative thinking* (4.48%), tidak nyaman (13.43%), serta munculnya perasaan dan gangguan yang membuat seseorang tidak fokus (7.46%).

Menurut (Indrasari, 2021) *overthinking* juga memiliki beberapa dampak negatif, yaitu:

1. Menghambat aktivitas sehari-hari.
2. Menurunkan performa kerja karena sulitnya berkonsentrasi.
3. Membuat emosi tidak stabil atau sulit untuk mengendalikan amarah.
4. Memunculkan gangguan kesehatan, baik kesehatan mental, maupun fisik.

Menurut (Smith, 2020) *overthinking* ini memantik reaksi-reaksi kimia dalam tubuh yang merupakan respon alami tubuh untuk melawan dan menghindari pemikiran-pemikiran negatif tersebut, sehingga memunculkan beberapa gejala bagi tubuh, apabila reaksi ini terus menerus muncul dalam waktu yang berkelanjutan akan bisa memberi dampak yang buruk yang akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu yang mengalaminya, sehingga menimbulkan penyakit seperti masalah usus, luka lambung, insomnia, ketegangan otot, sakit kepala, dan kelelahan.

2.2.6 Tingkatan *Overthinking*

Jika terlalu banyak berpikir individu akan tertarik masuk ke dalam lingkaran pikiran negatif yang merusak, individu akan mulai percaya bahwa setiap permasalahan yang ada di dalam pikirannya tersebut valid dan nyata, sehingga individu tersebut mulai merasa khawatir maupun cemas. Namun, hal tersebut tidak berlangsung begitu saja, ada beberapa tingkatan yang akan dialami seseorang apabila ia mengalami *overthinking*.

Menurut (Petric, 2018) ada tiga tingkatan atau *level* yang dialami seseorang dalam *overthinking*, yaitu:

1. Tingkat pertama adalah tingkat awal yang normal dialami oleh setiap individu, terutama pada saat sedang stress menghadapi kehidupan.

Orang normal biasanya tidak memiliki masalah yang parah dikarenakan *overthinking* tingkat pertama ini.

2. Tingkat kedua adalah tingkat sedang yang biasanya menimbulkan kecemasan atau kekacauan. Orang yang mengalami *overthinking* tingkat kedua ini realistis, namun sulit untuk mengontrol emosinya. Sehingga, mereka memiliki masalah serta gejala yang signifikan dengan *overthinking*, seperti insomnia, merokok, konsumsi makanan berlebihan, maupun meminum alkohol.
3. Tingkat ketiga adalah tingkat tinggi yang paling parah dalam *overthinking*. Orang yang mengalami *overthinking* di tingkat ini mungkin akan mengalami jatuh dari kenyataan, memiliki kecemasan yang parah, memiliki pikiran obsesif yang tidak realistis, dan hidup dalam realitas palsu yang ada dipikirkannya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *overthinking* akan mengalami tingkatan-tingkatannya yaitu, tingkatan normal, tingkatan yang menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran, dan tingkatan yang membuat seorang individu lebih mempercayai apa yang ada di dalam pikirannya dibandingkan dengan kenyataan yang dialaminya.

2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan tentang pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian dari Han dan Yang (2021) dengan judul “*The Effect of Critical Thinking Disposition and Communication Competence to Problem Solving Confidence of Nursing Students*”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisisioner yang disebar kepada 215 sampel. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kemampuan berpikir kritis mahasiswa, kemampuan komunikasi, serta keyakinan pemecahan masalah mahasiswa. Persamaan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan cara berpikir seorang

individu terhadap kemampuan pemecahan masalahnya. Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian, tempat pelaksanaan penelitian, serta sampel yang digunakan, yaitu mahasiswa keperawatan di Korea sebanyak 215 orang, sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti sampelnya ialah mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

2. Penelitian dari Setyawati (2014) dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Problem Solving* pada Tenaga Medis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta”. Penelitian ini menggunakan kuisioner yang disebar kepada 100 tenaga medis, penelitian ini juga menggunakan metode analisis regresi linier. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap *problem solving*. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa kestabilan emosi mewarnai cara berpikir seorang individu. Persamaan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari cara berpikir individu terhadap kemampuan *problem solving*nya. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel dan sampelnya.
3. Penelitian dari Ashraph, Mustafov, dan Seth (2021) dengan judul “*Overthinking and Procrastination During a Pandemic*”. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara kepada 7 mahasiswa kedokteran Universitas Kedokteran Varna. Hasil dari penelitian ini ialah adanya keterkaitan *overthinking* dan prokrastinasi di masa pandemi, dimana individu kurang mendapatkan eksposur dari lingkungan sosialnya. Persamaan dari penelitian ini ialah meneliti tentang pengaruh *overthinking* terhadap mahasiswa. Perbedaan penelitian ini ialah pendekatan penelitian, metode penelitian, dan tempat penelitiannya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian tentang pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* pada mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka pada pengumpulan data beserta hasilnya, penelitian ini juga spesifikasinya adalah penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas (Siyoto & Sodik, 2015).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung di jalan Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, No. 1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35141.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2022/2023.

3.3 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*), variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebuah sebab perubahan atau timbulnya

variabel terikat atau (*dependent variable*). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *overthinking* dilambangkan dengan (X).

2. Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau akibat dari variabel bebas (*independent variable*). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *problem solving* dilambangkan dengan (Y).

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau objek pada wilayah, dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati atau diteliti (Supardi, 1990). Menurut Sugiyono (Riyanto & Hatmawan, 2020) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi, populasi tidak hanya manusia tetapi bisa berupa benda-benda, lembaga, atau objek alam yang lainnya yang sesuai dengan karakteristik atau sifat yang ingin diteliti oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang berjumlah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	Angkatan	Mahasiswa Aktif
1	2017	21 Mahasiswa
2	2018	28 Mahasiswa
3	2019	62 Mahasiswa
Jumlah Mahasiswa		111 Mahasiswa

Untuk lebih fokus dalam melakukan penelitian, peneliti harus mampu menemukan sampel yang sesuai atau sampel yang memiliki karakteristik sama dengan populasi dan mampu mewakili jumlah populasi yang besar, karena sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti (Priyono, 2016). Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik

nonprobability sampling, menggunakan model teknik *purposive sampling* atau *judgemental sampling*.

Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara menentukan kriteria khusus untuk sampel yang akan di ambil, sesuai dengan kebutuhan penelitian (Priyono, 2016). Kriteria khusus sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling angkatan 2017, 2018, 2019.
2. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah dan *overthinking*.

Berdasarkan kriteria khusus tersebut, jumlah sampel yang sesuai dan akan dijadikan responden dalam penelitian ini sebanyak 87 mahasiswa.

3.5 Definisi Operasional

1. Problem Solving

Problem solving merupakan upaya pemecahan masalah yang dilakukan oleh mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling dalam menyelesaikan skripsinya dengan melibatkan kemampuan kognitifnya, pengetahuannya, dan pengalaman dari mahasiswa akhir tersebut. *Problem solving* diukur berdasarkan indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Menunjukkan pemahaman tentang masalah.
- b. Mampu membuat atau menyusun strategi pemecahan masalah.
- c. Mampu memilih dan mengembangkan strategi pemecahan masalah.
- d. Mampu menjelaskan dan memeriksa kebenaran pemecahan masalah.

2. Overthinking

Overthinking merupakan pikiran berlebih yang dialami oleh mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling tentang skripsinya yang bisa menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan secara terus menerus.

Overthinking diukur berdasarkan indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Situasi nyata yang dialami mahasiswa.
- b. Pikiran-pikiran mahasiswa.
- c. Gejala emosi atau perasaan yang dialami mahasiswa.
- d. Gejala biologi atau sensasi-sensasi fisik yang dirasakan oleh mahasiswa.
- e. Perilaku yang muncul ketika mahasiswa mengalami *overthinking*.

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Kuisisioner

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner. Kuisisioner merupakan cara mengumpulkan data menggunakan pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh orang yang meliputi sasaran kuisisioner tersebut agar mendapatkan informasi yang diinginkan (Basyari, 2013). Penelitian ini menggunakan kuisisioner tertutup dalam bentuk skala likert tentang *overthinking* dan *problem solving* yang akan disebarkan kepada mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Skala likert digunakan dalam penelitian ini agar memberikan kesempatan kepada responden untuk memilih pilihan yang sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakannya secara spesifik.

Tabel 3.2 Interpretasi Skor

Respon Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala tersebut terdiri dari pernyataan favorable (pernyataan positif) dan unfavorable (pernyataan negatif).

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Likert *Overthinking*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Jumlah Item Sebelum Validasi	Jumlah Item Sebelum Validasi
<i>Overthinking</i>	Situasi nyata individu	Gambaran situasi faktual yang sedang dialami individu	1,2,3,4,5,6	1,2,4,5
	Pikiran-pikiran individu	Munculnya pikiran-pikiran negatif dalam benak individu	7,8,9,10, 11,12	7,9,10, 11,12
	Gejala emosi atau perasaan yang dilami individu	Perasaan bingung, sedih, kesal, gugup, tidak berguna, malu, bodoh, dan takut yang muncul	13,14,15, 16,17,18	13,14, 15,16,18
	Gejala biologi atau sensasi-sensasi fisik yang dirasakan individu	Perasaan cemas, tegang, sesak nafas, jantung berdebar, sakit perut, mual, tidur gelisah, dan kelelahan yang dialami individu	19,20,21, 22,23,24	19,20, 21,22,23
	Perilaku yang muncul ketika individu mengalami <i>overthinking</i>	Reaksi atau tingkah laku yang dilakukan atau tidak dilakukan oleh individu saat sedang mengalami <i>overthinking</i>	25,26,27, 28,29,30, 31,32	25,27, 28,29, 30,31, 32

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Likert *Problem Solving*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Jumlah Item Sebelum Validasi	Jumlah Item Sesudah Validasi
<i>Problem Solving</i>	Memahami masalah	Kemampuan mengidentifikasi masalah yang sedang dialami	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5
	Menyusun strategi pemecahan masalah	Mencari solusi yang tepat untuk permasalahan yang dihadapi sebelum menemukan akar masalahnya	6,7,8,9, 10,11,12	6,7,8,9, 10,11,12
	Memilih dan mengembangkan berbagai macam alternatif atau kemungkinan solusi penyelesaian masalah	Kemampuan memunculkan alternatif atau kemungkinan solusi penyelesaian dapat digunakan dalam pemecahan masalah	13,14,15, 16,17	13,14,15, 16,17
	Kemampuan menjelaskan dan memeriksa kebenaran pemecahan masalah	Kemampuan mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dan dapat menjelaskan kebenaran dari	18,19,20, 21,22,23	18,19,21, 22,23

3.6.2 Pengujian Instrumen

Dalam penelitian ini data merupakan kedudukan yang paling tinggi, karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti dan

berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Benar tidaknya data, sangat menentukan bermutu atau tidaknya hasil penelitian. Sedangkan, benar atau tidaknya data ditentukan dari baik atau tidaknya instrumen pengumpulan data. Sebuah instrumen dikatakan baik sebagai alat ukur jika memiliki ciri-ciri yang sah (*valid*) dan andal (*reliabel*).

1. Uji Validitas

Dalam penelitian yang diuji datanya, data atau informasi yang didapatkan dikatakan *valid* apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Menurut (Notoadmojo, 2012) uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar benar mengukur apa yang diukur, terdapat ketepatan antara data yang terdapat di lapangan tempat penelitian dan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Di dalam penelitian ini terdapat tiga ahli yang memberikan penilaian, tiga ahli ini merupakan dosen di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Diantaranya, Dr. Mujiyati, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Redi Eka Ardiyanto, S.Pd., M.Pd., Kons.

Kemudian selanjutnya setelah instrumen sudah dapat dikatakan layak untuk digunakan penelitian ini dilanjutkan dengan uji coba instrumen kepada mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling yang melibatkan 54 mahasiswa. Uji coba dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah item pada instrumen tersebut memiliki kontribusi atau tidak terhadap indikator dan deskriptor penelitian. Uji coba ini dibantu dengan *microsoft excel*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas ini adalah apabila $r_{Hitung} > r_{Tabel}$ maka data tersebut dapat dikatakan *valid* begitu juga sebaliknya, jika $r_{Hitung} < r_{Tabel}$ maka data tersebut dapat dikatakan

tidak valid. r_{Tabel} yang digunakan dalam uji validitas ini sebesar 0.279 dengan signifikansi sebesar 5%.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Overthinking*

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Status
1	0,334958	0,279	Valid
2	0,396808	0,279	Valid
3	0,172067	0,279	Tidak Valid
4	0,317862	0,279	Valid
5	0,316466	0,279	Valid
6	0,272509	0,279	Tidak Valid
7	0,487204	0,279	Valid
8	0,083162	0,279	Tidak Valid
9	0,302844	0,279	Valid
10	0,406638	0,279	Valid
11	0,465218	0,279	Valid
12	0,288155	0,279	Valid
13	0,353325	0,279	Valid
14	0,473849	0,279	Valid
15	0,606778	0,279	Valid
16	0,290395	0,279	Valid
17	0,076877	0,279	Tidak Valid
18	0,383122	0,279	Valid
19	0,29962	0,279	Valid
20	0,429849	0,279	Valid
21	0,569516	0,279	Valid
22	0,523671	0,279	Valid
23	0,330328	0,279	Valid
24	0,052356	0,279	Tidak Valid
25	0,478277	0,279	Valid
26	-0,02377	0,279	Tidak Valid
27	0,28994	0,279	Valid
28	0,601398	0,279	Valid
29	0,505479	0,279	Valid
30	0,452834	0,279	Valid
31	0,502043	0,279	Valid
32	0,279984	0,279	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, setelah melakukan uji validitas dengan melihat r_{Hitung} dan r_{Tabel} sebagai batasan untuk pengukuran uji validitas dapat dikatakan bahwa 6 data tidak valid dan 26 data valid.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Problem Solving*

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Status
1	0,440158	0,279	Valid
2	0,395066	0,279	Valid
3	0,494637	0,279	Valid
4	0,335911	0,279	Valid
5	0,511086	0,279	Valid
6	0,407834	0,279	Valid
7	0,58562	0,279	Valid
8	0,574429	0,279	Valid
9	0,688432	0,279	Valid
10	0,438998	0,279	Valid
11	0,305859	0,279	Valid
12	0,289463	0,279	Valid
13	0,501287	0,279	Valid
14	0,356501	0,279	Valid
15	0,488337	0,279	Valid
16	0,37194	0,279	Valid
17	0,36693	0,279	Valid
18	0,710537	0,279	Valid
19	0,288767	0,279	Valid
20	0,119458	0,279	Tidak Valid
21	0,42842	0,279	Valid
22	0,592882	0,279	Valid
23	0,479476	0,279	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, setelah melakukan uji validitas dengan melihat r_{hitung} dan r_{tabel} sebagai batasan untuk pengukuran uji validitas dapat dikatakan bahwa 1 data tidak valid dan 22 data valid.

2. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan tepat dan presisi peneliti harus melakukan uji reliabilitas terhadap kuisioner. Menurut (Notoadmojo, 2012) uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya (konsisten) atau dapat diandalkan, sehingga apabila dilakukan pengukuran dua kali menggunakan alat ukur yang sama terhadap gejala yang sama, maka hasilnya akan tetap sama.

Menurut (Dewi, 2018) perhitungan uji reliabilitas skala diterima apabila hasil perhitungan rhitung > r tabel 5%, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{tt} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \left(\frac{\sum \delta_b^2}{\sum \delta_t^2} \right) \right)$$

Keterangan:

rtt = Koefisien reliabilitas instrument (total tes)

k = Banyaknya butir pertanyaan yang shahih

$\sum \delta_b^2$ = Jumlah varian butir

$\sum \delta_t^2$ = Varian skor total

Indeks pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach* menurut Arikunto (2006) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2006)

Interval	Tingkat Hubungan
0.800-1.00	Sangat Tinggi
0.600-0.800	Tinggi
0.400-0.600	Cukup
0.200-0.400	Rendah
0.00-0.200	Sangat Rendah

Dalam penelitian ini uji reliabilitas akan dilakukan menggunakan rumus *Cronsbach's Alpha* dan pengukurannya dilakukan dengan bantuan program *microsoft excel*.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas		
Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Total Item
<i>Overthinking</i>	0.786	32
<i>Problem Solving</i>	0.796	23

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas tersebut didapatkan *cronbach alpha* sebesar 0.786 untuk variabel *overthinking* dan 0.796 untuk variabel *problem solving*. Berdasarkan landasan kriteria reliabel suatu variabel menurut Arikunto (2006) maka termasuk dalam kriteria tinggi.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan bahwa data dari sampel yang dimiliki berdistribusi normal (Cahyono, 2015). Menurut Kurniawan dan Sofyan (Setyawati, 2014) jika nilai *p-value* dari uji statistik normalitas > 0.05 menunjukkan bahwa data mengikuti fungsi distribusi normal.

3.7.2 Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui sebaran data penelitian linier atau tidak. Uji Linieritas dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik *SPSS* versi 26 *for windows*. Jika signifikansi $F > 0.05$ berarti hubungan antara variabel independent dan dependent berpola linier.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan peneliti untuk menguji dan memprediksi apakah variabel bebas atau *ovethinking* memberikan pengaruh terhadap variabel terikatnya atau *problem solving* pada mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang sedang menyusun skripsi. Dalam pengujian ini peneliti menggunakan analisis Regresi Linier Sederhana dengan bantuan program *SPSS* versi 26.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian tentang pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang menyusun skripsi Tahun akademik 2022/2023 menunjukkan bahwa *overthinking* berpengaruh terhadap *problem solving*. Hal ini sesuai dengan hasil pada regresi linier sederhana dengan menguji hasil signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$ yang dapat diartikan bahwa *overthinking* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *problem solving*. Namun, kontribusi pengaruh *overthinking* terhadap *problem solving* hanya bernilai 23.9%. Maka kontribusi pengaruh yang diberikan oleh *overthinking* terhadap *problem solving* kecil, dan sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling yang memiliki *overthinking* yang tinggi diharapkan dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dan tidak terlalu pesimis dalam menilai kemampuan dirinya. Sehingga diharapkan dapat membangun kemampuan *problem solving* yang baik dan memiliki kepercayaan untuk menyelesaikan setiap tugas atau skripsi dengan baik.

2. Bagi Prodi

Diharapkan Dosen Bimbingan dan Konseling dapat memberikan materi-materi bimbingan mengenai *overthinking* dan *problem solving* untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa. Diharapkan dengan hal tersebut dapat membantu para mahasiswa untuk bisa menjadi pribadi yang lebih

positif dan yakin pada kemampuan dirinya, serta siap untuk berbaur ke masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang *overthinking* dan *problem solving* agar dapat meneliti lebih dalam dan memperluas variabel-variabel penelitian sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih luas kajian analisis yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, E. P., Wahyudi, & Setiawan, Y. 2019. Efektivitas Problem Based Learning dan Problem Solving Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Dalam Pembelajaran Matematika. *Journal of Matchematics Education, Science, and Technology*, 4(1), 95–107.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Asharaph, A., Mustafov, K., & Seth, A. 2021. Overthinking and Procrastination During a Pandemic. *Journals Mu-Varna*, 7, 23–34.
- Azwar, S., 2015. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Basyari, A. 2013. *Hubungan Antara Minat dan Prestasi Belajar Sejarah dengan Kesadaran Sejarah Siswa Man Yogyakarta III*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, 55.
- Cahyono, T. 2015. *Statistik Uji Normalitas*. Yesamas, Purwoketo.
- Care, E., & Griffin, P. 2014. An Approach to Assessment of Collaborative Problem Solving. *Journal Research & Practice in Technology Enhanced Learning*, 9(3), 367–388.
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. 2020. Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Terapeutik, Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 339–344.
- Dewi, D. A. N. N. 2018. *Modul Uji Validitas dan Hormonal*. Universitas Diponegoro, October, 14.
- Eva, N., & Chusniyah, T. *Berpikir Tingkat Tinggi dan Problem Solving Kesehatan Reproduksi Siswa Cerdas*. Malang.
- Febrihariyanti, D. N. 2013. Pengaruh Pelatihan Dasar Kepemimpinan Terhadap Kepercayaan Diri dan Kemampuan Problem Solving Anggota Pramuka. *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 139–152.

- Habibah, U. 2016. *Hubungan Kreativitas dengan Kemampuan Problem Solving pada Siswa di Mts Al Musthofa Mojokerto*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 3(2), 80–91.
- Hamat, M., Syafiq, M., Rahman, A., Libasin, Z., Warris, S. N., & Mustapa, F. H. 2020. *Teaching and Learning in Higher Education*. Unit Penerbitan Jskm, Malaysia.
- Hamdani, S., & Setyawati, M. 2013. *Statistika Terapan*. Uin Sunan Ampel, Surabaya.
- Han, Y., & Yang, Y. 2021. The Effect of Critical Thinking Disposition and Communication Competence to Problem Solving Confidence of Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 22(2), 148–159.
- Hartoni, M. T. 2016. *Kecemasan Bimbingan Skripsi dan Problem Solving pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Indrasari, A. 2021. *Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*. (Skripsi). Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Karimah, A. N. 2021. Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Universitas Padjajaran*, 2–5.
- Khatimah, K., Sa'dijah, C., & Susanto, H. 2017. Pemberian Scaffolding Untuk Mengatasi Hambatan Berpikir Siswa dalam Memecahkan Masalah Aljabar. *Jurnal Kajian Pembelajaran Matematika*, 1, 36–45.
- Maharani, R. A., & Aini, I. N. 2021. Deskripsi Tahapan Problem Solving Siswa pada Soal Bertipe Pisa Space and Shape Content. *Jurnal Cendekia, Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1193–1200.
- Megarina, Y., Sebo, T. A. R., & Gratia, D. J. 2021. Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. *Journal Psyarxiv Preprints*, 1(1), 1–16.
- Nissa, I. C., & Lestari, P. 2015. Analisis Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Calon Guru Matematika Berdasarkan Standar Pisa. *Jurnal Kependidikan*, 14 (1), 45-56.
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pt Rineka Cipta, Jakarta.
- Petric, D. 2018. Emotional Knots and Overthinking. *Journal Medical Psychology*, 1, 1-4.
- Priyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing, Sidoarjo.

- Putri, A. M. 2022. *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Problem Focused Coping Mahasiswa Selama Berkuliah di Masa Pandemi Covid-19*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmatullah, D. A. 2015. *Pengaruh Tingkat Kecemasan komunikasi Terhadap Kemampuan Problem Solving pada Mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rakhmat, J. 2009. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. 2020. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. 2021. Hubungan Kestabilan Emosi dengan Problem Solving Mahasiswa Program Studi Agribisnis pada Masa Pandemi Covid. *Jurnal Universitas Tribhuwana Tungadewi*, 6(2), 152–157.
- Setianingsih, E., Uyun, Z., & Yuwono, S. 2006. Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 29–35.
- Setiawan, R., Bisnis, P. M., Manajemen, P. S., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. 2017. Pengaruh Motivasi Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Samudra Bahari Utama. *Agora. Jurnal Agora*, 5(1).
- Setyawati, Y. 2014. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Problem Solving pada Tenaga Medis di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Surakarta. *Journal Knowledge Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Siyoto, Sandu dan Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Edisi Pertama. Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Smith, G. 2020. *The Book of Overthinking*. Shira Media Group, Yogyakarta.
- Sofia, N. I., Trapsilasiwi, D., Hussen, S., & Sugiarti, T. 2021. Kemampuan Pemecahan Masalah Barisan dan Deret Aritmetika Siswa Berdasarkan Tahapan Ideal Problem Solving. *Jurnal Riset Pendidikan dan Inovasi Pembelajaran Matematika*, 5(1).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sulasamono Bambang, S. 2012. Problem Solving: Signifikansi, Pengertian, dan Ragamnya. *Jurnal Satya Widya*, 28, 161.

- Supardi. 1990. Laporan Penelitian: Populasi dan Sampel Penelitian. *Jurnal Unisia*, 17, 100–108.
- Widanti, M. C. 2013. Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Problem Solving Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 1, 121–132.
- Yuliara, I. M. 2016. *Modul Regresi Linier Sederhana*. Universitas Udayana, Bali.