

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *WHATSAPP*  
TERHADAP SIKAP *OVERTHINKING* PADA SISWA  
SMA N 1 RANTAU SELAMAT**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**HERA SAFIRA  
NIM : 3022019045**

**Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
2023 M/1445 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama  
Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling  
Islam**

**Oleh:**

**HERA SAFIRA**

**NIM: 3022019045**

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan  
Bimbingan Dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Masdalifah Sembiring, MA**

NIP. 19700705 201411 2 006

Pembimbing II



**Marimbun M. Pd**

NIP. 19881124 201903 1 004

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Falkutas Ushuluddin  
Adab Dan Dakwah Intitut Agama Islam Negeri Langsa Dinyatakan Lulus  
Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam**

Pada hari/tanggal:

Rabu, 02 Agustus 2023 M  
15 Muharam 1445 H

**PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Ketua



**Masdalifah Sembiring, MA**  
NIP. 19700705 201411 2 006

Sekretaris



**Marimbun M. Pd**  
NIP. 19881124 201903 1 004

Penguji I



**Dr. Mawardi Siregar, MA**  
NIP.19761116 200912 1 002

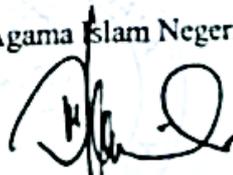
Penguji II



**Nengsih, M.Pd**  
NIP. 19860522 202012 2 009

Mengetahui

Dekan Falkutas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Langsa



**Dr. Mawardi Siregar, MA**  
NIP.19761116 200912 1 002

## ABSTRAK

### **Hera Safira 2023, Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat**

Berdasarkan data Statistik Indonesia merupakan negara dengan pengguna *WhatsApp* terbanyak ketiga di dunia dimana penggunaannya mencapai 112 juta pada tahun 2022, banyaknya fitur yang tersedia membuat aplikasi *WhatsApp* ini sangat populer dan terkenal terutama dikalangan remaja. Seseorang dapat dikatakan mengalami *overthinking* jika tidak dapat mengendalikan pikirannya sendiri hingga membatasi pikirannya untuk menghambat segala aktivitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran intensitas penggunaan *WhatsApp*, gambaran sikap *overthinking* dan hubungan intensitas penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional, data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Rantau Selamat yang berjumlah 116 orang di tahun 2023. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Kuesioner

Hasil penelitian dari intensitas penggunaan *WhatsApp* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat 48,09 dan termasuk dalam kategori sedang, kemudian pada hasil penelitian gambaran sikap *overthinking* siswa SMA N 1 Rantau Selamat 39,59 termasuk dalam kategori sedang dan dari hasil penelitian tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat yang dibuktikan dengan hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 21 menunjukkan nilai signifikan 0,845 dengan hasil  $r$  hitung yaitu -0,021 dan  $r$  tabel 0,207, apabila diuji sesuai kaidah dengan taraf signifikansi 5% maka  $r$  hitung  $-0,021 < r$  table 0,207. Sehingga hipotesis kerja ditolak dan Hipotesis Nol yang menyatakan tidak ada Hubungan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* siswa SMA N 1 Rantau Selamat

Kata Kunci : Intensitas, *WhatsApp*, *Overthinking*

## ABSTRACT

### **Hera Safira 2023, The Relationship of *WhatsApp* Use Intensity to *Overthinking* Attitudes in SMA N 1 Rantau Selamat Students**

Based on Static data, Indonesia is the country with the third most *WhatsApp* users in the world where users reach 112 million in 2022, the many features available make this *WhatsApp* application very popular and famous, especially among teenagers. A person can be said to experience *overthinking* if he cannot control his own mind to limit his mind to inhibit all activities. The purpose of this study is to determine the picture of the intensity of *WhatsApp* use, the description of *overthinking* attitudes and the relationship between the intensity of *WhatsApp* use to *overthinking* attitudes in SMA N 1 Rantau Selamat students. This study uses quantitative research methods with correlational analysis, the data obtained will be analyzed using *Pearson Product Moment* correlation. The research of all grade XI students of SMA N 1 Rantau Selamat totaling 116 people in 2023. Sampling using *probability sampling* techniques, namely *proportionate stratified random sampling*, the sample in this study amounted to 90 students. The data collection technique in this study is Questionnaire

The results of the study of the intensity of *WhatsApp* use in SMA N 1 Rantau Selamat students were 48.09 and included in the medium category, and the results of the study described the *overthinking* attitude of SMA N 1 Rantau Selamat students 39.59 were included in the medium category and from the results of the study There is no significant relationship between the use of *WhatsApp* and *overthinking* attitudes  $P$  there are students of SMA N 1 Rantau Selamat as evidenced by the calculation results using SPSS version 21 showing a significant value of 0.845 with the results of  $r$  count which is -0.021 and  $r$  table 0.207, a  $p$  value tested according to the rules with a significance level of 5% then  $r$  calculate  $-0.021 < r$  Table 0.207. So that the working hypothesis was rejected and the Zero Hypothesis which stated there was no relationship between the use of *WhatsApp* and *overthinking* attitudes in SMA N 1 Rantau Selamat students was accepted.

The conclusion of this study is that there is no relationship between the intensity of *WhatsApp* use and the *overthinking* attitude of SMA N 1 Rantau Selamat students

Keywords : Intensity, *WhatsApp*, *Overthinking*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Selamat dan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada ilahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan Inayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **Intensitas Penggunaan *Whatsapp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa Sma N 1 Rantau Selamat** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Falkutas Ushuluddin bapak Dr. Mawardi Siregar, MA yang selalu memberikan motivasi membangun dalam berkuliah untuk para mahasiswa Falkutas Ushuluddin Adab dan Dakwah
2. Bapak Marimbun, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Ibu Masdalifah Sembiring, MA selaku pembimbing pertama Dan Bapak Marimbun, M. Pd, selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan mengoreksi dan memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Falkutas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Langsa. Yang telah memberikan banyak kontribusi serta ilmu yang bermanfaat bagi saya.

Selain dari pada itu, saya tidak lupa menghaturkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kepada kedua orang tua penulis Ayahanda Heriadi dan Ibunda Sundari tercinta, terima kasih telah berjasa besar dalam hal mendidik, membimbing, memotivasi dan mendo'akan agar studi ini cepat selesai sehingga membuat saya menjadi anak yang kuat, berani dan mandiri.
2. Terima kasih kepada kedua saudara laki-laki penulis, Prana Sakti dan Wildan Alfarizi yang menjadi alasan penulis untuk tetap semangat dan cepat menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih untuk diri sendiri, yang telah berjuang bersama melewati semua ini, terima kasih untuk selalu semangat, selalu yakin kalau kita mampu dan terima kasih untuk tetap tegar dan kuat dikala badai menerpa.
4. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam kelancaran penelitian skripsi ini. Hanya rasa syukur yang dapat dipanjatkan kepada Allah Swt. Yang, yang telah memberkan anugerah-Nya dalam penulisan skripsi ini. Sekali lagi penulis ucapkan ribuan terima kasih kepada pihak yang telah membantu atas kelancaran skripsi ini.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian rupa, namun kekurangan dan kejanggalan masih juga didapati. Maka penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Semoga skripsi ini kan besar manfaatnya bagi para pembaca, dengan harapan untuk dapat meningkatkan kualitas iman,islam dan Ikhsan dalam mencapai ketaqwaan kepada Allah SWT. Amin Ya Rabbal 'Alamin.

Langsa, 01 Juni 2023

Penulis,

**HERA SAFIRA**

**NIM: 3022019045**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. <i>WhatsApp</i> .....	11
1. Pengertian <i>WhatsApp</i> .....	11
2. Manfaat <i>WhatsApp</i> .....	12
3. Kelebihan dan Kekurangan <i>WhatsApp</i> .....	12
4. Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan <i>WhatsApp</i> .....	13
B. <i>Overthinking</i> .....	14
1. Pengertian <i>Overthinking</i> .....	14
2. Penyebab <i>Overthinking</i> .....	15
3. Karakteristik <i>Overthinking</i> .....	16
4. Dampak <i>Overthinking</i> .....	17
C. Penelitian yang Relavan .....	19
D. Kerangka Konseptual .....	21
E. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25

C. Identifikasi Variabel.....	26
D. Definisi Operasional.....	26
E. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	31
H. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Statistik.....	42
2. Uji Hipotesis.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
B. Hasil Penelitian .....	46
1. Gambaran Intensitas Penggunaan <i>WhatsApp</i> .....	46
2. Gambaran Sikap <i>Overthinking</i> .....	48
3. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>WhatsApp</i> Terhadap Sikap <i>Overthinking</i> .....	49
C. Pembahasan .....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka konsep penelitian.....	23
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi .....	28
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian .....	30
Tabel 3. 3 Indikator Variabel <i>WhatsApp</i> .....	31
Tabel 3. 4 Indikator Variabel Sikap <i>Overthinking</i> .....	32
Tabel 3. 5 Skor Skala Instrumen Skala Likert.....	33
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Intensitas <i>WhatsApp</i> .....	34
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Sikap <i>Overthinking</i> .....	34
Tabel 3. 8 Hasil validasi Instrumen <i>WhatsApp</i> .....	38
Tabel 3. 9 Hasil Validasi Instrumen Sikap <i>Overthinking</i> .....	39
Tabel 3. 10 Tingkat Reliabilitas .....	41
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Media Sosial <i>WhatsApp</i> .....	41
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Sikap <i>Overthinking</i> .....	42
Tabel 3. 13 Panduan Kategori .....	43
Tabel 4. 1 Mean dan Standar Deviasi <i>WhatsApp</i> .....	47
Tabel 4. 2 Kategorisasi dan Persentase Penggunaan <i>WhatsApp</i> .....	47
Tabel 4. 3 Mean dan Standar Deviasi Sikap <i>Overthinking</i> .....	48
Tabel 4. 4 Kategorisasi dan Sikap <i>Overthinking</i> .....	49
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas .....	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas .....	51
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi.....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Data

Lampiran 4 Lampiran Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas SPSS

Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Banyaknya aplikasi media sosial saat ini penggunaan aplikasi media sosial *WhatsApp* yang sering digunakan, pengguna *WhatsApp* dapat terus menerus membentuk kebiasaan yang akhirnya menjadi budaya komunikasi. Penggunaan internet di Indonesia berada pada 171 juta atau 64,4 persen menggunakan internet, di mana 83 persen dari 171 juta itu adalah pengguna *WhatsApp*.<sup>1</sup> *WhatsApp* adalah aplikasi instant *messenger* dengan jaringan internet yang dapat digunakan di *smartphone*, tablet dan komputer. Hingga saat ini, *WhatsApp* sebagai layanan pesan instan yang paling banyak digunakan di Indonesia, berdasarkan data Statista Indonesia merupakan negara dengan pengguna *WhatsApp* terbanyak ketiga di dunia dimana penggunaannya mencapai 112 juta pada tahun 2022.<sup>2</sup>

Banyaknya fitur yang tersedia membuat aplikasi *WhatsApp* ini sangat populer dan terkenal terutama dikalangan remaja<sup>3</sup>. Fitur yang terdapat pada *WhatsApp* adalah *gallery* untuk menambahkan foto, *contact* untuk memasukkan kontak, camera untuk mengambil gambar, audio untuk mengirim pesan suara, maps untuk mengirim berbagai koordinat peta, bahkan document untuk

---

<sup>1</sup>Defina Defina “Bahasa Informal dalam *WhatsApp Grup* sebagai Sarana Pemerolehan Bahasa Bagi Pemelajar BIPA di Indonesia. Ranah” Jurnal Kajian Bahasa, 11/2 (2020) h 521-533

<sup>2</sup>Emi Puspita Dewi,dkk “*Digital Marketing.Manajemen Pemasaran Hasil Pengelolaan Bank Sampah Melalui E-commerce*”, Pale Media Prima, (2022) h.37

<sup>3</sup>Pranajaya dan Hendra Wicaksono “*Pemanfaatan Aplikasi Whatsapp (Wa) Di Kalangan Pelajar (Studi Kasus Di Mts Al Muddatsiriyah Dan Mts Jakarta Pusat)*” Prosiding SNaPP2017 Sosial, Ekonomi, dan Humaniora

Dewi, E. P. (2022). *Manajemen Pemasaran Hasil Pengelolaan Bank Sampah Melalui E-commerce*. Pale Media Prima.

memasukkan file berupa dokumen. Semua file ini dapat dikirim secara instan melalui aplikasi gratis. Berbagai fitur tersebut tentunya menambah kemudahan dan kenyamanan dalam berkomunikasi melalui media online.<sup>4</sup> Keunggulan *WhatsApp* itu sendiri sehingga banyak orang yang lebih sering menggunakan media sosial *WhatsApp* dibanding media sosial lainnya karena, lebih sederhana dan mudah, tidak perlu PIN atau Username, sudah ada di berbagai perangkat, *kouta* yang digunakan dalam *WhatsApp* murah, tidak dikenakan biaya saat mengirimkan pesan ke luar negeri.<sup>5</sup> Dengan beragam fiturnya *WhatsApp* menawarkan sejumlah keunggulan dibandingkan platform jejaring sosial lainnya, sepanjang tahun 2021 beberapa fitur *WhatsApp* dirilis diantaranya adalah gabung panggilan grup yang tidak terjawab, peningkatan jumlah peserta panggilan grup, dukungan multi perangkat, mode gelap, foto sekali lihat, peningkatan pencarian obrolan, peningkatan pengelolaan penyimpanan, panggilan telepon dan video di desktop, arsip tanpa notifikasi, peningkatan keamanan biometrik.<sup>6</sup> *WhatsApp* adalah platform jejaring sosial untuk membentuk interaksi dan komunikasi antarpribadi yang lebih dekat dan intens.

Dalam berinteraksi di media sosial individu ingin membuat orang lain terkesan atau memiliki kesan yang baik dan mendapatkan persetujuan sosial, orang yang ragu akan diterima komunikasinya ucapan dan perilaku akan mengalami kecemasan sosial. Kecemasan ini disebabkan oleh keinginan untuk

---

<sup>4</sup> Jumiatmoko, "*WhatsApp Messenger dalam tinjauan manfaat dan adab*" Wahana Akademik, 3(1), 51-66.

<sup>5</sup> Chatarina Catur Ani Trisnawati "*WhatsApp dan Pembelajaran Bahasa Inggris*," Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia

<sup>6</sup> Ika Novita Sari, "*Pola Komunikasi Pada Relasi "Sugar Baby Dan Sugar Daddy" Di Kota Kediri*" (Kediri : IAIN Kediri, 2023)

mengesankan orang lain dan kekhawatiran bahwa hal itu tidak akan terwujud.<sup>7</sup> karena seseorang semakin tenang jika mengekspresikan dirinya kepada seseorang yang dikenalnya dan dipercayai, tetapi umumnya saat ini orang-orang lebih gampang untuk menuangkan emosi mereka di media sosial *WhatsApp* stories untuk sekadar menenangkan pikirannya dan dari pada secara langsung menceritakan kepada seseorang.<sup>8</sup> Salah satu pengaruh media sosial terhadap kesehatan jiwa adalah menimbulkan perasaan negatif, kebanyakan pengguna hanya memposting kebahagiaan atau pencapaian sukses.<sup>9</sup> Tanpa disadari dapat membuat seseorang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, hal ini dapat mendatangkan perasaan bahwa diri sendiri berada dalam kondisi yang lebih serba kekurangan daripada yang lain dan dapat menimbulkan pikiran-pikiran yang berlebih yang biasa disebut dengan *Overthinking*.

Menurut Ridwan Prasetyo Efendi bahwa dampak dari penggunaan *WhatsApp* adalah ketika seseorang sedang mempunyai masalah dapat mempunyai kecenderungan menghapus gambar profil, tidak hanya itu, pesan yang tidak dibalas dapat menyebabkan orang yang mengirimnya terlalu banyak berpikir (*overthinking*) dan kesal, hal lainnya yaitu penggunaan *WhatsApp* dapat menimbulkan kesalahpahaman karena *WhatsApp* story. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketika seseorang mendapatkan balasan pesan yang singkat

---

<sup>7</sup> Algi Saputra “Hubungan Kecemasan Sosial Dan Kesepian Dengan Pengungkapan Diri Di Media Sosial *WhatsApp*” (Pekanbaru:UIN Suska Riau,2022),h. 7

<sup>8</sup> Berliana Huaida “*WhatsApp* Stories Sebagai Media Komunikasi Self Disclosure (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun Angkatan 2017)” *Journal of Communication Studies* Vol. 1 No. 01 Januari-Juni 2021 | 61-79

<sup>9</sup> Dzar Nurul Halimah “*Studi Deskriptif Mengenai Happiness Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*,” (Bandung: Universitas Islam Bandung, 2020)

ataupun pesan yang tidak mendapatkan balasan juga akan mengakibatkan *Overthinking* yang mengganggu pengirim pesan<sup>10</sup>.

*Overthinking* adalah pemikiran berlebihan tentang sesuatu yang dialami banyak orang tanpa disadarinya.<sup>11</sup> Seseorang dapat dikatakan mengalami *Overthinking* jika tidak dapat mengendalikan pikirannya sendiri hingga membatasi pikirannya untuk menghambat segala aktivitas. Orang yang mengalami *Overthinking* biasanya cenderung merenungkan apa yang telah, sedang, dan akan terjadi pada dirinya untuk waktu yang lama.<sup>12</sup> Keadaan ini dapat membuat orang tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan yang dapat berujung pada gangguan jiwa, orang yang menghadapi *Overthinking* mempunyai beberapa ciri, antara lain berhati-hati dalam mengambil keputusan, menjadi pemecah masalah yang baik dan juga menghalangi kemampuan berpikir rasional.<sup>13</sup> Terlalu banyak berpikir akan berdampak buruk bagi individu, seperti membuatnya mudah emosi dan lelah, sehingga menurunkan kemampuannya untuk aktivitas.

Menurut Chalid, *Overthinking* merupakan dampak dari *insecure* yang dirasakan seseorang, orang yang *overthinking* akan mempunyai pemikiran yang tidak menyenangkan dan akan memikirkan sesuatu secara berulang-ulang sehingga dapat melukai dirinya sendiri. Orang yang terlalu banyak berpikir juga

---

<sup>10</sup> Ridwan Prasetyo Efendi "Hubungan Penggunaan Media Sosial WhatsApp Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa," (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021)

<sup>11</sup> Hilma Agisna Nabila, Wahyuningsih, Melsa Mendyana "Corelation Of Overthingking Toward Career Decision Among College Students" FOKUS Vol.5, No. 3/5 (2022)

<sup>12</sup> Asti Musman "Berpura-Pura Bahagia Itu Melelahkan : How To Avoid Toxic Happiness And To Live Without Worry?," Anak Hebat Indonesia (2021)

<sup>13</sup> Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, As'liyanti Nor "Mengelola Overthinking Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup," PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 2/2 (2020), h.188

akan memperumit solusi yang pada awalnya tampak sederhana, sehingga membuat mereka kurang berhasil dalam menyelesaikan masalah.<sup>14</sup>

Dampak dari ketidakpercayaan diri akibat unggahan Instagram juga salah satu yang menyebabkan *Overthinking*, ketika diri sedang *insecure* muncullah *Overthinking* dan akan berasumsi bahwa tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik dan pemikiran tersebut terus menerus datang. *Overthinking* ini membuat keadaan emosi yang tidak stabil, karena segala sesuatunya ditanggapi dengan sangat serius. Seseorang mungkin merasa marah, sehingga mendorongnya untuk sering merenung keadaan emosi yang tidak stabil diakibatkan oleh pemikiran berlebihan ini. Namun, analisis berlebihan tidak terjadi begitu saja saat bereaksi terhadap postingan orang lain, disisi lain informan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengkhawatirkan apa yang akan dibagikannya karena keinginannya untuk tampil sempurna di Instagram. Hal lainnya yang menyebabkan *Overthinking* ketika mengupload foto atau video di Instagram dan bukan hanya itu muncullah pikiran apa tanggapan orang tentang unggahan di Instagram apakah akan orang lain suka atau malah sebaliknya<sup>15</sup>.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak digunakan dengan bijak dapat menimbulkan kemalasan, seperti malas beraktivitas, malas belajar, rendah diri dan juga *Overthinking*. Begitu banyak orang yang tidak menyukai kehidupan yang dimilikinya dan selalu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ada di media sosial, perasaan *insecure* dan

---

<sup>14</sup> M. Valiant Dwinanda, Puji Rianto, Genny Gustina Sari, "Instagram Dan Ketidakamanan Sosial: Pengalaman Remaja Perempuan Kelas Bawah Di Rejang Lebong." Jurnal Komunikasi Global, 11/2, (2022), h.338

<sup>15</sup> Ibid

*overthinking* inilah yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak mengalami kemajuan dalam hidup.<sup>16</sup>

Berdasarkan observasi awal dalam penggunaan *WhatsApp* ada beberapa teman yang memiliki kecenderungan untuk menghapus gambar profilnya berulang kali karena *Overthinking*. hal ini juga penulis temukan dalam berbagai postingan di instagram dan tiktok yang mengatakan dari penggunaan *WhatsApp* banyak pengguna media sosial tersebut yang mengalami *Overthinking*.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara awal dengan beberapa siswa SMA N 1 Rantau Selamat mengenai media sosial yang mengakibatkan mereka sering *Overthinking*, ternyata dari banyaknya aplikasi media sosial yang ada banyak dari mereka yang lebih sering *Overthinking* saat menggunakan media sosial *WhatsApp* hal ini disampaikan langsung oleh beberapa siswa yang berada disekolah, mereka mengatakan pada saat menggunakan media sosial *WhatsApp* mereka lebih sering bolak balik mengecek *hanphone* untuk melihat ada tidaknya notif masuk dari pada tidak menggunakan *WhatsApp* mereka juga mengatakan lebih sering menggunakan media sosial *WhatsApp* dari pada media sosial lainnya seperti *instagram facebook* dan lainnya, karena hal itu terkadang mereka timbul rasa cemas.<sup>17</sup>

Hal lain yang mengakibatkan *overthinking* menurut hasil wawancara dengan beberapa siswa mereka mengatakan ketika pesan yang dikirim tidak kunjung dibalas oleh sang penerima, padahal terkadang penerima sedang online. Mereka

---

<sup>16</sup>Yenny Sri Wahyuning, Astuti, "Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa" Promedia, Vol 4, No. 2, (2018)

<sup>17</sup> Riska Maya Sari, Hanafi, Tri Andriani, Siswa SMA N 1 Rantau Selamat, wawancara tanggal 17 September 2022 di Sekolah SMA N 1 Rantau Selamat.

juga menyampaikan bahwa ketika mendapat balasan pesan yang singkat atau cuek dari penerima pesan menyebabkan mereka menjadi kepikiran dan muncullah pikiran-pikiran berlebih yang belum tentu seperti apa yang mereka pikirkan. Misalnya ketika mendapat balasan cuek atau pesan yang singkat, mereka menganggap sipenerima pesan marah atau tidak mau diganggu. Bukan hanya itu, menurut pengalaman mereka media sosial *WhatsApp* juga bisa membuat orang lain salah paham saat mereka mengunggah status di *WhatsApp* padahal maksud dan tujuan mereka terkadang cuma untuk seru-seruan ataupun candaan semata ternyata ada teman *WhatsApp* mereka yang langsung terbawa perasaan dan tersinggung. Hal ini juga pernah penulis alami sendiri, terkadang merasa cemas dan *overthinking* padahal belum tentu dugaan-dugaan selalu benar atau terkadang hanya opini semata.

Dari latar belakang diatas ada permasalahan yang disebabkan karena penggunaan media sosial *WhatsApp* yang menyebabkan *overthinking* sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa di SMA N 1 Rantau Selamat.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial *WhatsApp* lebih sering menimbulkan *overthinking* dibandingkan media sosial lainnya.
2. Penggunaan *WhatsApp* sering membuat orang lain salah paham.
3. Penggunaan *WhatsApp* yang berlebihan dapat menimbulkan *overthinking*

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran intensitas penggunaan *WhatsApp* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat ?
2. Bagaimana gambaran sikap *overthinking* pada siswa di SMA N 1 Rantau Selamat ?
3. Bagaimana hubungan intensitas penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini diperoleh dari informasi latar belakang dan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas penggunaan *WhatsApp* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat
2. Untuk mengetahui gambaran sikap *overthinking* pada siswa di SMA N 1 Rantau Selamat
3. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diperlukan dapat menjadi rujukan dan sumber wawasan baru bermanfaat dalam memperbanyak pengetahuan, menambah sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya dan memperbanyak teori-teori dalam ilmu pengetahuan

yang linier dengan penelitian yaitu Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Siswa SMA N 1 Rantau Selamat.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, pengalaman dan pengetahuan langsung tentang peneliti dan pembaca dalam memahami Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Siswa.

### a. Siswa

Melalui penilitan ini di harapkan siswa dapat menggunakan media sosial *whatsApp* dengan baik dan bijak, sebagai pedoman untuk memberikan informasi mengenai intensitas penggunaan *whatsApp* terhadap sikap *overthinking* pada siswa agar dapat memanfaatkan whatsapp dengan baik dan menumbuhkan perilaku yang positif

### b. Guru BK

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai intensitas penggunaan *whatsapp* terhadap sikap *overthinking* pada siswaa dan menerapkan bimbingan yang tepat bagi siswa

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya hubungan intensitas penggunaan *whatsApp* terhadap sikap *overthinking* sehingga mampu menyempurnakan penelitian selanjutnya.

## **F. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I. PENDAHULUAN**

Bab ini mencakup Latar belakang permasalahan, identifikasi permasalahan, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan

### **BAB II. LANDASAN TEORITIS**

Memuat uraian tentang kerangka teori yang relevan dan terkait dengan tema skripsi, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, hipotesis.

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

Memuat secara rinci metode penelitian yang digunakan peneliti, pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik penumpulan data, pengembangan instrument, dan teknik analisis data

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan yang memuat tentang gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian dan analisis.

### **BAB V PENUTUP**

Bab terakhir berisi kesimpulan dan saran-saran atau rekomendasi. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat SMA Negeri 1 Rantau Selamat**

SMA Negeri 1 Rantau Selamat mulai pertama berdiri sekitar tahun 1982 yang bertempat di Madrasah Diniyah Lorong Hijrah Desa Bayeun dengan nama sekolah SMA SWAKARYA, yang dipelopori oleh masyarakat desa sekitar dan dimotori oleh Yayasan Panitia Pembangunan SMA SWAKARYA BAYEUN. Mendapatkan Nomor Data Sekolah pada tahun 1990 melalui surat Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktur Sekolah Swasta Tanggal 2 Nopember 1990 dengan nomor P04074001.

SMA Swakarya Bayeun berkembang menjadi SMU Negeri Bayeun sekitar tahun 1997 yang dipimpin oleh Bapak Muchtar Daud, BA. Saat ini SMU Negeri Bayeun berubah nama melalui aturan pemerintah melalui Dinas Pendidikan menjadi SMA Negeri 1 Rantau Selamat.

Adapun pimpinan/ Kepala Sekolah dari masa ke masa adalah sebagai berikut. Muchtar Daud, BA (Periode 1990 – 1997), Drs. Nismar Darsa (Periode 1997 – 2000) Muchtar Daud, BA (Periode 2000 – 2004), Drs. Muhammad Syahwani (Periode 2004 -2006), Drs. Marzuki K Thaib (Periode 2007 – 2007), Drs. Ridwan Affan (Periode 2007 – 2015), H Zainal Abidin, S.Pd, M.Pd (Periode 2015 – 2018), Jamaluddin, S.Pd (Plt.Kepala Sekolah Periode 2018 – 2020), Drs. Sinarta Purba, M.Pd (Periode 2020 – 2022), Safrida, S.Pd, MS (Periode 2022 s.d sekarang).

## **2. Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 1 Raantau Selamat**

### **a. Visi SMA Negeri 1 Rantau Selamat**

Menfasilitasi Peserta Didik Untuk Memiliki Kreativitas, Kecerdasan Emosional, dan Mampu Berfikir Kritis

### **b. Misi SMA Negeri 1 Rantau Selamat**

1. Menyelenggarakan pembelajaran yang mendorong produktivitas sesuai dengan bakat dan minat peserta didik
2. Membudayakan disiplin, saling menghargai kerjasama, percaya diri sehingga membentuk peserta didik yang santun dan berbudi pekerti luhur
3. Membina peserta didik yang berprestasi akademik dan non akademik
4. Mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat
5. Menumbuhkan budaya gemar membaca melalui program literasi
6. Membangun watak dan kepribadian warga sekolah yang jujur, bertanggungjawab, dan berwawasan kebangsaan
7. Membina peserta didik untuk memiliki skill (keahlian) dalam bekerja

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran Intensitas Penggunaan *WhatsApp***

#### **a. Deskripsi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial *WhatsApp***

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penggunaan *WhatsApp* berupa kuesioner yang terdiri dari 16 item pernyataan, yang masing-masing item mempunyai 5 alternatif jawaban. Skor harapan terendah 16 sedangkan total skor harapan tertinggi 80.

**Tabel 4. 1 Mean dan Standar Deviasi *WhatsApp***

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>WhatsApp</i>	90	30	64	48.09	6.592
Valid N (listwise)	90				

Tabel 4.1. Hasil hitung memakai spss versi 21, dari variabel *WhatsApp* ada 90 responden dalam sampel, atau N. Mean sejumlah 48,09 yang berarti dalam kategorisasi nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang dan standar deviasi 6,592 dengan nilai minimum 30 dan maksimum 64.

**Tabel 4. 2 Kategorisasi dan Persentase Penggunaan *WhatsApp***

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$x < 38,201$	7	8%	Sangat Rendah
2	$38,201 < x \leq 44,703$	21	23%	Rendah
3	$44,703 < x \leq 51,385$	35	39%	Sedang
4	$51,385 < x \leq 57,977$	19	21%	Tinggi
5	$57,977 < x$	8	9%	Sangat Tinggi
Total		90	100%	

Dari 90 siswa kelas XI yang bersekolah di SMA N 1 Rantau Selamat, 8 responden 9% masuk dalam kategori Sangat Tinggi, 19 responden 21% masuk dalam kategori Tinggi, 35 responden 39% diantaranya masuk dalam kategori Sedang, dua puluh satu responden 23% diantaranya masuk dalam kategori

Rendah, dan 7 responden 8% diantaranya masuk dalam kategori Sangat Rendah. Dalam variabel *WhatsApp* responden terbanyak berjumlah 35 responden dengan persentase 39% dan termasuk dalam katagori sedang

## 2. Gambaran Sikap *Overthinking*

### a. Deskripsi Variabel Sikap *Overthinking*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap *Overthinking* berupa kuesioner yang terdiri dari 15 item pernyataan, yang masing-masing item mempunyai 5 alternatif jawaban. Skor harapan terendah 15 sedangkan total skor harapan tertinggi 75.

**Tabel 4. 3 Mean dan Standar Deviasi Sikap *Overthinking***

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Overthinking</i>	90	19	65	39.59	8.139
Valid N (listwise)	90				

Tabel 4.3 hasil perhitungan variabel Sikap *Overthinking*, Sampel berjumlah N 90 responden dan Mean 39,59 merupakan termasuk dalam kategori sedang dan standar deviasi 8.139 dengan nilai minimum 19 dan maksimum 65.

**Tabel 4. 4 Kategorisasi dan Sikap *Overthinking***

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$x < 27,380$	5	6%	Sangat Rendah
2	$27,380 < x \leq 35,519$	20	22%	Rendah
3	$35,519 < x \leq 51,798$	62	69%	Sedang
4	$51,798 < x \leq 43,658$	0	0%	Tinggi
5	$43,658 < x$	3	3%	Sangat Tinggi
<b>Total</b>		90	100%	

Dari Seluruh Responden sebanyak 90 siswa kelas XI di SMA N 1 Rantau Selamat, bahwa 3 responden memiliki persentase 3% dalam kategori sangat tinggi, 0 responden memiliki persentase 0% dalam kategori tinggi, 62 responden memiliki persentase 69% dalam kategori sedang, 20 responden dengan persentase 22% pada kategori rendah, 5 responden mempunyai persentase 6% pada kategori sangat rendah. Dalam variabel sikap *Overthinking* responden terbanyak berjumlah 62 responden dengan persentase 69% dan termasuk dalam katagori sedang.

### **3. Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking***

#### **a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Kapasitas data untuk menganalisis data yang

diplot sangat penting untuk Uji Normalitas. Hasil yang diperoleh mungkin salah jika jumlah data tidak mencukupi dan distribusinya tidak sepenuhnya normal.

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.13731730
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.061
	Negative	-.072
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Dari hasil uji normalitas terlihat jelas bahwa nilai residu berdistribusi normal karena nilai signifikansinya  $0,200 > 0,05$ .

### **b. Uji Linieritas**

Uji linearitas digunakan untuk menunjukkan apakah suatu variabel bebas dan variabel terikat berhubungan secara linier. Tingkat signifikan yang dipakai 0,05 jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka ada hubungan linier antara dua variabel yang diujikan dan jika nilai Signifikan  $< 0,05$  tidak terdapat hubungan linier.

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Sikap Overthinking*	Between	(Combined)	2458.357	28	87.798	1.558	.075
	Groups	Linearity	2.571	1	2.571	.046	.832
Pergunaan WhatsApp		Deviation from Linearity	2455.786	27	90.955	1.614	.062
	Within Groups		3437.432	61	56.351		
Total			5895.789	89			

Berdasarkan tabel 4.6 nilai deviation from linearitynya 0,062, nilainya lebih dari  $> 0,05$ . Menurut pedoman kedua variabel tersebut mempunyai hubungan linier yang ditentukan oleh prinsip pengambilan keputusan.

### c. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking*, rumus Pearson product moment akan digunakan untuk pengujian hipotesis. Tabel berikut menunjukkan hasil pengujian.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi

**Correlations**

		<i>WhatsApp</i>	<i>Overthinking</i>
<i>WhatsApp</i>	Pearson Correlation	1	-.021
	Sig. (2-tailed)		.845
	N	90	90
<i>Overthinking</i>	Pearson Correlation	-.021	1
	Sig. (2-tailed)	.845	
	N	90	90

Tabel 4.8 merupakan perhitungan SPSS versi 21, adapun nilai signifikannya 0,845, sedangkan r hitung -0,21, diuji dengan taraf signifikan 0,05 atau 5% r tabelnya 0,207. Hasilnya  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  disetujui karena nilainya -0,021, dapat dikatakan nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel. Oleh karena itu, tidak ada Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat.

### C. Pembahasan

Pembahasan ini untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *overthinking* siswa SMA N 1 Rantau Selamat. Hasil penelitian menunjukkan didapatkan tidak terdapat hubungan antara penggunaan *WhatsApp* dengan sikap *Overthinking*

## 1. Gambaran Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Siswa SMA N 1 Rantau Selamat

Dari 90 siswa kelas XI yang bersekolah di SMA N 1 Rantau Selamat, 8 responden 9% masuk dalam kategori Sangat Tinggi, 19 responden 21% masuk dalam kategori Tinggi, 35 responden 39% diantaranya masuk dalam kategori Sedang, dua puluh satu responden 23% diantaranya masuk dalam kategori Rendah, dan 7 responden 8% diantaranya masuk dalam kategori Sangat Rendah.

Kemudian di simpulkan bahwa gambaran intensitas penggunaan *WhatsApp* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat termasuk dalam kategori sedang. Penggunaan *WhatsApp* yang sedang, menunjukkan bahwa siswa SMA N 1 Rantau Selamat dapat mengatur dan mengontrol penggunaan *WhatsApp*, didalam penelitian ini intensitas penggunaan *WhatsApp* dilihat dari frekuensi, durasi, penghayatan dan perhatiannya.

Platform jejaring sosial *WhatsApp* memungkinkan komunikasi antara dua individu atau lebih karena dengan media sosial *WhatsApp* beberapa grup komunitas atau sebagian kelompok masyarakat dengan berbagai profesi yang dilakukan dan juga pada kelas sosial berinteraksi melalui media sosial *WhatsApp*.<sup>41</sup> Kemampuan untuk menggunakan media sosial juga memungkinkan anak-anak muda merasa lebih nyaman ketika mereka harus mengekspresikan pikiran mereka dengan memposting komentar tanpa batasan sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk mengungkapkan masalah yang mereka temui di

---

<sup>41</sup> Susan Lucy Lorita “*Pengaruh Media Sosial Whatsapp Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi (PAI) Angkatan 2018 Kelas H IAIN Bengkulu*” (Bengkulu : IAIN Bengkulu,2021)

depan umum.<sup>42</sup> Hal ini tentunya berdampak pada perilaku remaja, khususnya remaja Muslim yang terkadang lebih memilih menggunakan media sosial dibandingkan menjalankan kewajibannya, jumlah remaja muslim yang sering memadati masjid pada jamaah semakin hari semakin berkurang, dan bisa dikatakan kurangnya minat terhadap acara keagamaan yang rutin diadakan.

Menurut penelitian Abd Mukit dan Miftahus Sa'diyah, ada tiga alasan orang memakai *WhatsApp* pertama, mereka hendak mengetahui bagaimana dan berapa banyak cerita yang mereka posting dilihat oleh banyak orang. kedua, mereka menggunakannya untuk selingan ketiga, mereka menggunakannya untuk ungkapan diri sehingga bisa menampilkan wajah bahagia atau sedih.<sup>43</sup>

Dalam penelitian Nur Lia Pangestika, Siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) biasanya menggunakan media sosial *WhatsApp* mereka untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi permintaan pengguna, *WhatsApp* juga dapat digunakan untuk menyebarkan informasi dalam bentuk pengumuman dan berbagi materi kursus.<sup>44</sup> Walaupun *WhatsApp* membagikan banyak kemudahan dan fasilitas bagi penggunanya, namun sering kali terjadi permasalahan dalam penyebaran informasi melalui *WhatsApp* diantaranya yaitu terjadinya *miss communication* bagi penggunanya.<sup>45</sup> Tidak semua orang memiliki pemahaman atas penerimaan

---

<sup>42</sup> Annida Nurfitri, dkk “*Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Pelajar Muslim Di Era Society 5.0*”, Ar -Rasyid: Jurnal Pendidikan Islam; Vol. 2 No.1, 2022

<sup>43</sup> Abd Mukit, Miftahus Sa'diyah, “Motif Upload Story di Media Sosial *WhatsApp*: Studi Etnografi Virtual Upload Story Mahasiswa IAIN Jember” Jurnal Sosiologi Agama, Vol.13/1 (2019)

<sup>44</sup> Nur Lia Pangestika, “*Pengaruh Pemanfaatan Media Sosial WhatsApp Terhadap Penyebaran Informasi Pembelajaran Informasi Pembelajaran di SMA Negeri 5 Depok*”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018)

<sup>45</sup> Ibid

informasi yang sama dikarenakan kondisi psikologis seseorang yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.

## **2. Gambaran Sikap *Overthinking* Siswa SMA N 1 Rantau Selamat**

Dari Seluruh Responden sebanyak 90 siswa kelas XI di SMA N 1 Rantau Selamat, bahwa 3 responden memiliki persentase 3% dalam kategori sangat tinggi, 0 responden memiliki persentase 0% dalam kategori tinggi, 62 responden memiliki persentase 69% dalam kategori sedang, 20 responden dengan persentase 22% pada kategori rendah, 5 responden mempunyai persentase 6% berada kategori sangat rendah. Selanjutnya disimpulkan bahwa gambaran intensitas sikap *overthinking* siswa SMA N 1 Rantau Selamat termasuk dalam kategori sedang.

Orang yang terlalu banyak berpikir memiliki rasa tidak aman akibat terlalu banyak berpikir yang berdampak besar pada pikiran dan tindakannya. Salah satu jenis penyakit mental, yang sering dikenal sebagai kondisi kejiwaan, adalah gangguan psikologis.<sup>46</sup> *Overthinking* atau terlalu banyak berpikir biasanya dilakukan karena cemas atau gelisah pada sesuatu yang belum tentu terjadi atau sudah terjadi, orang yang mengalami *Overthinking* biasanya tidak hanya memikirkan hal yang serius saja, namun juga memikirkan hal kecil yang sebenarnya tidak terlalu penting atau sepele. *Overthinking* dalam perspektif Islam yaitu bentuk khusus dari perasaan takut, ketakutan yang muncul akan semakin besar jika disertai dengan perasaan waspada, cemas, berhayal dan emosi

---

<sup>46</sup> Lisda Sofia, dkk, “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”, Jurnal Plakat, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, Vol 2 No. 2/12 (2020), h. 121.

tertentu.<sup>47</sup> *Overthinking* bisa disebabkan karena manusia tidak sepenuhnya memiliki keterampilan tawakal dan bergantung hanya kepada Allah, prasangka dan meragukan sesuatu yang belum tentu terjadi atau terlalu memikirkan masa lalu adalah contoh dari *Overthinking*. Menurut Islam Allah tidak akan memberikan hambanya tantangan yang terlalu sulit untuk dia atasi, sebagaimana tercantum dalam surat Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".<sup>48</sup>

Karena prasangka adalah dosa, maka Allah SWT melarang manusia untuk berprasangka buruk, sebagaimana tercantum dalam surah Al-Hujarat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَانفُوا ۗ اللَّهُ أَنَّى اللَّهُ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging

<sup>47</sup> Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujarat Ayat 12" Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studiensi, Vol 2 No 1 (2023). h.18

<sup>48</sup> Quran surah Al-Baqarah 286

saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.<sup>49</sup>

Dalam Islam ada konsep Su'udzan yang bermakna berburuk sangka, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan Allah. Sikap tersebut muncul karena sering terburu menilai dan memikirkan suatu kejadian yang belum tentu jelas dan disebut juga kurang tegas dan bijaksana dalam menyikapi suatu kejadian prasangka buruk yang terus berulang dapat menyebabkan ketidak bersyukur terhadap dirinya sendiri ataupun lingkungannya, perilaku yang muncul juga akan semakin jauh dari akhlak islam yang diajarkan, seperti tidak bangkit dan besepera dalam kebaikan hanya karena keraguan atau ketergantuganya kepada selain Allah dan selalu berprasangka.

*Overthinking* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh sebagian remaja, karena pada masa remaja ini biasanya sulit mengambil keputusan, meremehkan diri sendiri sehingga merasa *Overthinking*, memikirkan sesuatu secara berlebihan tanpa menemukan solusi, dan seringkali berpikir secara tidak rasional hingga menyebabkan dirinya larut dalam kecemasan.<sup>50</sup> *Overthinking* pada remaja juga biasanya disebabkan oleh khawatir akan masa depan, seperti pendidikan dan karir.<sup>51</sup> Remaja cenderung khawatir tentang masa depan mereka dan khawatir jika mereka tidak menjadi seperti yang mereka inginkan. *Overthinking* pada remaja tidak jarang juga disebabkan karena memikirkan

---

<sup>49</sup> Quran surah Al-Hujarat 12

<sup>50</sup> Sinta Nuraisa “*Konseling Individual Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Overthinking Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)*”, (Banten:UIN SMH,2022), h.22

<sup>51</sup> Ni Made Riska Yulianti, Made G Juniartha “*Pranaya Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking.*” Maha Widya Duta, vol 6/1 (2022), h.7

masalah dalam hubungan dengan orang-orang disekitarnya, baik itu dengan keluarga, teman, dan lain sebagainya. Selain remaja, *Overthinking* pada orang dewasa dan lanjut usia juga sering terjadi, baik secara sadar maupun tidak sadar. Orang dewasa dan lansia biasanya cenderung berpikir berlebihan tentang keluarga, ekonomi, dan lingkungan sosialnya.

### **3. Hubungan Intensitas Penggunaan *Whatsapp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat**

Hasil penelitian menyatakan bahwasannya tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat, dibuktikan melalui hasil perhitungan SPSS versi 21. Adapun adapun nilai signifikannya 0,845 sedangkan r hitung -0,21 diuji dengan taraf signifikan 0,05 atau 5% r tabelnya 0,207. Maka hipotesis kerja yang menyatakan ada hubungan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat maka  $H_a$  **ditolak** dan hipotesis Nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat **diterima**

Remaja suka dan lebih nyaman mengungkapkan diri melalui media online dibandingkan dengan secara langsung,<sup>52</sup> media sosial membantu siswa untuk mengungkapkan hal-hal yang takut diungkapkan secara langsung dengan lawan bicara. Siswa lebih jujur dalam mengekspresikan diri di media sosial karena rasa aman yang didapat dari keterbukaan diri melalui media sosial. *WhatsApp* dipilih

---

<sup>52</sup> Firman Alamsyah Ario Buntaran, Avin Fadilla Helmi “Peran Kepercayaan Interpersonal Remaja Yang Kesepian Dalam Memoderasi Pengungkapan Diri Pada Media Jejaring Sosial Online,” Gadjah Mada Journal Of Psychology, Vol 1/2 Mei (2015)

karena memiliki banyak kelebihan dibandingkan media sosial lainnya. Kebanyakan remaja berpendapat bahwa semakin aktif mereka di media sosial, mereka dianggap semakin gaul dan keren. Sedangkan remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang asik atau ketinggalan zaman. Menurut O'Keefe et al penggunaan media sosial memberikan dampak yang baik, khususnya bagi remaja memperoleh manfaat dari berbagai kemudahan seperti informasi kesehatan online dan sosialisasi media sosial serta kontak dengan keluarga, teman, dan guru.

Media sosial memang banyak memberikan manfaat dan dampak baik bagi remaja, tetapi juga dapat membagikan dampak negative bagi penggunanya. Hal ini dikarenakan remaja tidak bisa mengontrol dalam penggunaan media sosial. Menurut Thakkar kecanduan media sosial dapat terjadi akibat peningkatan waktu penggunaan jika remaja tidak dapat mengaturnya. Menurut Razali media sosial memiliki kesan negative terhadap perkembangan akademik, fisik dan akhlak seseorang maupun terhadap masyarakat dan juga Negara. Juru bicara *WhatsApp* Neeraj Arora, menyimpulkan bahwa penduduk Indonesia terdiri dari orang – orang yang suka mengobrol, karena itu layanan *WhatsApp* semakin mendorong orang Indonesia untuk saling tegur sapa. Menurut Arora dan Apa bahwa jika dibandingkan dengan masyarakat di negara lain, masyarakat Indonesia mempunyai karakteristik hobi chattingan karena layanan *WhatsApp* yang gratis.

Penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* tidak memiliki hubungan yang signifikan karena siswa SMA N 1 Rantau Selamat mampu untuk mengontrol dalam penggunaan *WhatsApp*.

*Overthinking* adalah dimana seseorang memikirkan suatu hal secara terus menerus seakan-akan hal tersebut tidak ada akhirnya. Menurut Nareza, tindakan *Overthinking* biasanya disebabkan oleh emosi ketakutan, trauma yang belum terselesaikan, menghadapi tantangan berat, dan bahkan masalah kecil pun bisa menjadi besar jika dipikirkan berkali-kali. Adapun gejala seseorang yang menghadapi *Overthinking* adalah mempunyai kecemasan berlebihan pada suatu hal, sering meragukan diri sendiri, mudah merasa menyesal, terus memikirkan masa lalu atau meremehkan masa depan, sering mengharapkan kejadian yang tidak pernah terjadi, berulang kali memikirkan hal yang sama tanpa berusaha mencari solusi, sulit mengambil keputusan, bergantung pada bantuan orang lain dalam urusan pribadi mengambil keputusan, kesulitan untuk tertidur karena berpikir terus-menerus, dan sering merasa lelah.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> RSUD Wates “*Overthinking*” <https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/572/overthinking>

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gambaran intensitas penggunaan *WhatsApp* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat tergolong dalam kategori sedang, penggunaan *WhatsApp* yang sedang menyatakan bahwa siswa SMA N 1 Rantau Selamat dapat mengatur dan mengontrol penggunaan *WhatsApp*, dalam penelitian intensitas penggunaan *WhatsApp* dilihat dari frekuensi, durasi, penghayatan dan perhatiannya.

Kemudian pada gambaran intensitas sikap *Overthinking* siswa SMA N 1 Rantau Selamat termasuk dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan siswa SMA N 1 Rantau Selamat dapat mengontrol pikiran-pikiran yang berlebihan yang dapat menimbulkan *Overthinking*.

Hasil penelitian dari hubungan intensitas penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking* Pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat hasilnya tidak terdapat hubungan Intensitas penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* Siswa SMA N 1 Rantau Selamat. Semakin tinggi intensitas penggunaan *WhatsApp* maka semakin tinggi pula sikap *Overthinking* pada siswa, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *WhatsApp* semakin rendah pula sikap *Overthinking* nya. Hasil penelitian menyatakan bahwasannya tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat, dibuktikan melalui hasil perhitungan SPSS versi 21. Adapun adapun nilai signifikannya 0,845 sedangkan r hitung -0,21 diuji dengan taraf signifikan

0,05 atau 5% r tabelnya 0,207. Maka hipotesis kerja yang menyatakan ada hubungan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat maka  $H_a$  **ditolak** dan hipotesis Nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat **diterima**

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran guna kepentingan selanjutnya, adapun saran yang dimaksud sebagai berikut:

### 1. Bagi Sekolah

Hendaknya dalam proses belajar mengajar, guru lebih bervariasi dalam memberikan materi dan menanamkan karakter terutama di lingkungan sekolah sehingga anak dapat memiliki katakter yang baik

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dapat menampilkan hasil yang lebih baik lagi