

Dampak *Overthinking* di Kalangan Mahasiswa

Eka Heriyani¹, Agam Muhammad Dapfa², Andara Najwa Nurillah³, Zahid Alfathu Rahman⁴, Mimin Ananda⁵

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*Corresponding author, e-mail: agamdapfa3@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas faktor-faktor penyebab *overthinking*, terutama di kalangan mahasiswa baru, yang menghadapi tantangan transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi. *Overthinking* diidentifikasi sebagai masalah umum yang dapat menyebabkan tekanan akademik dan sosial, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan insomnia, akibat tekanan akademik dan sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan empat mahasiswa baru menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Temuan menunjukkan bahwa *overthinking* berasal dari berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, harapan orang tua, dan keraguan diri, yang dapat mengganggu pola tidur dan kinerja akademik. Artikel ini menekankan pentingnya mengenali dan mengelola *overthinking* untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: *Overthinking*, Mahasiswa, Tekanan Akademik

Open Access



Received : 2025-07-13. Published : 2025-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang tengah menempuh pendidikan di institusi perguruan tinggi, baik itu negeri maupun swasta. Di tahun pertama kuliah, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan akademik, penyesuaian sosial, adaptasi lingkungan kampus, serta perubahan metode belajar yang mewajibkan mereka untuk lebih mandiri. Hal ini memicu permasalahan karena mahasiswa yang belum sepenuhnya beradaptasi dengan peran baru, mereka harus tetap memenuhi tuntutan untuk menyelesaikan tugas (Nurhayati, 2011). *Overthinking* ini menjadi tantangan umum yang dialami oleh mahasiswa baru. Dari tingkat pendidikan menengah menuju di perguruan tinggi mahasiswa baru sering kali dihadapkan pada banyak perubahan dan tekanan, baik akademik maupun sosial. Lingkungan baru, pertemanan yang berbeda, serta tuntutan akademis yang lebih tinggi, semuanya berpotensi memicu kekhawatiran yang berlebihan. Akibatnya banyak mahasiswa baru yang terjebak dalam siklus *overthinking* yang berdampak pada kesehatan mental mereka.

Menurut Widia (2020), *Overthinking* adalah akibat dari rasa tidak aman yang dialami suatu individu, individu yang *overthinking* cenderung memiliki pikiran-pikiran negatif dan terus-menerus memikirkan hal-hal yang dapat melukai dirinya berulang

kali. *Overthinking* juga dapat dikatakan berpikir secara berlebihan. Banyak yang salah paham mengenai *overthinking* yang selalu dikatakan seseorang pemikir, sebenarnya seseorang yang *overthinking* akan selalu bersikap hati-hati sebelum mengambil keputusan, yang sebenarnya juga berlebihan berpikir menimbulkan dampak yang tidak baik untuk kesehatan, sehingga banyak sekali mahasiswa baru yang sering mengalami kecemasan ketika baru memasuki dunia perkuliahan ini karena pikirannya yang terlalu berlebihan. Dengan ini mahasiswa baru memiliki dampak *overthinking* berlebihan yang menyebabkan kinerja otak seperti kecenderungan stres, insomnia, membuat emosi tidak terkontrol sehingga individu mudah sakit secara fisik. Sehingga mahasiswa yang *overthinking* dapat membuat seseorang lebih berhati-hati dalam membuat keputusan, menjadi lebih teliti dalam memecahkan masalah, namun juga menghambat kemampuan untuk berpikir secara rasional (Sofia et al, 2020). Jika tidak dikelola dengan baik, kebiasaan berpikir berlebihan ini juga bisa menurunkan motivasi belajar dan produktivitas mahasiswa baru, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mencapai prestasi akademik.

Overthinking merupakan suatu kondisi psikologis di mana seseorang secara berlebihan memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi yang jelas. Fenomena ini sering dikaitkan dengan stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Menurut Rohman dan Dewi (2024), *overthinking* dapat memengaruhi kesehatan mental individu, terutama pada mahasiswa yang dihadapkan dengan tekanan akademik dan sosial. Teori ini menunjukkan bahwa *overthinking* tidak hanya melibatkan pikiran yang berulang tetapi juga berdampak pada pola tidur dan produktivitas. Oleh karena itu, penting untuk memahami mekanisme *overthinking* agar dapat mengidentifikasi cara-cara untuk mengurangi dampaknya. Penelitian sebelumnya oleh Nabila, Wahyuningsih, dan Mendyana (2022) menyoroti hubungan antara *overthinking* dan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *overthinking* dapat menghambat mahasiswa dalam mengambil keputusan yang rasional terkait masa depan mereka. Hal ini terjadi karena mereka cenderung fokus pada ketidakpastian dan risiko, yang kemudian memunculkan rasa ragu dan cemas. Dalam konteks ini, *overthinking* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi perencanaan karier jangka panjang, sehingga menekankan pentingnya strategi manajemen diri bagi mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sofia et al. (2020) mengungkapkan bahwa *overthinking* dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk meraih kebermaknaan hidup.

Dalam studi ini, mahasiswa yang mengalami *overthinking* cenderung kehilangan fokus pada tujuan hidup mereka karena terlalu banyak memikirkan hal-hal yang tidak dapat mereka kendalikan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya keterampilan pengelolaan emosi, seperti *mindfulness* dan refleksi diri, untuk membantu mahasiswa mengatasi kebiasaan *overthinking*. Strategi ini diyakini dapat membantu mahasiswa menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan produktif. Supini et al. (2024) membahas berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada remaja, termasuk *overthinking*. Dalam penelitian ini, faktor internal seperti rasa percaya diri yang rendah dan keraguan diri ditemukan sebagai penyebab utama *overthinking*. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial, seperti harapan keluarga dan persaingan akademik, juga turut memperburuk kondisi ini. Studi ini menyoroti pentingnya peran

dukungan sosial, termasuk dari teman dan keluarga, dalam membantu individu mengelola *overthinking* dan menjaga kesehatan mental mereka. Indrasari (2021) dalam penelitiannya mengenai penggunaan biblioterapi untuk mengatasi *overthinking* menunjukkan bahwa pendekatan berbasis literatur dapat membantu individu memahami dan mengatasi pola pikir negatif. Metode ini melibatkan pembacaan teks-teks inspiratif atau motivasional yang dapat membantu individu melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda. Hasil penelitian ini relevan dalam konteks mahasiswa, di mana biblioterapi dapat dijadikan salah satu metode pendukung untuk mengurangi dampak negatif dari *overthinking* terhadap kesehatan mental.

Penelitian oleh Marimbun dan Safira (2023) menyoroti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya *WhatsApp*, dan sikap *overthinking* pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu pola pikir *overthinking* karena informasi yang diterima sering kali membanjiri individu dengan kekhawatiran dan ekspektasi sosial. Temuan ini relevan untuk mahasiswa, yang sebagian besar menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, dan menunjukkan perlunya pengaturan penggunaan media sosial untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan masalah yang kompleks dan multidimensi. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, penggunaan teknologi, dan keraguan diri memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat *overthinking* di kalangan mahasiswa. Studi-studi ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif, seperti kombinasi dukungan sosial, terapi, dan pengelolaan waktu, diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah ini. Dengan mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya, penting bagi penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang memengaruhi *overthinking* di kalangan mahasiswa, terutama pada tahap transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan oleh mahasiswa, institusi pendidikan, dan konselor dalam upaya mengurangi dampak negatif dari *overthinking*. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan mendukung keberhasilan akademik mereka secara keseluruhan.

Memahami dampak *overthinking* ini penting membantu mahasiswa baru menjabari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan-kecemasan tersebut. Dengan memahami penyebab dan dampak *overthinking*, mahasiswa baru bisa lebih proaktif dalam mencari dukungan dan solusi yang sesuai. Oleh karena itu, pentingnya bagi mahasiswa baru untuk mengenali tanda-tanda *overthinking* dan memahami bagaimana cara mengelolanya agar tidak menghambat perkembangan diri dan akademik mereka dimasa perkuliahan. Dalam usaha untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab *overthinking* di kalangan mahasiswa baru, artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang *overthinking* yang sering dialami mahasiswa baru dan bagaimana hal itu berdampak pada kehidupan mereka, baik dalam hal akademik sosial maupun kesehatan mental. Untuk membantu mahasiswa baru mengenali *overthinking* sebagai sebuah fenomena umum yang dialami banyak orang pada masa di perguruan tinggi, menyadari juga akan bahayanya dan resiko yang bisa timbul apabila kebiasaan berpikir berlebihan ini tidak dikontrol dengan

baik. Mendorong para mahasiswa untuk bersikap lebih proaktif dalam mengatasi *overthinking*, melalui langkah-langkah mengatasinya. Dengan memahami dampak-dampak *overthinking*, mahasiswa baru diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan mental mereka dan beradaptasi secara lebih positif di lingkungan perguruan tinggi.

Overthinking merupakan fenomena yang semakin banyak dialami mahasiswa, terutama mahasiswa baru yang sedang berada dalam masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke pendidikan tinggi. Proses adaptasi ini seringkali disertai tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi keluarga yang tinggi, yang dapat memicu *overthinking*. Menurut Rohman dan Dewi (2024), *overthinking* dapat memengaruhi kesehatan mental secara signifikan, termasuk menyebabkan gangguan kecemasan, insomnia, dan menurunnya produktivitas. Situasi ini menunjukkan perlunya penelitian yang mendalam untuk memahami dampak *overthinking* terhadap kesejahteraan mahasiswa, sehingga strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini dapat dirumuskan. Selain itu, *overthinking* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi keputusan karier dan pencapaian akademik mahasiswa. Nabila, Wahyuningsih, dan Mendyana (2022) menyatakan bahwa *overthinking* dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan yang penting, termasuk yang berkaitan dengan rencana masa depan. Dengan memahami faktor-faktor penyebab dan dampak *overthinking*, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berguna bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan konselor dalam mengembangkan pendekatan yang mendukung kesehatan mental. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengelolaan emosi yang tepat untuk memastikan mahasiswa dapat mencapai kebermaknaan hidup dan kesuksesan akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Sofia et al. (2020).

METODE

Berdasarkan pada permasalahan yang sedang terjadi, penelitian ini menerapkan metode kualitatif, dengan pendekatan studi deskriptif. Pendekatan studi deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran serta mendeskripsikan fenomena dampak *overthinking* dikalangan mahasiswa baru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara dengan narasumber yang terdiri dari 4 Mahasiswa baru. Mahasiswa baru dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini guna mengetahui secara lebih mendalam mengenai pandangan dan pengalaman mereka terkait fenomena *overthinking* serta mengetahui keterkaitannya dengan dampak dari *overthinking* dikalangan mahasiswa baru. Bagian metode berbicara tentang subjek penelitian, rancangan penelitian, alat, metode pengumpulan data, dan analisis data. Semua informasi ini disajikan dalam paragraf.

Pada subjek penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa baru yang mengalami fenomena *overthinking*. Mereka dipilih berdasarkan pengalaman mereka yang relevan dengan topik penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara menyeluruh dengan informan yang terdiri dari mahasiswa baru. Wawancara ini mencakup pengalaman pribadi informan terkait berbagai aspek *overthinking*, termasuk kecenderungan berpikir berlebihan mengenai masa depan, pandangan orang lain, ketidakpercayaan dalam hubungan, serta rasa khawatir saat berperilaku “menjadi diri sendiri.”

Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara untuk mempelajari aspek-aspek *overthinking* yang dialami informan, dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari,

serta bagaimana informan mencoba mengatasi permasalahan tersebut. Wawancara dilakukan secara langsung dan berbasis pada pertanyaan terbuka yang memungkinkan informan untuk berbagi pengalaman mereka secara bebas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis tematik, dimana tema-tema utama yang muncul dari pengalaman *overthinking* para informan diidentifikasi dan dideskripsikan secara rinci.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian kami terhadap empat responden mahasiswa baru yang berisikan satu laki-laki dan tiga perempuan, mereka mengatakan terkait *overthinking* yang terjadi dikalangan mahasiswa baru. Responden mengatakan *overthinking* ini terjadi karena memikirkan hal yang belum terjadi, memedamkan emosi dipikirkannya, dan kurangnya percaya diri yang mempengaruhi pada bagian kesehatan mental seperti sering frustrasi, selalu memikirkan hal negatif yang terus menerus. Sehingga responden menyadari *overthinking* ini mempengaruhi pola tidur menjadi tidak beraturan, tidur yang tidak cukup menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan pola makan terganggu.

Penyebab *overthinking* juga terjadi salah satunya karena peristiwa dimasa lalu, sebagaimana pengalaman salah satu responden yang mengatakan menjadi *overthinking* karena memiliki teman yang membongkar kerahasiaan masalah responden sehingga ketika responden ingin mencurahkan masalah pribadinya, responden memilih memedamkan masalahnya sendiri yang menyebabkan dirinya menjadi *overthinking* jika menceritakan masalah-masalahnya ke orang lain, karena takut kejadian masalalunya terjadi kembali. Lalu dengan kejadian responden tentang penampilannya di masa lalu nya sehingga menjadi *overthinking* dari segi penampilan dan menjadi kurangnya percaya diri untuk berpenampilan. Perasaan yang dialami responden yang menjadi takut ketika ingin melakukan sesuatu, cemas sehingga menjadikan pola pikir negatif yang menumpuk dan menjadikan pikiran tersebut menjadi *overthinking*.

Responden mengatakan penyebab dari *overthinking* dikarenakan tuntutan orang tua ke anak sehingga responden menjadi khawatir tentang masa depannya, cara pandangan lawan bicara ke responden yang membuatnya tidak percaya diri. Responden yang sedang *overthinking* ini biasanya mengkhawatirkan harapan orang tua nya yang tinggi yang khawatir responden tidak bisa memenuhi harapan tersebut. Sehingga responden terlalu memikirkan tentang masa depannya. *Overthinking* ini perlu diatasi dengan cara responden biasanya melakukan kegiatan yang mengalihkan *overthinking* seperti bernyanyi, menulis dan bercerita mengungkapkan permasalahan ke teman sebaya atau keluarga agar *overthinking* ini teratasi.

Overthinking ini menghambat akademik responden, karena dari pemikiran yang berlebihan dan pemikiran negatif yang terus menerus membuat responden terhambat dan terganggu dibidang akademiknya. Sehingga membuat responden ini merasa lelah dan selalu mengalami kesulitan tidur, gelisah tiap malam hari memikirkan hal yang tidak perlu dipikirkan. Hal ini sesuai dengan *overthinking* dapat dijelaskan sebagai perasaan takut, khawatir dan ketidakpercayaan diri individu akan suatu yang berlebihan (Fuadi, 2013).

Dalam penelitian, ada berbagai sumber dan data yang dibahas. Terkait dengan dampak-dampak *overthinking* di kalangan mahasiswa baru. *Overthinking* sendiri memiliki dua kata yaitu “*over*” serta “*thinking*”. “*Over*” memiliki arti “*terlalu, berlebih*”, sementara “*thinking*” memiliki arti berpikir atau pemikiran. Berpikir secara berlebihan dapat menjadi siklus yang tidak memberikan hasil yang bermanfaat. Ketidakpastian atau kurangnya validasi terhadap apa yang dipikirkan menyebabkan *overthinking*. Seringkali, berpikir terlalu banyak dapat menyebabkan kecemasan (Petric, 2018). *Overthinking* dapat didefinisikan sebagai jumlah pikiran yang terlalu diproses, meskipun sebenarnya tidak penting atau tidak diperlukan. Faktanya karena manusia rentan terhadap bias negatif, manusia secara alami, memiliki kecenderungan untuk mengalami “*overthinking*”, yang merupakan bagian dari naluri “*survival instincts*” untuk bertahan hidup. (Smith, 2020). *Overthinking* ini jika terus-terusan dilanjutkan maka akan merugikan diri sendiri dari segi mental maupun fisik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebagai penulis melalui wawancara kepada mahasiswa baru, responden mengakui sering mengalami penyebab-penyebab dampaknya *overthinking*, seperti terganggunya pola tidur sehingga jam tidur tidak teratur dikarenakan *overthinking* yang berlebihan.

Responden mengakui penyebab *overthinking* ini menjadikan dirinya tidak percaya diri dari segi penampilan. Adapun beberapa akibat *overthinking*, sebagai berikut:

1. Kinerja Otak

Stres sangat mempengaruhi kesehatan otak, salah satu bagian tubuh yang terpengaruh oleh *overthinking* dan stress. Kortisol memiliki kemampuan untuk menghancurkan dan mengakibatkan kematian pada sel-sel otak di hipokampus. Jika individu terus menerus mengalami *overthinking* akan berdampak pada fungsi otak yang nantinya mengakibatkan kurangnya fokus dalam melakukan sesuatu, seperti ketika berbicara dengan orang lain, mudah lupa ketika diberi amanat, sehingga mempengaruhi suasana hati saat menjalani aktivitas sehari-hari. (Makarim, 2023).

2. Insomnia

Individu yang menderita insomnia mengalami kesulitan untuk tidur, terutama di siang hari. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh pola hidup yang buruk, seperti mengonsumsi makanan berlemak atau tidak sehat, serta meminum beralkohol, dan jam tidur yang tidak mencukupi. Selain itu, dari kondisi tambahan, seperti masalah kesehatan mental atau psikolog. Salah satu penyebab insomnia adalah melakukan perjalanan jauh. Individu yang mengalami *overthinking* sering kali memikirkan berbagai hal yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Mereka sering kali mengalami kehilangan fokus, seperti kelelahan dan emosi yang mudah mengantuk di usia muda, yang disebabkan oleh *overthinking* sendiri. (Yulianti & Juniarta, 2022).

3. Fungsi Jantung Terganggu

Kekhawatiran berlebihan atau kebiasaan berpikir berlebihan (*overthinking*) dapat berdampak buruk pada kesehatan kardiovaskular. Kondisi ini berpotensi mengganggu fungsi jantung, seperti proses pemompaan darah, yang dapat memicu gejala seperti nyeri dada, pusing, sesak napas, atau kesulitan bernapas. Jika tidak segera ditangani, efek ini dapat berujung pada konsekuensi serius, termasuk resiko

ini dapat berujung pada konsekuensi serius, termasuk resiko penggunaan obat berlebihan atau penyalahgunaan obat terlarang (Makarini, 2023).

4. Membuat emosi tidak terkontrol

Individu yang mengalami *overthinking* cenderung kesulitan melepaskan diri dari pikiran tersebut, sehingga sulit untuk mengendalikan emosi. Ketika kehilangan kendali, mereka menjadi cepat cemas, kehilangan rasa percaya diri, dan bahkan menunjukkan pola pikir serta perilaku yang tidak biasa. Hal ini dapat memicu tekanan emosional yang ekstrem, seperti meluapkan emosi secara tidak terkendali atau tidak sehat, hingga berujung pada konsumsi minuman beralkohol.

Individu yang mengalami *overthinking* berlebihan juga cenderung menarik diri dari aktivitas sosial atau menghindari keramaian. Dampak lanjutan dari kondisi ini dapat membuat penderita melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti menggores lengan (Rahma, 2023).

Overthinking bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Secara umum, kondisi ini muncul akibat ketidakmampuan dalam mengatur emosi negatif dan pikiran yang muncul, pengaruh keadaan di sekitar yang tidak mendukung, pengalaman masa lalu yang buruk, serta berbagai masalah dalam hidup. Secara lebih rinci, penyebab *overthinking* mencakup faktor-faktor sebagai berikut:

1. Pesimis

Salah satu perasaan negatif yang dapat menyebabkan Anda berpikir terlalu banyak. Pesimis umumnya dipicu oleh hal-hal yang belum terjadi namun sedang dihadapi. Pesimis membuat seseorang cenderung memikirkan hal-hal buruk yang bisa terjadi, yang tidak sesuai dengan harapan. (Aulia, 2021).

2. Perfeksionis

Perfeksionisme merupakan hal yang wajar jika tujuannya adalah untuk menciptakan sesuatu yang berkualitas dan sempurna. Akan tetapi, ketika sikap perfeksionis menjadi berlebihan sehingga membebani suatu individu maupun orang lain, hal ini menjadi tidak normal dan tidak sehat. Perfeksionisme yang berlebihan dapat memicu rasa takut kegagalan dan kesalahan, pada akhirnya membebani pikiran dengan cara berlebihan atau menyebabkan *overthinking* (Aulia, 2021).

3. Sikap yang Terlalu Tertutup

Individu memiliki sikap yang enggan terbuka cenderung menyimpan semua perasaannya sendiri dibanding membaginya kepada orang lain. Menahan segala sesuatu sendirian dapat membuat individu lebih rentan terhadap *overthinking*, karena permasalahan yang dihadapi dan perasaan yang dialami menjadi tekanan yang terus-menerus.

4. Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain

Overthinking biasanya disebabkan oleh kebiasaan menilai diri sendiri dibandingkan dengan orang lain (Aulia, 2021). Perbandingan ini bisa melibatkan aspek seperti penampilan fisik, karier, kondisi ekonomi, atau pencapaian lainnya. Meskipun menjadikan perbandingan sebagai motivasi adalah hal yang wajar, jika dilakukan secara berlebihan tanpa mencari solusi, hal ini hanya akan membebani pikiran.

5. Lingkungan yang Terlalu Menekan

Menurut Sartain, seorang psikolog asal Amerika, sebagaimana dijelaskan dalam buku M. Ngalim Purwanto, lingkungan mencakup seluruh kondisi yang ada di dunia ini dan dapat memengaruhi perilaku, pertumbuhan, perkembangan, atau proses kehidupan kita. Meskipun gen tidak termasuk dalam lingkungan tersebut, gen juga dapat dianggap berperan dalam menciptakan lingkungan bagi gen lainnya. Menurut Sebo at al. (2021), lingkungan sekitar dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk lingkungan keluarga, pertemanan, maupun masyarakat. Lingkungan yang tidak mendukung dan terasa tidak nyaman, sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, sedih, dan perasaan negatif lainnya, bisa menyebabkan terjadinya *overthinking*. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan pikiran dalam menghadapi situasi tersebut akan semakin memperburuk dampak dari lingkungan yang kurang mendukung ini.

6. Pola asuh orang tua yang terlalu mengatur

Orang tua yang terus-menerus mengatur anaknya dalam mengambil keputusan dapat menyebabkan tekanan (Eng et al, 2020). Anak-anak sering merasa cemas dan khawatir karena tekanan ini terbawa dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ketika menghadapi situasi sulit atau tak terduga, kecemasan dan kekhawatiran ini muncul, baik dari segi masalah kecil maupun masalah besar. Perasaan cemas ini menimbulkan pikiran berlebihan yang terus-menerus, yang biasa dikenal dengan *overthinking*. Para responden juga mengakui bahwa penyebab mereka mengalami *overthinking* adalah karena harapan dan tuntutan orang tua yang membuat mereka kesulitan untuk memahami keinginan dan tujuan pribadi mereka.

7. Pengalaman Masa Lalu yang Membuat Tertekan, Stres dan Trauma

Pengalaman-pengalaman masa lalu tidak semuanya hal yang menyenangkan, Ada juga yang kurang menyenangkan sehingga menyebabkan perasaan cemas, stres, atau trauma yang berlangsung lama. Jika individu mengalami pengalaman buruk di masa lalu yang menyebabkan tekanan mental, Individu akan secara otomatis teringat kembali pengalaman tersebut ketika mereka menghadapi situasi serupa di masa sekarang. Ini menyebabkan pemikiran berlebihan, yang juga dikenal sebagai *overthinking* (Eng et al., 2020). Rasa takut akan mengalami pengalaman buruk di masa lalu menyebabkan *overthinking*. Responden lain juga mengatakan penyebab dirinya *overthinking* disebabkan oleh pengalaman masa lalunya ketika dirinya melakukan kesalahan kecil atau melakukan hal ceroboh, dirinya banyak dihakimi oleh orang lain yang ada disekitarnya, bahkan di jadikan bahan omongan. Sehingga responden lebih cenderung tidak percaya diri ketika dirinya bersosialisasi karena pengalaman masa lalunya membuat dirinya teringat dan membuat pemikiran negatif secara berlebihan ini (*overthinking*) membuat responden tidak percaya diri.

Oleh karena itu, penyebab *overthinking* yang dapat dikendalikan oleh individu berasal dari dalam diri (internal), sementara penyebab dari luar diri (eksternal) lebih sulit dikendalikan. Salah satu cara untuk mengontrol faktor internal adalah dengan meningkatkan kesadaran dan kebijaksanaan saat menghadapi masalah yang sulit. Meskipun terdengar mudah, tidak semua individu bisa mengatasinya. Hal ini

disebabkan oleh cara setiap individu dalam mengatasi masalah yang berbeda-beda, serta perbedaan kepribadian diantara mereka.

Overthinking sering kali menjadi kendala yang dihadapi mahasiswa baru ketika beradaptasi dengan lingkungan kampus dan tanggung jawab akademiknya yang baru sebagai mahasiswa. Pikiran yang terus berputar-putar, merasa cemas secara berlebihan, serta ketakutan akan kegagalan kerap mengganggu kesehatan mental mereka. Maka dari itu artikel ini akan membahas berbagai cara mengatasi *overthinking* dengan cara medis yang efektif untuk membantu mahasiswa baru mengatasi *overthinking*. Berikut langkah-langkah penanganan *overthinking* melalui metode medis:

1. *Self Talk*

Percakapan dengan diri sendiri disebut *self talk*. Berbicara positif tentang diri sendiri dapat membantu mengontrol emosi negatif. Individu yang mampu menggunakan *self talk* dapat meningkatkan rasa percaya diri, mendorong produktivitas, dan memberikan motivasi yang lebih tinggi (Rosita, 2022). Salah satu cara percakapan dengan diri sendiri adalah melalui afirmasi, yaitu pernyataan positif untuk mengubah pikiran dan tingkah laku seseorang. Ini adalah pernyataan positif yang bisa membantu mengurangi kebiasaan berpikir berlebih. Contoh afirmasi seperti "*saya memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan saya*" dan "*saya memiliki kekuatan untuk mengatasi masalah yang ada di depan saya*" bisa diulang sampai seseorang merasa tenang dan dapat memikirkan cara untuk keluar dari *overthinking*.

2. Kesadaran Diri

Kesadaran diri ini tahap paling sulit dalam mengatasi *overthinking*, tetapi cobalah untuk mengenali kecemasan yang dirasakan dan tentukan apakah itu berasal dari hal-hal yang seharusnya wajar. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan seseorang *overthinking*. Dengan mengenali faktor-faktor ini, kita bisa mengatasi *overthinking* dan mencari permasalahan yang tepat untuk permasalahan yang dihadapi (Hadi, 2019). Beberapa hal dapat kita kendalikan, sementara yang lainnya di luar kendali kita. Cara kita berperilaku dalam menghadapi masalah saat ini, perlakuan kita terhadap orang lain, upaya saya dalam mencapai tujuan, dan cara saya mengontrol emosi. Selain itu, kita tidak bisa mengontrol perasaan orang lain, cuaca, perilaku orang lain, dan prediksi masa depan. Oleh karena itu, seseorang perlu memahami perbedaan antara hal-hal yang dapat individu atur dan yang tidak dapat mereka atur. Dengan demikian, individu dapat lebih fokus pada pengembangan diri dibandingkan usaha mengubah keadaan sekitar.

3. Mencari Bantuan Profesional

Mencari bantuan dari dokter atau terapis jika terlalu banyak berpikir berdampak serius pada kehidupan sehari-hari Anda. Terapis bisa membantu orang untuk mengelola pikiran buruk, mengembangkan cara mengatasi masalah, serta mengelola kecemasan. Salah satu cara untuk mengatasi terlalu banyak berpikir adalah dengan melakukan terapi perilaku kognitif (CBT) seperti yang disarankan oleh Siloam (2023). Seseorang bisa bicara dengan terapis atau profesional lainnya untuk cari solusi. Kadang orang tidak bisa selesaikan masalah sendiri, jadi harus bicara dengan ahli untuk temukan solusi. wajah. Orang yang mencari bantuan dari orang yang lebih ahli akan mendapat obat-obatan untuk menenangkan pikirannya.

Tapi jika hanya mengandalkan obat-obatan, dampak buruk juga bisa terjadi. Karena itu, lebih baik jika seseorang diperhatikan oleh orang yang lebih ahli agar terhindar dari masalah dan bisa menemukan solusinya dengan mudah.

4. Mengalihkan Perhatian ke Hobi

Sebaiknya kita fokus pada hal-hal yang bermanfaat seperti hobi daripada terus memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Itu bisa membantu kita fokus peristiwa-peristiwa yang berlangsung di sekitar. Jika seseorang tidak bisa mengungkapkan perasaannya, mereka harus mencari bantuan. Seperti melakukan olahraga, memasak, mendengarkan musik, membaca buku, dan kegiatan lainnya. Untuk menciptakan ketenangan dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah.

KESIMPULAN

Beberapa responden menyatakan bahwa *overthinking* muncul karena adanya perasaan negatif yang terus-menerus membayangi pikiran mereka. Mereka menyadari bahwa kebiasaan ini berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti pola makan yang menjadi tidak teratur. Kekhawatiran bahwa pengalaman buruk di masa lalu akan terulang kembali menjadi salah satu faktor yang memicu rasa kurang percaya diri, terutama dalam hal penampilan. Akumulasi perasaan negatif ini menyebabkan responden terjebak dalam lingkaran pemikiran berlebihan, yang pada akhirnya semakin melemahkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, mereka merasa cemas tentang masa depan dan terganggu dalam kehidupan akademis. Mereka sering kali merasa lelah dan kesulitan tidur karena memikirkan suatu yang tidak perlu dipikirkan, sehingga kualitas tidur terganggu.

Penelitian ini meneliti berbagai sumber dan data mengenai dampak *overthinking* pada mahasiswa baru. *Overthinking* memiliki dua kata "*over*" dan "*thinking*," mengacu pada keadaan di mana seseorang terperangkap dalam proses berpikir yang berlebihan dan tidak produktif serta dapat memicu kecemasan (Petric, 2018). Kebiasaan ini kerap muncul karena kurangnya kepastian atau validasi dalam pikiran seseorang. Penelitian ini memiliki dampak pada *overthinking* yaitu, penurunan fungsi otak, gangguan tidur, masalah kesehatan jantung, ketidakstabilan emosi, serta beberapa faktor pemicu seperti pesimisme, rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, tekanan lingkungan, dan pengalaman traumatis di masa lalu. Mengatasi *overthinking* memerlukan kesadaran dan kebijaksanaan dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Disarankan agar setiap individu, terutama mahasiswa, lebih peka terhadap gejala awal *overthinking* dan segera mengambil langkah pencegahan, misalnya dengan latihan *mindfulness* atau keterampilan manajemen waktu. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mencegah *overthinking* berkembang menjadi kecemasan yang berdampak negatif pada produktivitas. Ingatlah, bahwa *overthinking* adalah hal yang normal, tetapi penting untuk mengendalikannya agar tidak mengganggu produktivitas dan kesehatan mental. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan teknik manajemen stres, seperti meditasi, olahraga, atau kegiatan hobi yang dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus.

Penulis juga menyarankan agar mahasiswa baru menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung, di mana mereka dapat merasa nyaman untuk berbagi kekhawatiran dan tantangan yang dihadapi. Menghindari perbandingan diri dengan orang lain dan fokus pada kemajuan pribadi juga merupakan langkah penting untuk mengurangi *overthinking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrasyid, Raihan Malano & Zidan Wianto Putra. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Watashiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29-38.
- Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21-35.
- Dewantara, L. P. P. K. H. (2021). A. Pembahasan 1. Pengertian Lingkungan. *Jurnal Ar-Rahmah: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 1(2), 61-74.
- Fitri, Hartika Utami, dkk. (2023). Hubungan Religiusitas Terhadap Overthinking Ibu Rumah Tangga Di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 203-213.
- Indrasari, A. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel.
- Marimbun, M., & Safira, H. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(2), 99-108.
- Nabila, H. A., Wahyuningsih, W., & Mendyana, M. (2022). CORELATION OF OVERTHINKING TOWARD CAREER DECISION AMONG COLLEGE STUDENTS. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(3), 190-199.
- Putra, M. Z. W. (2024). *Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja*. Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, 3(1), 29-38.
- Rohman, I. F., & Dewi, A. K. (2024). PERANCANGAN FILM PENDEK MENGENAI DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *FAD*, 3(02).
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja*. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166-172.
- 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.