

Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja

Raihan Malano Arrasyid, Zidan Wianto Putra

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

Mzidan0809@gmail.com

Raihanmalano05@gmail.com

ABSTRACT

This paper discusses the phenomenon of overthinking in students, which is the result of various factors such as anxiety, uncertainty, and social pressure. Overthinking can have a negative impact on a teenager's mental well-being and academic performance. This research explains the causes of overthinking, its negative impacts, and how to overcome overthinking from an Islamic perspective and medical methods. In an Islamic perspective, the concept of tawakal and the principles of positive psychology, such as self-confidence and managing stress, are the basis for overcoming overthinking. Research also highlights the importance of professional support and mental health services in community settings and educational institutions. Medical methods noted included self-talk, being sensitive to oneself, seeking professional help, and turning attention to hobbies. This research emphasizes the need for integration between mental and spiritual health aspects in treating overthinking to achieve effective solutions. It is hoped that through this holistic approach, both from an Islamic and medical perspective, effective solutions can be found to overcome overthinking and improve the quality of life for teenagers, especially students.

Key words: overthinking, self-confidence, medical methods.

ABSTRAK

Makalah ini membahas fenomena overthinking pada mahasiswa, yang merupakan hasil dari berbagai faktor seperti kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial. Overthinking dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kinerja akademis remaja. Penelitian ini menjelaskan penyebab overthinking, dampak negatifnya, serta cara mengatasi overthinking dari perspektif Islam dan metode medis. Dalam perspektif Islam, konsep tawakal dan prinsip-prinsip psikologi positif, seperti kepercayaan diri dan penanganan stres, menjadi landasan untuk mengatasi overthinking. Penelitian juga menyoroti pentingnya dukungan profesional dan layanan kesehatan mental di lingkungan masyarakat dan lembaga pendidikan. Metode medis yang dicatat termasuk self-talk, peka terhadap diri sendiri, mencari bantuan profesional, dan mengalihkan perhatian pada hobi. Penelitian ini menekankan perlunya integrasi antara aspek kesehatan mental dan spiritual dalam penanganan overthinking untuk mencapai solusi yang efektif. Diharapkan melalui pendekatan holistik ini, baik dari segi keislaman maupun medis, dapat ditemukan solusi yang efektif untuk mengatasi overthinking dan meningkatkan kualitas hidup remaja, khususnya mahasiswa.

Kata kunci : overthinking, kepercayaan diri, metode medis.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi swasta ataupun negeri atau Lembaga lain yang mungkin setingkat dengan perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa kita seringkali dihadapkan padapermasalahan sulit, baik itu masalah dari kampus maupun diluar

kampus. Terkadang beberapa masalah tersebut membuat kita memikirkan sesuatu yang seharusnya tidak usah di pikirkan atau yang sering disebut gen-z sebagai overthinking. Overthinking juga sering disebut sebagai analysis paralysis yang membuat orang tersebut memikirkan masalahnya tanpa menemukan sebuah solusi.

Overthinking akan membuat seseorang memikirkan hal-hal yang tidak perlu di pikirkan sehingga membuat mereka stress sendiri dengan isi kepala mereka. Banyak dari anak muda zaman sekarang terutama mahasiswa sering memikirkan hal yang tidak perlu di pikirkan. Contohnya adalah paramahasiswa yang takut gagal membanggakan orang tua saat orang tua mereka masih hidup, maba yang takut mereka tidak akan kuat di jurusan perkuliahan nya, dan contoh lain nya adalah siswa yang menolakkuliah jauh dari rumah karena takut tidak bisa survive di kehidupan luar sana.

PENDAHULUAN

Overthinking adalah fenomena psikologis yang melibatkan pemikiran berlebihan tentang situasi, kejadian, atau keputusan, seringkali menyebabkan kecemasan, stres, dan penundaan. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak overthinking dalam perspektif Al-Quran. Al-Quran, sebagai kitab suci umat Islam, memberikan panduan hidup yang komprehensif dan mencakup aspek psikologis manusia. Beberapa ayat dalam Al-Quran dapat diinterpretasikan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana mengelola dan mengatasi overthinking.

Penelitian ini akan membahas dampak negatif overthinking dan bagaimana Al-Quran dapat membantu individu untuk mengatasi masalah ini. Kami akan merujuk pada berbagai sumber, termasuk tafsir Al-Quran dan literatur psikologi kontemporer, untuk memberikan analisis yang mendalam dan berwawasan. Harap dicatat bahwa penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti bantuan profesional jika diperlukan. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami stres atau kecemasan yang parah karena overthinking, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

PEMBAHASAN

A. Penyebab terjadinya overthinking

Overthinking disebabkan karena berbagai hal, internal atau external. Secara umum, overthinking disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, lingkungan yang kurang supportif, dan masa lalu yang kurang menyenangkan. Secara khusus berikut adalah penyebab overthinking

a. Kecemasan

Salah satu emosi negatif yang dapat menyebabkan overthinking adalah kecemasan, yang biasanya muncul pada hal-hal yang belum terjadi dan sedang dikerjakan (Rizal, 2023). Seseorang yang memiliki kecemasan sering kali merenungkan kemungkinan buruk, mencemaskan masa depan, atau khawatir berlebihan tentang bagaimana aspek kehidupan mereka

b. Tidak percaya diri

Orang yang tidak percaya diri biasanya sering meragukan dan merenungkan keputusan atau Tindakan yang mereka buat. Akibatnya, mereka akan terjebak dalam siklus pemikiran negative (Rizal, 2023)

c. Perasaan tertekan

Situasi yang membuat stress dan tertekan juga dapat memicu overthinking baikdari masalah pekerjaan, masalah hubungan, maupun tekanan finansial, dapat memicu overthinking. Akibatnya, hal tersebut membuat seseorang menjadi overthinking untuk mencari solusi dari masalah atau tekanan tersebut

d. Ketidakpastian

Ketidakpastian yang cukup terhadap situasi atau keputusan juga bisa memicu overthinking. Sebab,hal ini dapat mendorong seseorang untuk terus berpikir dan mencari jawaban yang tepat.

e. Perfeksionis

Beberapa orang memiliki standar yang tinggi untuk diri mereka sendiri dan takut membuat kesalahan sekecil apapun itu yang membuat mereka menjadi overthinking. Sebab, mereka mencoba memastikan bahwa setiap Tindakan mereka adalah yang terbaik. Perfeksionis juga sering terjebak dalam perilaku analisis berlebihan. Mereka merenungkan setiap opsi, resiko, dan konsekuensi yang akan terjadi. Orang seperti ini biasanya juga memandang masalah dengan terlalu banyak sudut pandang sehingga bisa melelahkan secara mental.

f. Trauma

Pengalaman masa lalu yang buruk juga dapat meninggalkan jejak ke dalam pemikiran seseorang. Mereka mungkin terus menerus merenungkan pengalaman tersebut atau khawatir bahwa hal serupa akan terjadi lagi.

g. Sakit jiwa

Beberapa kondisi kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), atau gangguan stres pascatrauma (PTSD), dapat membuat seseorang rentan mengalami overthinking. OCD misalnya, gangguan mental ini dapat memicu perilaku kompulsif atau tindakan berulang untuk mengatasi obsesi tersebut. Alhasil, pengidapnya seringkali terjebak dalam pemikiran berulang-ulang yangtidak bisa dihentikan.

h. Tekanan sosial

Tekanan dari lingkungan sosial seperti harapan dari keluarga maupun orang lain juga dapat memicu overthinking seseorang. Hal tersebut membuat mereka overthinking tentang bagaimana untuk memenuhi semua harapan yang dilimpahkan kepada seseorang tersebut. Seseorang tersebut juga mungkin takut akan penilaian negative orang lain jika mereka membuat kesalahan atau melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan norma sosial.

B. Pandangan Overthinking Dalam Islam

Overthinking dalam perspektif Islam itu sendiri, adalah perilaku overthinking sebagai reaksi seseorang yang lahir dari keadaan yang berbeda. Terlalu banyak memikirkan diri sendiri berbicara tentang kenangan masa lalu atau bayangan masa lalu dan peristiwa menyedihkan, kesalahan yang disesali, dan kekhawatiran tentang masa depan. atau hal-hal yang mungkin tidak terjadi (Utami, Andy, & Rosyid, 2022). Overthinking bisa disebabkan karena adanya bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia memiliki sikap tawakal dan bergantung hanya kepada Allah (kompasiana.com).

Hal ini diperkuat oleh surat An-nas: 4 yang berarti "Dari kejahatan(bisikan) setan yang biasa bersembunyi"



Kata “was was” bermakna godaan yang masuk kedalam pikiran dan



menggoda manusia. Sedangkan kata “khannas” merupakan sifat dari syaitan yang sering bersembunyi Ketika manusia mengingat Allah. Dari sini dapat diartikan bahwa orang yang mengalami overthinking belum bertawakkal kepada Allah SWT. Overthinking juga dibahas di surah albaqarah ayat 286:

Artinya: Allah tidak membebani seseorang kecuali dengan sesuatu yang sanggup dilakukannya, karena agama Allah dibangun di atas asas kemudahan, sehingga tidak ada sesuatu yang memberatkan di dalamnya. Barangsiapa berbuat baik, dia akan mendapatkan ganjaran atas apa yang dia lakukan, tanpa dikurangi sedikitpun.

Yang ingin disampaikan dari ayat tersebut adalah, sebagai seorang muslim yang baik

tidak sepatutnya kita overthinking terhadap sebuah situasi gagal atau sukses karna semua beban yang Allah berikan kepada kita merupakan Batasan yang masih bisa kita tanggung.

Selain itu, overthinking merupakan perlakuan suudzon kepada Allah SWT yang dimana perlakuan tersebut telah ditentukan azab nya oleh Allah SWT pada surat al-fath ayat 6

Yang berbunyi

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ
بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءَ عَلَيْهِمْ دَائِرَةً السُّوءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ
لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾

Artinya: dan Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan, dan (juga) orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (azab) yang buruk dan Allah murka kepada mereka dan mengutuk mereka serta menyediakan neraka Jahanam bagi mereka. Dan (neraka Jahanam) itu seburuk-buruk tempat kembali. Khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang wajar dilalui manusia namun perasaan khawatir akan buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang baik secara kognitif, hingga psikis dan berujung pada perilaku ragu-ragu dan gelisah akan sesuatu hal.

C. Dampak dari overthinking

Jika overthinking terus dilanjutkan maka akan membahayakan baik dari segi fisik maupun segi mental berikut adalah beberapa dampak yang bisa diakibatkan dari overthinking

a. Kinerja otak

Salah satu organ tubuh yang paling berdampak akibat overthinking dan stres, yaitu otak. Stres cenderung berdampak pada kesehatan otak. Kortisol bisamerusak dan membunuh sel-sel otak pada hipokampus.

Apabila seseorang menderita overthinking secara terus menerus dapat memengaruhi kinerja otak yang mana, akan berakibat kurang focus dalam melakukan suatu hal, tidak focus bila diajak berbicara dengan orang lain, mudah lupa bila dititipkan sebuah pesan. Sehingga dapat memengaruhi mood dalam berkegiatan sehari hari (Makarim, 2023)

b. Insomnia

Insomnia adalah sebuah penyakit yang membuat penderitanya akan sulit untuk tidur terutama pada waktu dalam hari. Penderita insomnia bisa disebabkan oleh pola hidup mereka yang tidak sehat seperti pola makan yang berlemak atau tidak sehat, minum minuman yang beralkohol, jam tidur yang tidak mencukupi kebutuhan, selain itu dari gangguan Kesehatan mental atau psikolog dari seseorang. Overthinking

bisa menjadi salah satu alasan seseorang menderita insomnia. Orang yang memiliki overthinking seringkali memikirkan banyak hal yang mana itu berpengaruh pada pola tidur seseorang. Sering kali orang tersebut kehilangan focus dalam suatu kondisi, mudah Lelah, mudah mengantuk, mudah emosi yang diakibatkan oleh insomnia yang bersumber dari overthinking yang timbul dari diri seseorang (Yulianti & Juniarta, 2022).

c. Fungsi jantung terganggu

Overthinking dan khawatir berlebihan bisa membahayakan kesehatan kardiovaskular. Dimana bila seseorang mengalami overthinking maka akan berpengaruh pada kinerja jantung atau proses pemompaan pada jantung yang menyebabkan sakit dada, pusing, sesak nafas. Serta apabila tidak segera diatasi akan berakibat fatal yaitu penggunaan obat-obatan yang melebihi dosis atau terlarang (Makarim, 2023).

d. Membuat emosi tidak terkontrol

Seseorang akan susah menemukan jalan keluar dari pikiran tersebut. Dan membuat seseorang akan susah mengontrol emosinya. Dimana apabila seseorang lepas control maka orang tersebut akan mudah panik, kehilangan rasa kepercayaan, bahkan menunjukkan pemikiran dan perilaku yang sangat tidak wajar.

Peneliti telah menunjukkan kebiasaan terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu hal akan mengakibatkan tekanan emosional yang tidak wajar, membuat seseorang untuk mengeluarkan emosinya dengan tidak terkontrol atau tidak baik, seperti mengonsumsi minuman beralkohol.

Selain itu seseorang yang memiliki perasaan overthinking yang berlebihan akan membuat seseorang tersebut akan menjauh dari aktivitas sosial atau menjauhi dari keramaian yang ada. Sehingga efek berkelanjutan yang mungkin terjadi adalah penderita overthinking akan melukai dirinya sendiri seperti menyayat tangan (Rahma, 2023).

D. Cara menanggulangi overthinking menurut islam

Penanggulangan terjadinya fenomena overthinking dapat dicegah dengan menghubungkan antara konsep Islam dan metode intervensi psikologi yang sudah teruji keefektifannya, salah satunya terapi. Intervensi tersebut membantu overthinker fokus terhadap proses berpikir yang muncul kemudian dianalisis dampaknya terhadap perasaan serta perilaku atas pikiran yang menguasainya. Dengan cara mengubah cara berpikir seseorang dan secara koordinitif perasaan, persepsi dan perilaku pun juga mempengaruhi pikiran, misalnya konsep tawakkal, ridha, husnudzan, dan sabar terhadap masalah yang dihadapi bisa dilatih secara terus-menerus untuk diterapkan terhadap pola berpikir (Arwaniyah, 2022).

Seorang pendakwah terkenal bernama Habib Husein Ja'far membagikan beberapa tips untuk terhindar dari overthinking pada zaman sekarang salah satunya yaitu mengisi waktu kosong dengan berdzikir kepada Allah SWT. Karena dengan berfikir seseorang akan merasakan ketenangan dalam hatinya (Arwaniyah, 2022).

Selain itu membiasakan diri untuk selalu husnudzan dan bertawakkal kepada Allah SWT juga bisa menanggulangi overthinking. Karena sesungguhnya manusia adalah makhluk lemah yang tidak akan pernah tau gambaran lengkap masa depan seperti apa. Oleh karena itu, alangkah baiknya kita sebagai umat muslim agar selalu bertawakkal dan berhusnudzan kepada Allah SWT. Di surat al anfal ayat 49 dijelaskan keuntungan dari bertawakkal kepada Allah SWT

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ
دِينَهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَاتِّبِعْ اللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٩﴾

Artinya: (Ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya berkata, “Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya.” (Allah berfirman,) “Siapa pun yang bertawakkal kepada Allah, sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.”

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa siapapun yang bertawakkal kepada Allah SWT maka akan dibukakan jalan terbaik untuknya.

Di surah ar-rad ayat 28 juga dijelaskan tentang cara mengatasi overthinking

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Ayat tersebut merujuk kepada orang-orang yang sering gelisah, khawatir, atau cemas akan suatu masalah untuk segera mengingat dan meminta pertolongan Allah SWT.

E. Cara mengatasi overthinking menggunakan metode medis

a. Self Talk

Self talk yaitu dialog internal dengan diri sendiri. Self talk positif bisa membantu seseorang mengendalikan emosi negatif. Seseorang yang dapat menguasai self talk positif akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, produktif, dan termotivasi (Rosita, 2022). Metode self talk sendiri bisa dengan kata-kata afirmasi, yang mana kata-kata afirmasi sendiri merupakan pernyataan positif yang digunakan untuk memengaruhi pikiran dan tingkah laku seseorang. Kata-kata afirmasi ini dapat memunculkan pikiran positif

untuk mengatasi overthinking yang dialami oleh seseorang. Seperti “contohnya saya memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan saya” selain itu “saya memiliki kekuatan untuk mengatasi masalah yang ada di depan saya”. Kata kata afirmasi ini dapat diulang sampai seseorang dapat merasa tenang dan dapat memikirkan jalan keluar dari overthinking yang sedang dihadapi.

b. Peka terhadap diri sendiri

Hal ini mungkin merupakan bagian paling susah untuk mengatasi overthinking, tetapi cobalah untuk peka tentang kecemasan yang dialami dan sadari bahwa apakah itu hal yang didasari atas hal yang wajar atau sudah melampaui batas. Kita bisa mencatat hal-hal yang membuat overthinking, melalui langkah tersebut maka kita bisa menghilangkan overthinking yang ada pada diri kita dan menemukan solusi yang tepat untuk masalah tersebut (Hadi, 2019). Ada beberapa hal yang bisa seseorang kendalikan dan ada hal yang tidak bisa seseorang kendalikan. Seperti halnya cara kita bersikap untuk menghadapi masalah yang ada, cara kita untuk bersikap Ketika berhadapan dengan orang lain, usahaku meraih sesuatu, cara ku mengelola emosi. Selain itu hal yang tidak dapat kita kendalikan yaitu apa yang orang lain rasakan, kondisi cuaca, bagaimana orang lain bersikap, prediksi masa depan. Maka dari itu seseorang harus bisa memilah manayang bisa dikendalikan dan mana yang tidak bisa dikendalikan oleh diri sendiri. Sehingga seseorang dapat focus untuk memperbaiki diri bukan untuk mengontrol lingkungan.

c. Mencari Bantuan Profesional

Jika kebiasaan overthinking berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari dokter atau terapis. Terapis dapat membantu penderita menghadapi pikiran negatif, mengembangkan mekanisme penanganan (coping mechanism), dan memberikan dukungan mengelola kekhawatiran pasien. Salah satu metode yang direkomendasikan untuk mengatasi overthinking adalah terapi perilaku kognitif (CBT) (Siloam, 2023). seseorang dapat bercerita pada terapis atau orang yang lebih profesional untuk mencari sebuah solusi karena terkadang seseorang tidak mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi secara diri sendiri maka butuh bantuan dengan seseorang yang lebih profesional untuk mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Selain itu seseorang yang meminta bantuan dengan orang yang lebih profesional akan diberikan bantuan berupa obat-obatan untuk menenangkan pikiran, namun dampak buruk juga akan timbul apabila seseorang hanya mengandalkan dari obat-obatan yang diberikan. Oleh karena itu seseorang harus dalam pengawasan orang yang lebih profesional untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, sehingga seseorang tersebut bisa menemukan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi.

d. Mengalihkan Perhatian Pada Hobi

Daripada memikirkan sesuatu yang belum terjadi secara berlarut-larut, alangkah baiknya kita mengalihkan perhatian pada hal yang lebih bermanfaat misalnya pada hobi. Hal itu akan membantu mengalihkan fokus serta pikiran untuk sibuk pada suatu hal nyata yang terjadi di depan mata (Fadhli, 2022). Seseorang apabila tidak bisa mengungkapkan apa yang dirasakan, maka sebaiknya dengan cari ini. Layaknya berolah raga, memasak, mendengarkan music, membaca buku. Sehingga seseorang dapat lebih rileks terhadap situasi yang sedang dihadapi dan bisa menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

F. Cara mengatasi overthinking menurut pandangan islam

a) Berdialog dengan Allah

Karena ketenangan itu milik Allah. Maka perbanyaklah berdoa dan berdialog dengan Allah. Bukan hanya sekedar kita berdoa kepada Allah, tetapi kita harus yakin seperti benar benar berbicara dengan Allah. Tidak hanya melalui doa dan berdialog saja namun bisa melalui dzikir. Terdapat ayat yang menjelaskan dzikir untuk meredakan overthinking yaitu ayat Ar Ra'd yang mana memiliki arti "yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dengan seseorang berdzikir maka hilanglah rasa kegelisahan, ketakutan, kecemasan, pikiran kacau, putus asa, keragu-rugan. Ketenteraman ini adalah salah satu bagian terpenting dalam seseorang apabila seseorang memiliki hati yang tenteram maka seseorang juga memiliki jiwa dan raga yang sehat.

b) Berusaha dan tawakkal apa yang sedang dikerjakan

Seseorang harus fokus dan berusaha yang terbaik untuk apa yang sedang dikerjakan. Ketika seseorang apabila telah melakukan sesuatu dengan maksimal insyaallah tidak akan dihantui oleh pikiran negative seperti keraguan akan berhasil atau tidak. Setelah berusaha dengan maksimal, serahkan semua hasil kepada Allah. Karena dengan menyerahkan semua hasilnya kepada Allah, pasti Allah akan memberikan hasil yang terbaik untuk seseorang tersebut yang mana Allah mempunyai rencana yang lebih baik untuk diri dan hati seseorang. Selain itu apabila seseorang selalu bertawakkal kepada Allah, maka hidupnya akan selalu tenang. Karena orang tersebut apabila selalu bertawakkal kepada Allah maka seseorang tersebut yakin bahwa Allah pasti memberikan yang terbaik atas segala ikhtiar yang ia hadapi

PENUTUP

Penelitian ini tentang overthinking pada remaja dalam perspektif kesehatan mental dan keislaman. Overthinking adalah hasil dari berbagai faktor seperti kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kinerja akademis remaja. Dalam perspektif Islam, khususnya konsep tawakkal, memberikan landasan untuk mengatasi overthinking dengan menanamkan ketergantungan pada Allah dalam menghadapi ketidakpastian

hidup. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi positif yang menekankan pada kepercayaan diri dan penanganan stress. Seharusnya layanan kesehatan mental di lingkungan masyarakat dan lembaga pendidikan lebih ditingkatkan, termasuk program konseling yang mengaitkan kesehatan mental dengan nilai-nilai keislaman. Penting untuk diakui bahwa penanganan kesehatan mental juga memerlukan dukungan profesional. Dukungan penuh dari lembaga pendidikan dan masyarakat sangat diperlukan untuk mewujudkan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja. Melalui penanganan yang melibatkan aspek kesehatan mental dan spiritual, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif dalam mengatasi overthinking dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwaniyah, Y. (2022). Overthinking dan penanggulungannya dalam perspektif hadis. Fadhli, R. (2022). Ini Cara Mengatasi Overthinking yang Kerap Disepelekan.
- Hadi, S. A. (2019). How I Deal With Overthinking.
- Huzaimah, Syarifatul. (2023). OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR. Surabaya: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
- Makarim, F. R. (2023). Dampak Negatif Overthinking Bagi Kesehatan.
- Rahma, S. (2023). Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam.
- Rizal, F. (2023). Ini Penyebab Overthinking yang Perlu Diketahui.
- Rosita. (2022). Tips Mengatasi Overthinking yang Sering Melanda Pikiran Anak Muda.
- Siloam. (2023). Apa itu Overthinking? Penyebab, Ciri-Ciri, dan Cara Mengatasi.
- Utami, T. S., Andy, S., & Rosyid, M. A. (2022). Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12.
- Yulianti, N. R., & Juniarta, M. (2022). PRANAYAMA NADI SODHANA UNTUK MEREDAKAN OVERTHINKING .