

ABSTRAK

Hubungan Antara Resiliensi Dengan *Overthinking* Pada Remaja

Bonita Audina Situmorang

Universitas Sanata Dharma

2024

Tujuan penelitian ini ialah 1) Mengetahui ada tidaknya hubungan resiliensi dengan *overthinking* pada remaja. 2) Melihat seberapa tinggi tingkat resiliensi pada remaja. 3) Melihat seberapa tinggi tingkat *overthinking* pada remaja. 4) Untuk mengetahui butir item skala tingkat resiliensi mana saja yang teridentifikasi tidak optimal /rendah yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan. 5) Mengetahui butir item skala *overthinking* mana saja yang teridentifikasi tidak optimal /tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional.

Penelitian ini ditujukan kepada remaja SMA Charitas Jakarta. Responden pada penelitian ini berjumlah 218 remaja. Alat ukur yang digunakan adalah survei dan instrument pengumpulan data dua variabel yaitu variabel resiliensi dan *overthinking*. *Item dinyatakan valid dengan nilai koefisien validitas, yaitu $r \geq 0,30$ dan nilai $p < 0,05$, dan item dinyatakan reliabel saat koefisien reliabilitasnya lebih besar dari 0,70 ($r_1 > 0,70$).*

Hasil penelitian ini membuktikan: 1) Adanya hubungan negatif dengan tingkat signifikansi tinggi karena nilai Pearson's $r -0.688$ dan $p < .001$. 2) Tingkat resiliensi yang dimiliki remaja peserta didik SMA Charitas Jakarta tergolong sedang cenderung tinggi. Hal ini ditunjukkan dari total 218 responden atau remaja yang menjawab kuesioner terdapat 134 remaja terindikasi berada di tingkat kepemilikan resiliensi sedang, 49 lainnya terindikasi dalam tingkat resiliensi tinggi dan 6 remaja terindikasi memiliki resiliensi sangat tinggi. 3) Tingkat *overthinking* remaja berada di posisi sedang. Hal tersebut dibuktikan dari total responden 218 remaja atau sebanyak 48,17% berada pada tingkat *overthinking* sedang cenderung rendah. 4) Ditemukan item dari variabel resiliensi yang terindikasi rendah dan diusulkan 4 tema bimbingan. 5) Didapatkan item dari variabel *overthinking* terindikasi tinggi dan diusulkan 3 topik bimbingan.

Kata kunci : resiliensi, *overthinking*, remaja.

ABSTRACT

The Relationship Between Resilience and Overthinking in Adolescents

Bonita Audina Situmorang

Sanata Dharma University

2024

The objectives of this research are: 1) To determine the relationship between resilience and overthinking in adolescents. 2) To assess the level of resilience in adolescents. 3) To assess the level of overthinking in adolescents. 4) To identify any sub-items of the resilience scale that are identified as suboptimal/low, which can be proposed as guidance topics. 5) To identify any sub-item of the overthinking scale that is identified as suboptimal/high, which can be proposed as guidance topics. The research method employed is correlation quantitative research.

This research is aimed at high school students at Charitas Jakarta. The respondents in this study amounted to 218 adolescents. The measurement tools used were surveys and data collection instruments for two variables namely resilience and overthinking. Items were considered valid with a validity coefficient value (r) of ≥ 0.30 and a significance value (p) of < 0.05 , and items were deemed reliable when their reliability coefficient was greater than 0.70 ($r_1 > 0.70$).

The results of this research demonstrate: 1) The existence of a negative relationship with high significance levels, as evidenced by Pearson's value of -0.688 and $p < .001$. 2) The level of resilience among high school students at Charitas Jakarta is classified as moderate to high. This is indicated by a total of 218 respondents, with 134 adolescents indicating a moderate level of resilience, 49 indicating a high level of resilience, and 6 indicating very high resilience. 3) The level of overthinking in adolescents is at a moderate level, as evidenced by a total of 218 respondents, with 48.17% at a moderately low level of overthinking. 4) Items indicating low resilience were found in the resilience variable, and 4 guidance themes were proposed. 5) Items indicating high overthinking were found in the overthinking variable, and 3 guidance topics were proposed.

Keywords: *resilience, overthinking, adolescents.*