

**HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN *OVERTHINKING*  
PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**SAUFIYA AMALIYA**

**NIM 2010123120002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2025**

**HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN *OVERTHINKING*  
PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**SAUFIYA AMALIYA**

**NIM 2010123120002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2025**

**HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN *OVERTHINKING*  
PADA SISWA DI SMA NEGERI 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

**SAUFIYA AMALIYA**

**NIM 2010123120002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN  
TEKNOLOGI**

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

**2025**

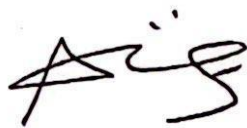
**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN *OVERTHINKING* PADA  
SISWA DI SMA NEGERI 1 BANJARMASIN**

**SAUFIYA AMALIYA  
NIM 2010123120002**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001

Tanggal: 15 Januari 2025

Pembimbing II



Muhammad Arsyad, M.Psi. Psikolog  
NIP. 19871213 202321 1 013

Tanggal: 15 Januari 2025

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



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

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Saufiya Amaliya

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 15 Januari 2025

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd

NIP. 19800702200501 2 004

..... Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd

NIP. 19920806 201803 2 001

..... Sekretaris

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd

NIP. 19750214 200501 2 001

..... Penguji I

Muhammad Arsyad, M.Psi. Psikolog

NIP. 19871213 202321 1 013

..... Penguji II

Dr Novitawati, S.Psi, M.Pd

NIP. 19761106 200604 2 002

..... Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
FKIP ULM

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saufiya Amaliya  
NIM : 2010123120002  
Tempat/tanggal lahir : Kotabaru, 15 Juni 2002  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Self Diagnosis dengan Overthinking pada siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya 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, 15 Januari 2025

Hormat Saya,



Saufiya Amaliya

NIM 2010123120002

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

**MOTTO:**

*“The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched.*

*They must be felt with the heart”*

**-Helen Keller-**

**Persembahan:**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta doa yang tidak pernah putus hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan Program Pendidikan S1. Terima kasih juga untuk Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd dan Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II saya yang telah banyak membantu dalam mengarahkan penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir.

## ABSTRAK

Saufiya Amaliya. 2025. Hubungan *Self Diagnosis* dengan *Overthinking* pada siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin. Pembimbing (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd., Pembimbing (II) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci: *Self Diagnosis*, *Overthinking*.

Hubungan antara *self diagnosis* dan *overthinking* pada peserta didik menunjukkan pola saling memperburuk kondisi mental, salah satu pemicu dari timbulnya *overthinking* adalah *self diagnosis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dari *self diagnosis* dengan *overthinking* pada siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Jumlah populasi sebanyak 379 siswa dengan sampel yaitu 195 siswa menggunakan simple random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan angket *self diagnosis* dan angket *overthinking*. Teknik analisis data dengan statistik deskriptif dan korelasi *Kendall's tau*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan antara *self diagnosis* dengan *overthinking*. siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin. berdasarkan hasil koefisien hubungan *self diagnosis* dengan *overthinking* ialah sebesar 0,202, hubungan antara *self diagnosis* dengan *overthinking* berada pada tingkat rendah dengan arah hubungan positif yaitu semakin tinggi *self diagnosis* maka semakin tinggi juga *overthinking* yang terjadi. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self diagnosis* dengan *overthinking* pada siswa SMA Negeri 1 Banjarmasin. Siswa yang melakukan *self diagnosis* cenderung mengalami *overthinking* mengakibatkan peningkatan kecemasan dan stres, yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari.

## ABSTRACT

Saufiya Amaliya. 2025. The Relationship between *Self Diagnosis* and *Overthinking* among students at SMA Negeri 1 Banjarmasin. Advisors: (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd., Pembimbing (II) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog.

Keywords: *Self Diagnosis*, *Overthinking*.

The relationship between *self-diagnosis* and *overthinking* in students shows a pattern of mutually worsening mental conditions, one of the triggers of *overthinking* is *self-diagnosis*. This study aims to analyze the relationship between *self-diagnosis* and *overthinking* in students at SMA Negeri 1 Banjarmasin.

This study uses a quantitative approach with a correlational research type. The population is 379 students with a sample of 195 students using simple random sampling. Data collection methods use *self-diagnosis* questionnaires and *overthinking* questionnaires. Data analysis techniques with descriptive statistics and *Kendall's tau* correlation.

The results of the study showed a significance value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there is a relationship between *self-diagnosis* and *overthinking*. students at SMA Negeri 1 Banjarmasin. based on the results of the coefficient of the relationship between *self-diagnosis* and *overthinking* is 0.202, the relationship between *self-diagnosis* and *overthinking* is at a low level with a positive relationship direction, namely the higher the *self-diagnosis*, the higher the *overthinking* that occurs. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between *self-diagnosis* and *overthinking* in students at SMA Negeri 1 Banjarmasin. Students who do *self-diagnosis* tend to experience *overthinking* resulting in increased *anxiety* and stress, which has a negative impact on daily activities.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Hubungan *Self Diagnosis* dengan *Overthinking* pada siswa di SMA Negeri 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 Banjarmasin.

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 terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi., M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si sebagai Rektor Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi di ULM.
2. Bapak Prof Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) ULM, yang telah memfasilitasi kebutuhan akademik penulis selama menjalani masa studi.

3. Bapak Muhammadun, A.KS., M.I.Kom sebagai Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan, yang telah menyetujui dan memberi izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan pengarahannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan izin, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
6. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
7. Bapak Fery Setyawan Amadhy, S.Pd sebagai Kepala Sekolah SMAN 1 Banjarmasin, yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
8. Bapak Ruzaka Abdi, S.Pd dan Ibu Afrina Miliyani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Banjarmasin yang telah memberikan arahan serta informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Bapak dan Ibu Guru serta staf tata laksana dan seluruh Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Banjarmasin yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.
10. Terimakasih tak terhingga kepada orang tua dan keluarga penulis yaitu Ibu dan Bapak, yang tidak pernah berhenti mendoakan, selalu memberi

dukungan baik moral dan materil yang tak kunjung hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

11. Terimakasih kepada para sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang telah mendukung serta memberikan semangat untuk menyelesaikan perkuliahan.
12. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Banjarmasin, 15 Januari 2025



Saufiya Amaliya

NIM 2010123120002

## DAFTAR ISI

COVER.....	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Asumsi Dasar Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>12</b>
A. <i>Overthinking</i> .....	<b>12</b>
1. Pengertian <i>Overthinking</i> .....	12
2. Faktor Penyebab <i>Overthinking</i> .....	13
3. Ciri-ciri <i>Overthinking</i> .....	15
4. Dampak <i>Overthinking</i> .....	17
B. <i>Self Diagnosis</i> .....	<b>18</b>
1. Pengertian <i>Self Diagnosis</i> .....	18
2. Faktor Penyebab <i>Self Diagnosis</i> .....	19
3. Ciri - Ciri <i>Self Diagnosis</i> .....	20
4. Dampak <i>Self Diagnosis</i> .....	21
C. Hipotesis.....	23
D. Kerangka Berfikir.....	24
E. Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>

A.	<u>Pendekatan dan Jenis Penelitian</u> .....	36
B.	<u>Variabel Penelitian</u> .....	37
C.	<u>Jenis dan Sumber Data</u> .....	38
D.	<u>Populasi dan Sampel</u> .....	40
E.	<u>Teknik Penarikan Sampel</u> .....	42
F.	<u>Teknik Pengumpulan Data</u> .....	42
G.	<u>Uji Persyaratan Analisis Data</u> .....	49
H.	<u>Teknik Analisis Data</u> .....	51
<b><u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u></b> .....		54
A.	<u>Prosedur Penelitian</u> .....	54
B.	<u>Deskripsi Penelitian</u> .....	57
C.	<u>Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data</u> .....	61
D.	<u>Hasil Teknik Analisis Data</u> .....	65
E.	<u>Hasil Pengujian Hipotesis</u> .....	84
F.	<u>Pembahasan</u> .....	85
<b><u>BAB V PENUTUP</u></b> .....		98
A.	<u>Kesimpulan</u> .....	98
B.	<u>Saran</u> .....	98
<b><u>DAFTAR PUSTAKA</u></b> .....		101
<b><u>LAMPIRAN</u></b> .....		105
<b><u>RIWAYAT HIDUP</u></b> .....		176

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1: Rincian Populasi Siswa-Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Banjarmasin .....	40
Tabel 3. 2: Sampel Penelitian .....	42
Tabel 3. 3: <i>Skala Likert</i> .....	44
Tabel 3. 4: Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Diagnosis</i> .....	46
Tabel 3. 5: Kisi-Kisi Instrumen <i>Overthinking</i> .....	47
Tabel 3. 6: Kriteria Penilaian Deskripsi <i>Self Diagnosis</i> dengan <i>Overthinking</i> pada Siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin.....	52
Tabel 3. 7: Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	53
Tabel 4. 1: Hasil Uji Validitas <i>Self Diagnosis</i> .....	58
Tabel 4. 2: Hasil Uji Validitas <i>Overthinking</i> .....	59
Tabel 4. 3: Hasil Analisis Reliabilitas Variabel <i>Self Diagnosis</i> .....	60
Tabel 4. 4: Hasil Analisis Reliabilitas Variabel <i>Overthinking</i> .....	60
Tabel 4. 5: Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self Diagnosis</i> dengan Variabel <i>Overthinking</i> .....	61
Tabel 4. 6: Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Variabel <i>Self Diagnosis</i> dengan Variabel <i>Overthinking</i> .....	62
Tabel 4. 7: Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Diagnosis</i> dengan Variabel <i>Overthinking</i> .....	63
Tabel 4. 8: Hasil Uji Homogenitas .....	64
Tabel 4. 9: Nilai <i>Range, Minimum, Maximum, Sum, Mean</i> Standar Deviasi dan Varians Variabel <i>Self Diagnosis</i> .....	66
Tabel 4. 10: Kriteria Kategori <i>Self Diagnosis</i> (X) .....	67
Tabel 4. 11: Rata-rata Skor Indikator <i>Self Diagnosis</i> (X).....	72
Tabel 4. 12: Nilai <i>Range, Minimum, Maximum, Sum, Mean</i> Standar Deviasi dan Varians Variabel <i>Overthinking</i> .....	74
Tabel 4. 13: Kriteria Kategori <i>Overthinking</i> (Y) .....	75
Tabel 4. 14: Rata-rata Skor Indikator <i>Overthinking</i> (Y).....	81
Tabel 4. 15: Uji Korelasi <i>Kendall's tau Self Diagnosis</i> (X) dengan <i>Overthinking</i> (Y).....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1: Kerangka Berfikir .....	24
Gambar 3. 1: Diagram Hubungan Variabel X dan Variabel Y .....	38
Gambar 4. 1: Grafik Kategori Kelompok Skor <i>Self Diagnosis</i> (X) .....	69
Gambar 4. 2: Grafik Kategori Kelompok Skor <i>Overthinking</i> (Y) .....	77

