

**STUDI KASUS DAMPAK *OVERTHINKING* DALAM PERENCANAAN KARIR
MASA DEPAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 18 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Laila Jeni Ramanda¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³
^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

jenilaila18@gmail.com, heraheruyanti@gmail.com, icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

Laila Jeni Ramanda, CASE STUDY OF THE IMPACT OF *OVERTHINKING* IN FUTURE CAREER PLANNING OF GRADE VIII B STUDENTS OF SMPN 18 CITY OF SURAKARTA IN THE ACADEMIC YEAR 2025/2026. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Slamet Riyadi University, Surakarta. March 2026.

The purpose of this research is to determine the impact of overthinking that can influence the future career planning process in Grade VIII B students of SMPN 18 Surakarta in the Academic Year 2025/2026. This research was conducted at SMPN 18 Surakarta. This research form used a qualitative method. This research strategy employed a case study strategy. The subjects in this study included the Guidance and Counseling Teacher, students who faced overthinking, and parents. The data sources used were primary data sources and secondary data sources. The data collection techniques used were interviews, observation, and documentation. Data validity was tested using source triangulation and technique triangulation.

The results of this study could be concluded that the phenomenon of overthinking has a significant impact that hinders the effectiveness of students' career planning through the manifestation of analysis paralysis behavior and negative rumination. Research findings indicated that students with ambitious tendencies often engaged in excessive long-term risk processing in pursuit of perfect outcomes, thereby hindering quick and accurate decision-making processes. On the other hand, students with low self-confidence showed a defensive and pessimistic attitude, where they tended to imagine failure scenarios before trying, which ultimately paralyzed their motivation to explore their interests and talents objectively.

Keywords: *overthinking, Career planning, Student, SMP*

ABSTRAK

Laila Jeni Ramanda, STUDI KASUS DAMPAK *OVERTHINKING* DALAM PERENCANAAN KARIR MASA DEPAN PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 18 KOTA SURAKARTA TAHUN AJARAN 2025/2026. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Maret 2026

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak *overthinking* yang dapat mempengaruhi proses perencanaan karir masa depan pada siswa kelas VIII B SMPN 18 Kota Surakarta Tahun Ajaran 2025/2026.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 18 Kota Surakarta. Bentuk penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Strategi penelitian ini menggunakan strategi studi kasus. Subjek dalam penelitian ini antara lain Guru Bimbingan dan Konseling, Siswa yang mengalami *overthinking*, orang tua. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dan sumber data skunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Uji keabsahan data dilakukan dengan hasil triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa fenomena *overthinking* memberikan dampak signifikan yang menghambat efektivitas perencanaan karir siswa melalui manifestasi perilaku *analysis paralysis* dan ruminasi negatif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kecenderungan ambisius sering kali terjebak dalam pemrosesan risiko jangka panjang secara berlebihan demi mengejar hasil yang sempurna, sehingga menghambat proses pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Di sisi lain, siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah menunjukkan sikap defensif dan pesimis, di mana siswa cenderung membayangkan skenario kegagalan sebelum mencoba, yang pada akhirnya melumpuhkan motivasi untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka secara objektif.

Kata Kunci: *Overthinking, Perencanaan karir, Siswa, SMP*

A. Pendahuluan

Masa remaja awal merupakan fase krusial bagi individu untuk mulai mengeksplorasi identitas dan masa depan karirnya. Namun, transisi menuju jenjang pendidikan menengah sering kali diwarnai oleh fenomena *overthinking*. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *overthinking* bukan sekadar proses berpikir matang, melainkan sebuah bentuk sabotase kognitif yang menciptakan dinding tebal antara potensi akademik siswa dengan realisasi tindakan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Suryanti H.H.S & Jawandi A., 2023)

kebingungan dalam merencanakan studi lanjut masih menjadi masalah umum bagi siswa tingkat menengah pertama. Pikiran yang terlalu mencemaskan kegagalan dan perasaan tidak memiliki kemampuan memadai membuat siswa terjebak dalam keraguan yang berkepanjangan, sehingga tujuan pendidikan untuk menciptakan perencanaan karir yang baik menjadi sulit tercapai.

Fenomena ini layak untuk diteliti karena memiliki urgensi yang tinggi, mengingat siswa kelas VIII B SMPN 18 Kota Surakarta yang sangat rentan

terhadap gangguan kecemasan dan ketakutan pengambilan keputusan akibat media sosial tentang standar kesuksesan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berguna bagi siswa, institusi pendidikan, dan konselor untuk menyoroti pentingnya pengelolaan *overthinking* yang tepat guna memastikan siswa dapat mencapai kesuksesan akademik dalam perencanaan karir masa depannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas VIII B SMPN 18 Kota Surakarta pada Rabu, 14 Januari 2026, diperoleh data mendalam dari kedua subjek penelitian. Siswa N menjelaskan bahwa dirinya "mengalami kecemasan dan rasa takut yang berlebihan terkait pilihan jurusan sekolah yang tepat dikarenakan tidak memiliki passion dan kemampuan yang dapat dijadikan untuk bersaing di dunia kerja, serta kurang mengetahui pengetahuan terkait sekolah lanjut seperti jurusan yang ada di SMK, SMA, SLTA, MA, dan lain-lain." Sementara itu, siswa D mengungkapkan hambatan psikologis yang berbeda dalam merencanakan masa depannya. Siswa D menyatakan bahwa dirinya: "merasa kurang

percaya diri terhadap kemampuannya untuk memenuhi ekspektasi karir masa depan orang tuanya."

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di kelas VIII B SMPN 18 Kota Surakarta pada tanggal 14 Januari 2026, ibu Mita Kusumaningrum S,Pd mengatakan bahwa "terdapat siswa D yang kurang memahami bakat dan minat yang dimiliki, kemudian membandingkan dirinya dengan temannya atas kemampuannya sehingga siswa kurang percaya diri dan sulit dalam mengambil keputusan. Kemudian terdapat siswa N yang ikutikutan temannya dalam memilih sekolah, misalnya dirinya ingin lanjut ke SMK agar bisa masuk kejuruan siap kerja tetapi karena temannya ke SMA jadi mereka FOMO (Fear of Missing Out) dengan alasan tidak mempunyai teman sehingga persiapan perencanaan menjadi terganggu."

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Fokus penelitian adalah mendeskripsikan secara mendalam dampak *overthinking* pada perencanaan karir

dua subjek (Siswa N dan Siswa D) di SMP Negeri 18 Surakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada siswa, Guru BK, dan orang tua, observasi partisipatif, serta dokumentasi hasil asesmen BK. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data (*display*), serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan penulis, menunjukkan jika terdapat dua siswa kelas VIII B yang mengalami *overthinking* terhadap perencanaan karir terkait pilihan jurusan sekolah selanjutnya. Permasalahan tersebut diperoleh pada saat peneliti melakukan observasi pada tanggal 20 Januari 2026.

Guru BK mengatakan siswa N dan D menunjukkan gejala *analysis paralysis*, sebuah kondisi di mana beban kognitif yang terlalu besar akibat memproses risiko jangka panjang justru melumpuhkan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan antara memilih SMA atau SMK. Kondisi ini membuktikan bahwa *overthinking* bukan sekadar aktivitas

berpikir mendalam, melainkan sebuah hambatan psikologis diri siswa dalam menghadapi transisi pendidikan. Sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2003), remaja pada fase ini memang berada dalam kerentanan terhadap konflik pengambilan keputusan karier.

Siswa D dan N mengalami kecemasan terhadap potensinya dan berdampak terhadap psikologisnya, di mana siswa terus-menerus merasa tertekan untuk meningkatkan standar diri agar tidak tertinggal dari orang lain dan merasa sangat khawatir jika standar kemampuannya saat ini tidak cukup kompetitif untuk membawanya menjadi yang terbaik di kurikulum impiannya. Pendapat ini sama dengan (Heru & Suryanti, 2012) yang mengatakan bahwa pencapaian sering kali menjadi tolok ukur untuk mengevaluasi efektivitas metode belajar yang digunakan serta menjadi motivasi untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi.

Alternatif strategi yang diberikan Guru BK, yaitu dengan menunjukkan bahwa upaya utama dalam memitigasi dampak *overthinking* terhadap perencanaan karir siswa dilakukan melalui layanan konseling individual dan bimbingan klasikal yang

komprehensif. Implementasi teknik restrukturisasi kognitif menjadi instrumen kunci untuk membantu siswa memetakan serta mentransformasi pola pikir negatif yang repetitif menjadi perencanaan karir yang lebih realistis dan terukur.

Dampak yang dialami siswa *overthinking* memicu munculnya pandangan pesimistis yang ekstrem terhadap potensi diri, di mana siswa merasa tidak memiliki modal kemampuan untuk bersaing dan menganggap skenario kegagalan sebagai sebuah kepastian yang melumpuhkan. Kemudian *overthinking* menghambat eksplorasi minat dan bakat karena siswa merasa kehilangan. Kondisi ini menciptakan perasaan tidak berdaya yang menyebabkan siswa menarik diri dari aktivitas pengembangan diri dan lebih memilih untuk mengikuti pilihan teman sebaya demi mendapatkan rasa aman secara emosional.

Tabel 1 Analisis Dampak *Overthinking* Dalam Perencanaan Karir

SISWA D	SISWA N
Siswa D didominasi oleh efikasi diri yang rendah sehingga siswa D memandang masa depan sebagai ancaman yang tidak terhindarkan.	Siswa N didominasi oleh standar tinggi yang kaku (<i>high personal standards</i>) yang menyebabkan siswa N memandang karir sebagai validasi harga diri.
Cenderung pasif, menghindari, atau menyerahkan keputusan pada orang lain seperti ortu dan teman agar merasa aman.	Terjebak dalam pengumpulan data berlebih demi menjamin keputusan yang perfeksionis.
Yakin secara mutlak bahwa dirinya tidak memiliki bakat atau modal kemampuan untuk sukses.	Takut jika potensi yang dimiliki tidak cukup untuk mencapai target standar yang telah ditetapkan.
Menarik diri dari diskusi perencanaan karir karena minder hingga takut ditertawakan dan terlihat bodoh di depan orang lain.	Merasa harus unggul dari rekan sebaya untuk mempertahankan pengakuan lingkungan dan menjadikan temannya sebagai pesaing.
Pikiran berulang terfokus pada kekurangan diri dan skenario kegagalan yang melumpuhkan.	Pikiran berulang terfokus pada penyusunan strategi dan koreksi rencana secara obsesif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *overthinking* memberikan dampak signifikan yang menghambat efektivitas perencanaan karir siswa melalui manifestasi perilaku *analysis paralysis* dan ruminasi negatif. Temuan penelitian

menunjukkan bahwa siswa dengan kecenderungan ambisius sering kali terjebak dalam pemrosesan risiko jangka panjang secara berlebihan demi mengejar hasil yang sempurna, sehingga menghambat proses pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Kemudian, siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah menunjukkan sikap pesimis, di mana siswa cenderung membayangkan skenario kegagalan sebelum mencoba, yang pada akhirnya melumpuhkan motivasi untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka secara objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivia Khoirunnisa, Marsya Andini, & Sri Mulyeni. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38–45.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arrasyid, R. M., & Putra, M. Z. W. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29–38.
- Hartini, S., & HERU, H. (2019). Membangun Rasa Percaya Diri Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Barat Surakarta Tahun 2019. *Adiwidya: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 3(2), 133–135.
- Hasna, F. (2024). *Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA 5 Purwokerto* [Skripsi]. Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Heriyani, E., Muhammad Dapfa, A., Najwa Nurillah, A., Alfathu Rahman, Z., Ananda, M., & Muhamadiyah HAMKA, U. (2025). Dampak *Overthinking* di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222.
- Heru, H., & Suryanti, S. (2012). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI MAHASISWA (Pengembangan Dan Peningkatan Kualitas Pembelajaran pada Mahasiswa Program Studi BK Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP UNISRI Tahun Akademik 2010/2011). *Agustus Tahun, XXIV*(1), 30–39.
- Inayah, I. F., Amir, S. M., & Harahap, A. M. (2021). Mengatasi pesimis remaja dalam jiwa keberagaman. *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 143–152.
- Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38–45.

4(1), 38–45.

Maulidyna, Y. (2023). Internalisasi Nilai Khauf dan Raja' dalam mengendalikan Overthinking untuk mencegah Meaningless pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19. *Gunung Djati Conference Series*, 23(2), 854–874.

Margono. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta. Hlm 91-92

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 3rd. Thousand Oaks, CA: Sage.

Putro, E. A., & Jawandi, A. (2023). *Buku ajar bimbingan dan konseling karier*. Surakarta: Unisri Press.

Rahayu, E., Sri Suryanti, H. H., & Setiawan, M. H. Y. (2019). Peningkatan Perkembangan Kognitif Anak Melalui Pendekatan Saintifik Pada Anak Kelompok B. *Jurnal Audi*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.33061/jai.v4i1.3029>

Rohma, R. N. (2023). Perencanaan Karir Siswa SMA: Tinjauan Literature yang Sistematis. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(01), 50–60.

Sani, T., & Jawandi, A. (2024). Effectiveness of the Experiential Learning Model in Improving Self-Esteem in Vocational High School Students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNISRI*, 5(2), 120-130.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.

Sugiono. (2014). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2023). *Bimbingan dan konseling pribadi sosial*. Surakarta: Universitas Slamet Riyadi (UNISRI).