

**STUDI DESKRIPTIF SIKAP *OVERTHINKING* YANG
BERDAMPAK DALAM GAYA HIDUP *NO LIFE* PADA SISWA
MAN 1 BANJARMASIN**

SKRIPSI



HELIANOR

NIM 1810123320006

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

**STUDI DESKRIPTIF SIKAP *OVERTHINKING* YANG
BERDAMPAK DALAM GAYA HIDUP *NO LIFE* PADA SISWA
MAN 1 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**HELIANOR
NIM 1810123320006**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

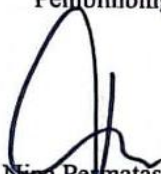
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF SIKAP *OVERTHINKING* YANG
BERDAMPAK DALAM GAYA HIDUP *NO LIFE* PADA SISWA
MAN 1 BANJARMASIN**

HELIANOR
NIM. 1810123320006

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I



Dr. Nina Permatasari, S.Psi, M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004
Tanggal : 26 Februari 2021

Pembimbing II



Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850301 200801 2 008
Tanggal : 26 Februari 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permatasari, S. Psi, M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Helianor

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 07 Desember 2023

Dewan Penguji


Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004


Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920806 201803 2 001


Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004


Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850301 200801 2 008


Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19760427 200801 1 011


Ketua


Sekretaris


Penguji I


Penguji II


Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat




Dr. Nina Permata Sari, S. Psi, M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helianor
NIM : 1810123320006
Tempat, Tanggal Lahir : Bakau, 09 Juli 1999
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“STUDI DESKRIPTIF SIKAP *OVERTHINKING* YANG BERDAMPAK DALAM GAYA HIDUP *NO LIFE* PADA SISWA MAN 1 BANJARMASIN”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, November 2023



NIM. 1810123320006

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dipaksa, Terpaksa, Lalu Terbiasa, Terpesona, dan Akhirnya Jatuh Cinta.

“KERJAKAN TANPA NANTI, LAKUKAN TANPA TAPI”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan yang Maha Esa. Dialah Allah Yang Maha Kuasa atas Segalanya, Atas Ridho dan Kuasa-Nya lah saya diberikan kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam berkat beliau lah kita mampu mengenal dunia dengan ilmu pengetahuan dan kebaikan.

Saya persembahkan karya sederhana ini sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada orang yang saya cintai dan sayangi serta saya banggakan baik didunia maupun diakhirat kelak adalah Abah, Mama, Nini, Kai, Paman, Acil, Julak. Terima kasih banyak kepada orang tua dan seluruh keluarga saya yang telah mendoakan, mendukung, dan berkorban banyak hal untuk saya. Skripsi ini saya persembahkan juga untuk yang selalu bertanya, “kapan skripsimu selesai?”.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, khususnya ibu dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 yang tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada teman, sahabat dan adik tingkat saya, orang-orang terdekat saya, kakak dan adik tingkat BK, serta seluruh teman-teman BK Angkatan 2018 yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu namun selalu saya ingat segala pertolongan dan kebaikan dari kalian semua.

Terima kasih karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya.

ABSTRAK

Helianor. 2023. *Studi Deskriptif Sikap Overthinking Yang Berdampak Dalam Gaya Hidup No life Pada Siswa MAN 1 Banjarmasin*. Pembimbing (1) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M.Pd.; (2) Dr. Sulistiyana, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : *Overthinking, No life, Gaya Hidup*

Fenomena yang diteliti adalah gambaran sikap *overthinking* dan gaya hidup *no life* pada siswa MAN 1 Banjarmasin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sikap *overthinking* yang berdampak dalam gaya hidup *no life* pada siswa MAN 1 Banjarmasin.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data triangulasi yang terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling, guru mata pelajaran dan siswa.

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah sikap *overthinking* yang memiliki dampak dalam gaya hidup *no life*. Masih ditemukan data siswa MAN 1 Banjarmasin bersikap *overthinking* yang mengakibatkan siswa sulit untuk percaya, sulit mengambil keputusan, dan memiliki rasa takut yang berlebihan. Maka dari itu banyak siswa yang sering mengalami *overthinking* lebih memilih untuk menjalankan gaya hidup *no life* agar mereka merasa nyaman dalam menjalankan kehidupannya dan memilih hidup di lingkungan yang memiliki banyak kesamaan.

ABSTRACT

Helianor. 2023. *Deskriptive Study of Overthinking Attitudes Which Have An Impact On The No life Lifestyle of MAN 1 Banjarmasin*. Supervisor (1) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M.Pd; (2) Dr. Sulistiyana, S.Pd, M.Pd

Keyword : Overthinking, No life, Lifestyle

The phenomenon studied is a description of the overthinking attitude and no life lifestyle of MAN 1 Banjarmasin students. The purpose of this research is to determine the description of overthinking attitudes which have an impact on the no life lifestyle of MAN 1 Banjarmasin students.

This research is descriptive research using a qualitative approach with triangulation data collection techniques consisting of observation, interviews and documentation. The samples for this research were Guidance and Counseling teachers, subject teachers and students.

The results obtained from this research are an overthinking attitude which has an impact on a no life lifestyle. Data still found that students at MAN 1 Banjarmasin behave overthinking which results in students having difficulty trusting, having difficulty making decisions, and having excessive fear. Therefore, many students who often experience overthinking prefer to live a no life lifestyle so that they feel comfortable in living their lives and choose to live in an environment that has many similarities.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “**STUDI DESKRIPTIF SIKAP *OVERTHINKING* YANG BERDAMPAK DALAM GAYA HIDUP *NO LIFE* PADA SISWA MAN 1 BANJARMASIN**” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Dr. Nina Permatasari, S. Psi, M.Pd sebagai pembimbing I dan IbuDr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Ahmad, S.E, M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Abah (Fahmi) dan Mama (Delima Sari) yang selalu memberikan dukungan keseluruhan banting tulang untuk menyelamatkan perkuliahan anaknya yang semata wayang ini.
7. Ibu Dr. Nina Permatasari, S.Psi, M.Pd seperti ibu kandung saya di kampus yang selalu mendukung dan memotivasi serta memberikan masukan-masukan yang sangat bermakna dalam hal kehidupan sesudah kuliah, tentang perkuliahan maupun organisasi.
8. Bapak H. Muhammad Rofi'i, S.Ag., M.Pd. I selaku Kepala Kementerian Agama Kota Banjarmasin yang telah memberikan perizinan penelitian ini.
9. Ibu Dra. Naimah selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Banjarmasin yang telah memberikan izin peneliti dan memfasilitasi dalam pengambilan data terhadap penelitian ini.

10. Dewan guru Bimbingan dan Konseling serta Guru Mata pelajaran yang membantu dalam pengambilan data dalam penelitian ini untuk memperkuat hasil penelitian ini.
11. Keluarga Besar dari UKMF Teater Himasindo organisasi yang selalu menjadi penyemangat dan selalu mendukung serta memberikan masukan-masukan dan saran dalam penelitian ini.
12. Keluarga besar dari Komunitas Gemar Belajar yang selalu menjadi penyemangat dan selalu mendukung serta memberikan masukan-masukan dan saran dalam penelitian ini.
13. Siswa/i di sekolah MAN 1 Banjarmasin yang bersedia sebagai sampel dalam pengambilan data dipenelitian ini.
14. Saudara Meiji Zwageri Rasidi dan keluarga yang sangat membantu dalam pembuatan judul-judul penelitian yang menjadi opsi sampai dengan di angkatlah judul penelitian tersebut.
15. Saudari Asriani sebagai sahabat bahkan seperti keluarga yang selalu mensupport dan mendukung, membantu selama dalam penggarapan penelitian ini hingga selesai.
16. Saudara Bambang Iswahyudi sebagai teman yang siap sedia berkenan untuk direpotkan dalam proses penyelesaian penelitian ini.
17. Saudara Ka Daus S.Pd sebagai salah satu orang yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini juga.

18. Saudari Syifa Atikah S.Pd sebagai salah satu orang yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini juga.
19. Saudara Akhmad Murjani, S.Pd sebagai *support system* yang siap sedia menemani dan memberikan solusi terbaik terkait penelitian ini.
20. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini mejadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 06 desember 2023

Helianor

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Persetujuan	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Motto - Halaman Persembahan.....	v
Abstrak.....	vii
Abstract.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	9
1. Fokus Penelitian.....	9
2. Sub Fokus Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	12
A. Deskripsi Konseptual Variabel Penelitian.....	12
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
B. Setting Penelitian.....	42
C. Jenis dan Sumber Data	43

D. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....	46
E. Teknik Analisis Data.....	49
F. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Prosedur Penelitian	54
B. Paparan Data dan Hasil Penelitian	56
C. Paparan Keabsahan Data.....	58
D. Gambaran Hasil Wawancara.....	58
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	150
BAB V PENUTUP.....	157
A. Kesimpulan.....	157
B. Saran	158
DAFTAR RUJUKAN.....	159
LAMPIRAN	161
RIWAYAT HIDUP.....	199

Daftar Tabel

Tabel 3.1.....	45
Tabel 3.2.....	47
Tabel 4.1.....	60
Tabel 4.2.....	65
Tabel 4.3.....	69
Tabel 4.4.....	75
Tabel 4.5.....	82
Tabel 4.6.....	88
Tabel 4.7.....	92
Tabel 4.8.....	98
Tabel 4.9.....	103
Tabel 4.10.....	111
Tabel 4.11.....	116
Tabel 4.12.....	120
Tabel 4.13.....	124
Tabel 4.14.....	128
Tabel 4.15.....	131
Tabel 4.16.....	134
Tabel 4.17.....	137
Tabel 4.18.....	140
Tabel 4.19.....	145

Daftar Gambar

Gambar 2.1.....	36
Gambar 3.1.....	53