

## *Planning a Solution from The Problem*

Perencanaan penyelesaian masalah merupakan kunci untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Dengan mengidentifikasi masalah secara tepat, menganalisis permasalahan dan merancang strategi yang tepat, dapat digunakan dalam membuat solusi yang berkelanjutan. Langkah-langkah ini tidak hanya membantu dalam menyelesaikan masalah saat ini tetapi dapat terus digunakan untuk masa depan. Dalam merencanakan suatu penyelesaian perlu adanya kesadaran diri terhadap masalah yang dihadapi. Kesadaran diri merupakan aspek yang penting untuk dimiliki pada setiap individu. Konsep ini mengarah pada pemahaman dan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri. Golman (1999) berpendapat bahwa kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengetahui serta memahami apa yang dirasakan, sehingga dapat membantu dalam pengambilan keputusan.

Menurut Ferrari (dalam Fadillah 2023), individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan mereka sendiri. Karena mereka yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu menentukan jalan penyelesaiannya sendiri. Bagaimana caranya, yaitu dengan mengaitkan permasalahan dengan yang berkaitan. Dapat di contohkan pada kasus depresi seperti yang di beritakan di salah satu surat kabar “Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena “Overthinking”, Ini Penting Edukasi Kesehatan Mental”.

*“Seorang mahasiswa berinisial IS di Jember, Jawa Timur melakukan percobaan bunuh diri di kamar kost-nya. Kejadian ini terjadi pada hari selasa, 22 November. Setelah ditelusuri, motif IS mencoba bunuh diri karena mengalami overthinking atau kekhawatiran berlebihan atas hasil pekerjaannya saat menjadi panitia di suatu kegiatan kampus. IS merasa bahwa apa yang dikerjakannya belum maksimal, IS sempat bercerita kepada temannya bahwa dia ingin bunuh diri karena hal itu”*

Menurut Max Ammerman (1998) dalam bukunya yang berjudul *Root Cause Analysis* terdapat beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan analisis akar masalah :

1. Mengidentifikasi masalah: mengidentifikasi kejadian yang memiliki dampak atau kerugian yang signifikan, sehingga sangat diperlukan untuk melakukan tindakan perbaikan.

Subjek dapat mengidentifikasi masalah apa saja yang dimiliki serta bentuk kerugian yang apa saja yang dialami. Masalah yang dialami baik dalam lingkup perkuliahan seperti



kesulitan dalam bersosialisasi, dan circle pertemanan yang toxic, sedangkan masalah rumah seperti konflik dalam rumah, kurangnya dukungan emosial.

2. Menjelaskan apa yang terjadi pada langkah ini: mengumpulkan data, serta informasi mengenai peristiwa untuk memahami lebih lanjut permasalahan yang sebenarnya.

Mengumpulkan data yang membuat anak merasa overthingking, seperti hal-hal apa yang sering membuatnya merasa sedih. Terjadinya overthingking dapat terjadi akibat beberapa hal diantaranya tugas yang terlalu berat, isolasi atau kesepian,

3. Mengidentifikasi faktor penyebab: menggali lebih dalam mengenai masalah apa yang terjadi dan menemukan mengapa masalah tersebut muncul.

Mencari tahu terkait hal-hal apa yang dapat membuatnya merasa overthingking. Seseorang dapat mengalami overthingking dikarenakan informasi yang mereka terima tidak seutuhnya, melainkan masih ada informasi yang belum tersampaikan. Hal ini sama dialami oleh IS dimana dirinya mengalami overthingking karena menghawatirkan hasil pekerjaannya yang dirasa belum maksimal, tanpa bertanya dengan orang yang bersangkutan terkait kinerjanya selama bekerja.

4. Mengidentifikasi akar penyebab: factor-faktor permasalahan dievaluasi secara menyeluruh untuk mengidentifikasi sumber utama dari permasalahan. Untuk mencapai hal ini, pertanyaan “mengapa” berulang kali digunakan untuk menggali lebih dalam akar permasalahan.

Proses idenifikasi akar penyebab dapat dilakukan ketika faktornya sudah ditemukan, sehingga dapat dilanjutkan untuk mencari akar dari penyebabnya. Kata “mengapa” juga bisa menjadi pendorong untuk berfikir lebih kritis untuk menghindari jawaban yang dangkal dan terus mencari penjelasan yang mendasar. Contohnya adalah overthingking yang disebabkan karena khawatir terhadap hasil kerja. Khawatir terhadap hasil kerja merupakan faktor dari overthingking, namun tinjauan lebih lanjut ternyata di dalam kekhawatiran terhadap hasil kerja ada ketakutan akan dimarahi atau di denda apabila hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan atasan.

5. Merancang dan menentukan rencana perbaikan: menentukan dan menetapkan rencana perbaikan untuk memperbaiki masalah dan mencegah masalah tersebut muncul lagi.

Setelah menentukan akar penyebab suatu masalah dapat dibuat rencana perbaikan, dimana rencana yang dibuat menyesuaikan dengan permasalahan. Dalam kasus teridentifikasi bahwa IS mengalami *overthingking* akibat memikirkan hasil kerja yang belum maksimal. Dalam proses perencanaan subjek dapat menyusun hal-hal apa yang memungkinkan untuk membantunya berhenti memikirkan hal itu. Contohnya adalah dengan menanyakan kepada teman atau pihak yang bersangkutan, dapat juga dengan mendatangi pihak profesional seperti konselor dan psikolog.

6. Mengukur hasil evaluasi perbaikan: mengukur serta mengevaluasi apakah tindakan yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan akar penyebab suatu masalah berhasil mengurangi atau mencegah suatu masalah.

Evaluasi ini ditujukan untuk mengukur seberapa efektif rencana yang telah ditetapkan. Dalam tahap evaluasi dapat dilihat apakah terdapat perbedaan perilaku yang nampak seperti menunjukkan semangat hidup baru, mau kembali berinteraksi dengan teman, dan mampu menerima keadaan.

*Overthingking* merupakan kasus yang paling sering dialami oleh mahasiswa, beberapa bentuk umum yang sering dialami mahasiswa yaitu seperti kecemasan akademik, keraguan karir, khawatir tentang kesehatan hingga pada masalah hubungan percintaan. Dalam upaya untuk mengurangi beban masalah yang dialami mahasiswa, Universitas patutnya memberikan sebuah layanan dimana mereka dapat bercerita terkait permasalahan yang dihadapi. Biasanya mahasiswa akan bercerita dengan teman sebaya ataupun menghubungi para profesional. Melalui konseling, mahasiswa dapat mengeksplorasi dan memahami lebih dalam tentang masalah yang mereka hadapi, baik itu terkait dengan kehidupan pribadi, akademik, atau sosial. Proses ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menyampaikan perasaan mereka dengan aman, tetapi juga membantu mereka menemukan solusi yang tepat dan strategi untuk mengatasi masalah tersebut.

Adanya dukungan dari para konselor yang terlatih, membuat mahasiswa merasa didengar, dipahami, dan didorong untuk mengembangkan keterampilan serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan baik akademik maupun non akademik. Salah satu universitas yang menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yaitu Universitas Ahmad Dahlan, layanan konseling tersebut dapat di akses secara online maupun offline. Konseling online dilakukan menggunakan layanan aplikasi telegram yang terhubung dengan para konselor

sebaya, sedangkan akses layanan konseling offline bisa di jangkau secara langsung di Pusat Informasi Konseling Mahasiswa yang berada tepatnya di kampus utama UAD. Hal itu tentunya akan semakin memudahkan para mahasiswa untuk dapat melakukan konseling sehingga diharapkan mahasiswa mampu menyelesaikan masalahnya.

***“Melarikan Diri Dari Masalahmu Adalah Perlombaan yang Tidak Akan Pernah  
Kamu Menangi”***

## REFERENSI

Ammerman, Max. (1998). *The Root Cause Analysis Handbook*. Gramedia

Fadillah, Khoeri dkk. (2023). *LITERATUR REVIEW: STRATEGI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS PADA SISWA*.

Prosiding Seminar Antarbangsa.

Goleman, D. 1999. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari Pada IQ*. Gramedia  
Pustaka Utama

Supriadi, Bagus. (2022, November 26). Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri Karena “Overthinking”, Ini Penting Edukasi Kesehatan Mental. *Kompas.com*.

<https://regional.kompas.com/read/2022/11/26/224018678/>