

## Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa

Hera Safira<sup>1</sup>, Marimbun<sup>2</sup>  
IAIN Langsa<sup>1,2</sup>

Email: [herasafira77396@gmail.com](mailto:herasafira77396@gmail.com)

Email: [marimbun@iainlangsa.ac.id](mailto:marimbun@iainlangsa.ac.id)

### Abstrak

*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 pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional. Analisis 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 sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil gambaran intensitas penggunaan WhatsApp yaitu 39% berada pada kategori sedang. Gambaran sikap overthinking siswa yaitu 69% berada pada kategori sedang. Selanjutnya Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan WhatsApp terhadap sikap overthinking pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat.*

*Kata Kunci: Intensitas, WhatsApp, Overthinking*

### Abstract

*The aim of this research is to determine the description of the intensity of WhatsApp use, the description of overthinking attitudes and the relationship between the intensity of WhatsApp use and overthinking attitudes in SMA N 1 Rantau Selamat students. This research uses a quantitative approach with correlational analysis. Analysis using Pearson Product Moment correlation. The research population was all class The data collection technique in this research is a questionnaire. The results of the description of the intensity of WhatsApp use, namely 39% are in the medium category. The description of students' overthinking attitude, namely 69% is in the medium category. Furthermore, the research results show that there is no significant relationship between the use of WhatsApp and overthinking attitudes among SMA N 1 Rantau Selamat students.*

*Keywords: Intensitas, WhatsApp, Overthinking*

## PENDAHULUAN

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 (Defina, 2022; Sholekah & Wahyuni, 2019; Wuriyanti & Febriana,

2022). *WhatsApp* merupakan aplikasi instant *messenger* dengan jaringan internet yang dapat digunakan di *smartphone*, tablet dan computer (Asyaky et al., 2018; Fauzi, 2017; Jumrad & Sari, 2019). *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 (Dewi, 2022). Dalam media sosial *WhatsApp* juga memiliki beberapa keunggulan dibandingkan media sosial lainnya dengan berbagai fitur yang terdapat di *WhatsApp*, 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 biometric (Novitasari, 2023).

Menurut Efendi (2021) 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. Penggunaan *WhatsApp* dapat menimbulkan kesalahpahaman karena *WhatsApp* story. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketika seseorang mendapatkan balasan pesan yang singkat ataupun pesan yang tidak mendapatkan balasan juga akan mengakibatkan *Overthinking* yang mengganggu pengirim pesan. Seseorang dapat dikatakan mengalami *Overthinking* jika tidak dapat mengendalikan pikirannya sendiri hingga membatasi pikirannya untuk menghambat segala aktivitas

*Overthinking* akan mengakibatkan seseorang berhati-hati dalam mengambil keputusan, menjadi pemecah masalah yang baik dan juga menghalangi kemampuan berpikir rasional (Sofia et al., 2020). Terlalu banyak berpikir akan berdampak buruk bagi individu, seperti membuatnya mudah emosi dan lelah, sehingga menurunkan kemampuan untuk beraktivitas. *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 (Widia, 2020). Orang yang terlalu banyak berpikir juga akan memperumit solusi yang pada awalnya tampak sederhana, sehingga membuat mereka kurang berhasil dalam menyelesaikan masalah (Abimanyu, 2018). Hal lainnya yang menyebabkan *Overthinking* ketika men upload 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 (Dwinanda et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi dalam penggunaan *WhatsApp* ada beberapa teman yang memiliki kecenderungan untuk menghapus gambar profilnya berulang kali karena *Overthinking*. Fakta di lapangan ditemukan dalam berbagai postingan di Instagram dan *tiktok* yang mengatakan dari penggunaan *WhatsApp* banyak pengguna media sosial tersebut yang mengalami *Overthinking*. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Negeri 1 Rantau Selamat mengenai media sosial yang mengakibatkan sering *Overthinking*. Banyaknya aplikasi media sosial sering mengakibatkan *Overthinking* ketika media sosial *WhatsApp*. Hal ini disampaikan langsung oleh beberapa siswa yang berada di sekolah saat menggunakan media sosial *WhatsApp*. Waktu sering habis karena bolak balik mengecek *headphone* untuk melihat notifikasi masuk. Aplikasi yang sering digunakan adalah *WhatsApp* dari pada media sosial lainnya seperti *instagram facebook* dan lainnya. Pesan yang dikirim melalui *whatsapp* tidak kunjung dibalas oleh sang penerima, sementara penerima sedang online mengakibatkan *Overthinking*. Apalagi ketika mendapat balasan pesan yang singkat atau cuek dari penerima pesan berdampak dan menjadi beban pikiran. Status di *whatsapp* juga bisa membuat orang lain salah paham, sehingga menimbulkan tafsir- tafsir tersendiri bagi yang membaca. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran intensitas penggunaan *whatsapp* dan *Overthinking*. Selanjutnya melihat hubungan intensitas penggunaan *whatsapp* dengan *Overthinking*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan korelasi

*Pearson Product Moment*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Rantau Selamat. Populasi penelitian berjumlah 116 siswa kelas XI pada Tahun 2023. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* berjumlah 90 siswa. Teknik pengumpulan data yaitu Kuesioner skala *Likert* intensitas penggunaan *WhatsApp* dan sikap *overthinking*.

## HASIL

### Gambaran Intensitas Penggunaan *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 1 Kategori dan Persentase Intensitas 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, 21 responden atau 23%, masuk dalam kategori Rendah, dan 7 responden atau 8%, masuk dalam kategori Sangat Rendah. Dalam variabel *WhatsApp* responden terbanyak berjumlah 35 responden dengan persentase 39% dan termasuk dalam kategori sedang.

### Gambaran 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 2 Kategori dan Persentase 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
Total		90	100%	

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

**Hubungan Intensitas Penggunaan *WhatsApp* Terhadap Sikap *Overthinking***

Dari hasil uji normalitas bahwa nilai residu berdistribusi normal karena nilai signifikansi nya  $0,200 > 0,05$  dan nilai deviation from linearity Nya  $0,062$ , nilainya lebih dari  $> 0,05$ . Menurut pedoman kedua variabel tersebut mempunyai hubungan linier yang ditentukan oleh prinsip pengambilan keputusan.

**Tabel 3 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 di atas merupakan perhitungan SPSS versi 21, adapun nilai signifikan nya  $0,845$ , 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.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan 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*, di dalam penelitian ini intensitas penggunaan *WhatsApp* dilihat dari frekuensi, durasi, penghayatan dan perhatiannya.

Ada tiga alasan orang memakai *WhatsApp* pertama, Ingin mengetahui bagaimana dan berapa banyak cerita yang mereka posting dilihat oleh banyak orang. kedua, untuk selingan ketiga, untuk ungkapan diri sehingga bisa menampilkan wajah bahagia atau sedih (Mukit & Sa'diyah, 2019). Sedangkan dalam penelitian Pangestika (2018) 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.

Walaupun *WhatsApp* membagikan banyak kemudahan dan fasilitas bagi penggunaannya, namun sering kali terjadi permasalahan dalam penyebaran informasi melalui *WhatsApp* diantaranya yaitu terjadinya *miss communication* bagi penggunaannya (Aprilia et al., 2020). Tidak semua orang memiliki pemahaman atas penerimaan informasi yang sama dikarenakan kondisi psikologis seseorang yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.

*Overthinking* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh sebagian remaja. Masa remaja biasanya sulit mengambil keputusan, meremehkan diri sendiri sehingga merasa *Overthinking*. Memikirkan sesuatu secara berlebihan tanpa menemukan solusi dan seringkali berpikir secara irasional hingga menyebabkan dirinya larut dalam kecemasan, *Overthinking* pada remaja juga biasanya disebabkan oleh kekhawatiran akan masa depan, seperti pendidikan dan karier (Yulianti & Juniarta, 2022). 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 masalah dalam hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, baik keluarga, teman, dan lain sebagainya.

Hasil penelitian menyatakan bahwasanya tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan *WhatsApp* terhadap sikap *Overthinking* pada siswa SMA N 1 Rantau Selamat (Buntaran & Helmi, 2015). Media sosial membantu siswa untuk mengungkapkan hal-hal yang takut diungkapkan secara langsung dengan lawan bicara (Devi & Siswati, 2018). Siswa lebih jujur dalam mengekspresikan diri di media sosial karena rasa aman yang didapat dari keterbukaan diri melalui media sosial (Arif & Syafrini, 2022). *WhatsApp* dipilih karena memiliki banyak kelebihan dibandingkan media sosial lainnya. Kebanyakan remaja berpendapat bahwa semakin aktif mereka di media sosial, mereka dianggap semakin gaul dan keren (Oktaviani, 2019). Sedangkan remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang asyik atau ketinggalan zaman.

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 (Thursina, 2023). Media sosial memang banyak memberikan manfaat dan dampak baik bagi remaja, tetapi juga dapat membagikan dampak negative bagi penggunaannya (Ainiyah, 2018). Hal ini dikarenakan remaja tidak bisa mengontrol dalam penggunaan media sosial. Kecanduan media sosial dapat terjadi peningkatan waktu penggunaan jika remaja tidak dapat mengaturnya. Media sosial memiliki kesan negative terhadap perkembangan akademik, fisik dan akhlak seseorang maupun terhadap masyarakat (Johari et al., 2019).

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. 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.

## **PENUTUP**

Gambaran intensitas penggunaan WhatsApp yaitu 8 responden atau 9% masuk dalam kategori Sangat Tinggi, 19 responden atau 21% masuk dalam kategori Tinggi, 35 responden atau 39% masuk dalam kategori Sedang, 21 responden 23% 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 kategori sedang. Gambaran sikap overthinking siswa yaitu 3 responden atau 3% dalam kategori sangat tinggi, 62 responden atau 69% dalam kategori sedang, 20 responden atau 22% pada kategori rendah, 5 responden atau 6% pada kategori sangat rendah. Dalam variabel sikap Overthinking responden terbanyak berjumlah 62 responden dengan persentase 69% dan termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan WhatsApp terhadap sikap overthinking pada Siswa SMA N 1 Rantau Selamat.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Abimanyu, S. (2018). *Life is choice*. Laksana.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Arif, M., & Syafrini, D. (2022). Motif Self Disclosure Mahasiswa Melalui Instagram Story (Studi: Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 394–403.
- Asyaky, M. S., Widiyasono, N., & Gunawan, R. (2018). Analisis dan



- Perbandingan Bukti Digital Aplikasi Instant Messenger Pada Android. *Sinkron. Sinkron: Jurnal Dan Penelitian Teknik Informatika*, 3(1), 220–231.
- Buntaran, F. A. A., & Helmi, A. F. (2015). Peran Kepercayaan Interpersonal Remaja Yang Kesepian Dalam Memoderasi Pengungkapan Diri Pada Media Jejaring Sosial Online. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 106–119.
- Defina, D. (2022). Bahasa Informal dalam WhatsApp Grup sebagai Sarana Pemerolehan Bahasa Bagi Pemelajar BIPA di Indonesia. *Ranah: Jurnal Kajian Bahasa*, 11(2), 521–533.
- Devi, S. S., & Siswati, S. (2018). *Hubungan Antara Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Whatsapp Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Semester Empat SMA Negeri 1 Salatiga*. Doctoral Dissertation, Universitas Diponegoro).
- Dewi, E. P. (2022). Manajemen Pemasaran Hasil Pengelolaan Bank Sampah Melalui E-commerce. *Pale Media Prima*.
- Dwinanda, M. V, Rianto, P., & Sari, G. G. (2022). Instagram dan Ketidakamanan Sosial: Pengalaman Remaja Perempuan Kelas Bawah di Rejang Lebong. *Jurnal Komunikasi Global*, 11(2), 323–347.
- Efendi, R. P. (2021). *Hubungan Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Kesehatan Mental Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2016)*. Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo.
- Fauzi, R. (2017). Perubahan Budaya Komunikasi pada Pengguna Whatsapp di Era Media Baru. *Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 1(1).
- Johari, M. H., Baharuddin, A. S., & Ihwani, S. S. (2019). Media Sosial dan Kelestarian Penggunaan Menurut Islam. *Jurnal Channel*, 3(2), 1–16.
- Jumrad, O. T., & Sari, I. D. M. (2019). Fungsi Komunikasi dalam Organisasi melalui Group Chat Whatsapp Oriflame. *Jurnal Common*, 3(1), 104–114.
- Mukit, A., & Sa'diyah, M. (2019). Motif Upload Story Di Media Sosial Whatsapp: Studi Etnografi Virtual Upload Story Mahasiswa IAIN Jember. *Jurnal Sosiologi Agama*, 13(1), 137–149.
- Novitasari, I. (2023). *Pola Komunikasi Pada Relasi" Sugar Baby Dan Sugar Daddy" Di Kota Kediri*. Doctoral dissertation, IAIN Kediri.
- Oktaviani, D. (2019). *Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa IAIN metro*. Doctoral dissertation, IAIN Metro.
- Pangestika, N. L. (2018). *Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA Negeri 5 Depok (Bachelor's thesis*. FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sholekah, D. D., & Wahyuni, S. (2019). Pemanfaatan media sosial dalam proses pembelajaran di SMPN 1 Mojo Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(1), 50–60.

- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2).
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 19–30.
- Widia, R. (2020). *You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja*. Anak Hebat Indonesia.
- Wuriyanti, O., & Febriana, P. (2022). Problematika Penggunaan New Media (Whatsapp) di Kalangan Lansia Sebagai Media Bertukar Pesan di Era Digital. *Jurnal Komunikasi Global*, 16(2), 161–175.
- Yulianti, N. M. R., & Juniartha, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi*, 6(1), 58–68.