

Menangani *Overthinking* Dengan *Mindfulness Therapy*

Alivia Khoirunnisa*¹, Marsya Andini², Sri Mulyeni³

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Pasim Bandung, Indonesia

aliviakhoirunnisa@gmail.com¹, marsyaandini408@gmail.com², srimulyeni88@gmail.com³.

Alamat: Jl. Dakota No.8A, Sukaraja, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40175

Korespondensi penulis : aliviakhoirunnisa@gmail.com*

Abstract: *This study examines the effectiveness of mindfulness therapy in overcoming overthinking in Al Falah Dago High School students. The therapy was given to 30 students of Al Falah Dago High School. Overthinking is an excessive mindset that often triggers anxiety, especially among Generation Z who are exposed to technology and social media. The mindfulness therapy used is the STOP technique (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) to make students more focused on the present moment. With the One Group Pretest-Posttest research design, the results showed an increase in the average level of students' mindfulness after the application of mindfulness therapy using the STOP technique. Before the intervention, the mean score of students' mindfulness was 15, and after the intervention, the score increased to 16.5. This study provides insight into the importance of mindfulness as a strategy to manage anxiety and build better mental balance.*

Keywords: *Overthinking, Mindfulness, STOP Therapy, Generation Z, Mental Health.*

Abstrak: Penelitian ini mengkaji efektivitas terapi *mindfulness* dalam mengatasi *overthinking* pada siswa Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago. Terapi diberikan kepada 30 siswa Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago. *Overthinking* merupakan pola pikir berlebihan yang sering memicu kecemasan, khususnya di kalangan Generasi Z yang terpapar teknologi dan media sosial. Terapi *mindfulness* yang digunakan ini teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) untuk membuat siswa lebih fokus pada momen saat ini. Dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pada tingkat *mindfulness* siswa setelah penerapan terapi *mindfulness* menggunakan teknik STOP. Sebelum intervensi, nilai rata-rata *mindfulness* siswa adalah 15, dan setelah intervensi, nilai tersebut meningkat menjadi 16,5. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya *mindfulness* sebagai strategi untuk mengelola kecemasan dan membangun keseimbangan mental yang lebih baik.

Kata Kunci: *Overthinking, Mindfulness, Terapi STOP, Generasi Z, Kesehatan Mental.*

1. PENDAHULUAN

Dalam era Gen Z ini *overthinking* telah menjadi salah satu tantangan mental di kehidupan yang sering dialami karena paparan teknologi dan media sosial yang sangat berlebihan sehingga memberikan tekanan tambahan. *Overthinking* di kalangan Gen Z membutuhkan pendekatan yang holistik, baik dari segi mental, emosional, maupun lingkungan sosial. *Overthinking* ini sering terjadi pada remaja terutama siswa Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago. Pada saat ini, Gen Z mulai mencoba hal baru dan mencari jati dirinya (McLeod, 2018). Teknologi sekarang sangat mempengaruhi cara hidup orang berinteraksi dengan waktu dan jarak yang menyatukan semua orang di dunia maya, termasuk media sosial. Generasi muda selalu menampilkan identitas di sosial media karena tempat mengekspresikan diri dengan bebas (Ayun, 2015).

Overthinking membuat seseorang memikirkan hal-hal menakutkan yang mungkin tidak terjadi, sehingga membuat diri merasa cemas. Rasa takut merupakan manifestasi dari

berbagai emosi yang sering dialami. Saat seseorang menghadapi suatu situasi, emosinya dapat mengalami tekanan, sehingga muncul konflik batin. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut atau keraguan yang tidak jelas asal-usul atau bentuknya. Ketakutan adalah hal yang tidak baik. Hal ini terutama berlaku jika rasa takut terus berlanjut. Tentu saja, dampak negatifnya juga mungkin terjadi. (Utami et al., 2022).

Mindfulness adalah suatu bentuk perhatian penuh yang difokuskan pada momen saat ini dengan sikap yang terbuka dan tidak menghakimi. Konsep ini mengajarkan individu untuk menyadari pengalaman mereka secara penuh, baik itu pemikiran, perasaan, maupun sensasi fisik, tanpa terperangkap dalam penilaian negatif (Ayu & Yudianto, 2021). Salah satu tokoh penting dalam pengembangan konsep *mindfulness* modern adalah Jon Kabat-Zinn, yang memperkenalkan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup (Ayu & Yudianto, 2021).

Dalam artikel ini akan menjelajahi akar permasalahan *overthinking* terhadap siswa Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago, mengungkap dampak negatif pada kesehatan mental dan fisiknya, dan menyajikan strategi konkret untuk mengatasi *overthinking*. Namun, artikel ini tidak memberikan penjelasan secara mendalam tentang cara mengatasi *overthinking*. Artikel ini bertujuan untuk membantu pembaca memahami dan mengelola pola pikir mereka dengan lebih baik. Membaca artikel ini dapat menjadi awal perjalanan untuk melepaskan diri dari belenggu *overthinking*.

2. KAJIAN TEORI

Overthinking adalah perilaku atau kecenderungan yang sering dialami oleh setiap orang, yang berkaitan dengan proses berpikir yang umum dilakukan seseorang. Berpikir berlebihan dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi karena pikiran seseorang tidak sejalan dengan kenyataan yang ada. Kecemasan sering kali membuat seseorang merasa terbebani. (Lara et al., 2021). Tanpa disadari, *overthinking* menjadikan seseorang membuang-buang waktu dan tenaganya. Orang yang terus-menerus berpikir berlebihan mungkin akan kesulitan mengambil tindakan. Hal ini dapat membuat seseorang terperangkap dalam rasa takut dan mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki dampak yang sama seperti penyakit jantung atau diabetes.

Ketika seseorang terlalu banyak berpikir dan merasa cemas, banyak yang akhirnya merasa tertekan sehingga mereka mencari cara untuk mengatasinya, misalnya berinteraksi dengan orang lain. Ketika tidak ada seseorang yang memperhatikannya, dia merasa ditinggalkan dan segalanya menjadi lebih buruk (Lara et al., 2021). Penyebab *overthinking* bisa

bervariasi, namun biasanya terjadi ketika seseorang sedang memikirkan suatu pilihan, berusaha memahami tindakan atau pilihan orang lain, atau mencoba memprediksi apa yang akan terjadi di masa depan (Andiani, 2020).

Mindfulness adalah kesadaran individu terhadap pengalaman atau situasi yang sedang terjadi, serta adanya sikap terbuka dan penerimaan terhadap pengalaman atau situasi tersebut (Ayu & Yudianto, 2021). *Mindfulness therapy* memiliki sejumlah keuntungan, termasuk membantu remaja untuk lebih mengenali diri, dapat hidup dengan menerima segala yang dimiliki, baik itu sifat, kekurangan maupun kelebihan, serta menerima berbagai pengalaman di masa lalu (Jannah, 2019). *Mindfulness* adalah praktik memusatkan perhatian dengan tujuan tertentu, tanpa memberikan penilaian dan tanpa menghindari situasi yang berada di luar kendali (Rahman, 2019). Baer (2003) mendeskripsikan *mindfulness* sebagai fokus perhatian pada momen sekarang, menerima tanpa menghakimi dengan kesadaran penuh terhadap pengalaman positif atau negatif yang muncul di dalam diri maupun di luar.

Berpikir secara berlebihan tanpa henti hingga menyita banyak waktu adalah salah satu ciri-ciri dari *overthinking*. Oleh sebab itu, sangat penting untuk mengendalikan bahkan mengurangi *overthinking*, salah satu metodenya adalah dengan melatih fokus perhatian (*mindfulness*) (Strong, 2020). Pusat perhatian dapat dipandang sebagai taktik pengendalian diri yang mencakup fokus pada perhatian, dan bereaksi terhadap pikiran, sensasi, serta emosi dengan sikap terbuka tanpa menilai situasi atau kejadian yang terjadi (Davis et al., 2007).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan desain eksperimental. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa yang mengalami masalah *overthinking* di Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago. Desain eksperimen adalah metode yang teratur dan terstruktur untuk mengetahui hubungan antara faktor input (x_i – variabel independen) yang mempengaruhi satu atau lebih hasil output (y – variabel dependen) melalui pembuatan model matematika ($y = f(x_i)$). Dalam desain eksperimen, faktor input yang dikendalikan secara sistematis akan diubah-ubah untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil output. Hal ini memungkinkan kita untuk menentukan faktor input yang paling penting, menemukan pengaturan faktor input yang menghasilkan output yang terbaik, dan memahami bagaimana faktor input saling berinteraksi (Fukuda et al., 2018). Desain penelitian yang dipakai adalah *One Group Pretest Posttest*, yang hanya dilakukan pada 1 kelompok tanpa pembandingan (Pratiwi et al., 2022).

Bentuk desain penelitian adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- a) 01 = Pengukuran pertama (*pretest*)
 Persoalan atau pertanyaan (*pretest*) yang dibuat menggunakan skala nominal.
- b) X = Perlakuan atau eksperimen
 Perlakuan atau eksperimen yang dilakukan dengan Teknik STOP, *Stop* (berhenti), *Take a breath* (mengambil nafas), *Observed* (diamati), *Proceed* (melanjutkan).
- c) 02 = Pengukuran kedua (*posttest*)
 Persoalan atau pertanyaan (*posttest*) yang dibuat menggunakan skala nominal.

Lokasi penelitian adalah Sekolah Menengah Atas Al Falah Dago Jl. Cisu Baru No. 52, Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat. Waktu penelitian dimulai sejak bulan September 2024 hingga bulan November 2024. Subjek penelitian ini berjumlah 30 siswa dan dipilih dengan metode random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan *pretest* yang mempertanyakan siswa tersebut mengalami *overthinking* atau tidak. Lalu *test* kedua (*posttest*) dilakukan setelah diberikan eksperimen terapi *mindfulness*. Indikator penilaian yang digunakan adalah dengan memberikan 5 poin untuk setiap pertanyaan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian penulis sajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	25	83
Laki-Laki	5	17
Total	30	100

Sumber : (*Hasil Penelitian., 2024*)

Jumlah Laki-Laki 5 jumlah Perempuan 25 berikutnya hasil data berdasarkan jenis kelamin di sajikan sebagai berikut: total 30 siswa dan hasil frekuensinya Perempuan 83% Laki-Laki 17.

Tabel 2. Nilai Overthinking

Jenis Kelamin	Kelas	Persentase (%)
Laki-Laki	11 & 12	16,7
Perempuan	11 & 12	83,3
Total		100

(Sumber: Hasil Penelitian., 2024)

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa orang yang selalu *overthinking* adalah Perempuan nilainya sebanyak 83,3% sedangkan Laki-Laki sebanyak 16,7% peneliti dapat menyimpulkan bahwa *overthinking* lebih umum dialami Perempuan karena sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terjebak dalam pola pikir berlebihan dibandingkan Laki-Laki, sehingga mempengaruhi keseimbangan mental. Meskipun Perempuan lebih rentan terhadap *overthinking*, peneliti akan membantu mengubah pola pikir tersebut menjadi kekuatan positif dan mengurangi *overthinking* yang berlebihan.

Tabel 3. Nilai Pretest dan Posttest Mindfulness Therapy

Subjek Penelitian	Pre Test	Post Test	Kenaikan
Kelas 11	9	11	2
Kelas 12	21	23	2
Rata-Rata	15	17	2

Sumber : (Hasil Penelitian., 2024)

Berdasarkan tabel 3 di ketahui nilai rata-rata *mindfulness therapy* yang diukur menggunakan teknik *STOP test* sebelum di berikan posttest adalah 15 dan setelah diberikan teknik *STOP* nilai rata-rata menjadi 16,5 dengan rata-rata peningkatan sebesar 2.

Hasil *pretest* pada 30 siswa menunjukkan bahwa banyak di antara mereka yang cenderung mengalami *overthinking*, terutama dalam menghadapi tugas akademik dan situasi sosial. Sebagian besar siswa merasa kesulitan untuk membuat keputusan karena terus-menerus memikirkan berbagai kemungkinan dan skenario yang bisa terjadi. Misalnya, ketika diberikan soal ujian, mereka sering kali merasa cemas dan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menganalisis setiap pilihan jawaban, bahkan ketika mereka sudah memahami materi tersebut. Beberapa siswa juga melaporkan bahwa mereka merasa tidak percaya diri dalam mengambil langkah, takut membuat kesalahan, dan cenderung mengulang-ulang pemikiran tentang tugas yang harus diselesaikan.

Di sisi lain, siswa yang mengalami *overthinking* juga sering merasa terjebak dalam kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan menilai mereka. Mereka merasa cemas tentang penampilan atau ucapan mereka dalam situasi sosial, yang membuat mereka lebih banyak berpikir daripada bertindak. *Overthinking* ini juga berdampak pada kualitas kerja mereka, karena mereka sering terfokus pada detail kecil yang sebenarnya tidak terlalu penting dan mengabaikan gambaran besar. Pola-pola ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *overthinking* lebih rentan terhadap kecemasan, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam mengelola waktu dengan baik. Hal ini juga menghambat kemampuan mereka untuk fokus dan membuat keputusan dengan cepat. Secara keseluruhan, *pretest* ini memberikan gambaran bahwa banyak siswa yang perlu dukungan dalam mengelola kecemasan dan mengurangi kebiasaan berpikir berlebihan agar dapat lebih efektif dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Hasil *posttest* pada 30 siswa yang sebelumnya mengalami *overthinking* menunjukkan adanya perubahan yang positif setelah mereka menerapkan terapi *mindfulness*. Banyak siswa yang kini lebih mampu mengelola pikiran mereka dan tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan seperti sebelumnya. Sebelumnya, siswa sering merasa bingung dan ragu untuk mengambil keputusan karena terlalu banyak berpikir, namun setelah mengikuti latihan *mindfulness*, mereka lebih mampu untuk fokus pada satu hal dalam waktu yang sama dan mengurangi kebiasaan berpikir berlebihan. Saat mengerjakan soal ujian atau tugas, siswa yang sebelumnya menghabiskan banyak waktu menganalisis setiap pilihan jawaban dengan cemas, kini lebih cepat dan percaya diri dalam memilih jawaban, tanpa terfokus pada detail yang tidak penting. Mereka merasa lebih tenang dan tidak terburu-buru, dan lebih mampu mengatur waktu dengan lebih efektif. Mereka juga melaporkan bahwa mereka lebih mudah menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga tidak lagi terlalu khawatir akan hasil yang sempurna.

Selain itu, dalam situasi sosial, siswa yang dulu cemas tentang bagaimana orang lain menilai mereka kini merasa lebih nyaman dan rileks dalam berinteraksi. Mereka tidak lagi terjebak dalam pikiran negatif tentang penampilan atau ucapan mereka, dan lebih terbuka untuk berbicara dengan teman-teman atau guru. *Mindfulness* telah membantu mereka menjadi lebih sadar akan perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain, sehingga hubungan sosial mereka menjadi lebih sehat dan harmonis. *Posttest* ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti terapi *mindfulness*, banyak siswa yang merasa lebih tenang, fokus, dan lebih mampu mengelola kecemasan. Mereka tidak lagi merasa terbebani oleh *overthinking* dan dapat menghadapi tugas-tugas akademik serta tantangan sosial dengan lebih percaya diri dan pikiran yang lebih jernih.

Terapi *mindfulness* telah memberikan mereka alat yang berguna untuk menghadapi berbagai situasi dengan lebih positif dan efektif.

5. KESIMPULAN

Overthinking adalah kondisi di mana seseorang cenderung memikirkan sesuatu secara berlebihan, yang seringkali menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan. Hal ini semakin sering terjadi pada generasi Z yang terpapar oleh kemajuan teknologi dan media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan menggunakan teknik *STOP* dalam terapi *mindfulness*, yang bertujuan untuk membantu mereka fokus pada momen saat ini dan tidak terjebak dalam penilaian negatif atau keadaan *overthinking* yang berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecil pada rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Secara keseluruhan, artikel ini bertujuan untuk membantu pembaca memahami pentingnya *mindfulness* dalam mengelola *overthinking*, terutama di kalangan remaja. *Mindfulness therapy* memberikan ruang bagi individu untuk menerima diri sendiri dan mengurangi kecemasan yang muncul dari pola pikir yang terlalu berlebihan. *Overthinking* berkurang karena *mindfulness therapy*. Hal ini di dukung oleh penelitian (Ayu & Yudiarmo, 2021) bahwa *mindfulness therapy* berpengaruh pada sikap *overthinking* yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. *Junralpresisi.Com*, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifatoverthinking>
- Ayu, D. U. S., & Yudiarmo, A. (2021). Efektivitas Mindfulness Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p02>
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *CHANNEL Jurnal Komunikasi*, 3(2). <https://doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>
- Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45, 23–29
- Fukuda, I. M., Pinto, C. F. F., Moreira, C. S., Saviano, A. M., & Lourenço, F. R. (2018). Design of Experiments (DoE) applied to Pharmaceutical and Analytical Quality by Design (QbD). *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 54, 1–16.
- Lara, Megarina, Y., anjelly, F., Sebo, T. A. R., & Gratia, D. J. (2021). *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ckwj6>
- Pratiwi, M., Lubis, T. T., Pangestuti, D., & Aktalina, L. (2022). PENGARUH MUSIK KLASIK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA PENDEK PADA SISWA/I KELAS XI SMA HARAPAN 1 MEDAN. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), 264–272. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i2.240>

- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Strong, L. (2020). *Mindfulness Meditation Benefits: How to Stop Overthinking, Declutter Your Mind and Get Rid of Stress*. Independently Published.
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2022). Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad QuraisShihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>