

DINAMIKA PERKEMBANGAN JIWA REMAJA DALAM MENGHADAPI FENOMENA OVERTHINKING PADA KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Amel Yolanda Aras^{1✉}, Besse Mutmainnah², Hamza Harun Al-Rasyid³,

¹Universitas Islam As'adiyah Sengkang

²Universitas Islam As'adiyah Sengkang

³Universitas Islam Negeri Makassar

✉ yolandaamel798@gmail.com
(Email Penulis Corresponding)

Abstrak

Fenomena *overthinking* semakin meningkat di kalangan remaja Indonesia dan berdampak pada kesehatan mental, kualitas tidur, serta prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika perkembangan psikologis remaja dalam menghadapi *overthinking* melalui pendekatan psikologi perkembangan yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Metode yang digunakan adalah *systematic library research* dengan mengkaji 30 artikel ilmiah primer dari basis data Consensus AI yang memenuhi kriteria jurnal terindeks Scopus (Q1-Q4) periode 2019-2024. Analisis dilakukan melalui tahap identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti regulasi emosi yang belum matang, perfeksionisme, dan rendahnya harga diri, serta faktor eksternal berupa tekanan akademik, relasi sosial, media sosial, dan pola pengasuhan keluarga. Remaja usia 14-16 tahun merupakan kelompok paling rentan. *Overthinking* juga berkaitan dengan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik. Pendekatan CBT, *mindfulness*, serta penguatan nilai spiritual Islam terbukti efektif meningkatkan resiliensi psikologis remaja.

Kata Kunci: perkembangan jiwa remaja, *overthinking*, kesehatan mental, regulasi emosi, resiliensi psikologis.

Abstract

The phenomenon of *overthinking* has been increasingly prevalent among Indonesian adolescents and has negatively affected mental health, sleep quality, and academic achievement. This study aims to analyze the psychological developmental dynamics of adolescents in dealing with *overthinking* through a developmental psychology approach integrated with Islamic values. The research employed a *systematic library research* method by reviewing 30 primary scientific articles obtained from the Consensus AI database that met the inclusion criteria of Scopus-indexed journals (Q1-Q4) published between 2019 and 2024. Data were analyzed through the stages of identification, selection, evaluation, and literature synthesis. The findings indicate that *overthinking* is influenced by internal factors, including immature emotional regulation, perfectionism, and low self-esteem, as well as external factors such as academic pressure, social relationships, social media use, and parenting patterns. Adolescents aged 14-16 years were identified as the most vulnerable group. Furthermore, *overthinking* is associated with anxiety, depression, sleep disturbances, and decreased academic performance. Cognitive Behavioral

Therapy (CBT), *mindfulness*, and the strengthening of Islamic spiritual values have been shown to effectively enhance adolescents' psychological resilience.

Keyword: adolescent psychological development, overthinking, mental health, emotional regulation, psychological resilience.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dalam siklus hidup manusia yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial secara simultan. Sejalan dengan pandangan Santrock (2021), periode ini merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang berfokus pada pembentukan identitas diri, eksplorasi peran sosial, serta peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Dari perspektif psikologi perkembangan, fase ini memiliki peran fundamental dalam mengonstruksi kesehatan mental jangka panjang; oleh karena itu, kegagalan dalam menangani gangguan psikologis pada periode ini berisiko menimbulkan dampak berkelanjutan hingga tahapan usia dewasa (Gotlieb et al., 2024).

Fenomena kognitif yang kini menjadi fokus utama dalam diskursus kesehatan mental adalah ruminasi berlebih atau *overthinking*. Menurut Nolen-Hoeksema et al. (2022), perilaku ini didefinisikan sebagai tendensi individu untuk melakukan analisis mendalam secara repetitif terhadap situasi maupun skenario hipotetis yang sering kali bersifat non-produktif. Alih-alih mencerminkan kedalaman berpikir, fenomena ini merupakan pola kognitif intrusif dan tidak terkendali yang secara signifikan berkontribusi pada eksaserbasi distres emosional (Belte et al., 2024).

Di Indonesia, fenomena berpikir berlebihan di tingkat remaja telah mencapai tahapan yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan laporan Biro Psikologi Nasional (2023), mayoritas remaja (di atas 60%) mengidentifikasi diri mereka terjebak dalam pola pikir repetitif mengenai tuntutan edukasi dan relasi sosial. Secara teoretis, Choukas-Bradley et al. (2022) menekankan bahwa penggunaan media sosial berperan sebagai katalisator dalam memperburuk kondisi ini, mengingat platform tersebut menyediakan ruang bagi perbandingan sosial yang terdistorsi dan standar hidup yang dikonstruksi secara artifisial (Marciano et al., 2022).

Blakemore dan Mills (2021) menjelaskan bahwa *overthinking* pada remaja merupakan implikasi dari proses maturasi fungsi eksekutif dan regulasi emosi yang belum tuntas. Kerentanan neurobiologis ini menjadikan pola pikir ruminatif lebih dominan pada remaja daripada orang dewasa. Fenomena ini semakin teramplifikasi oleh berbagai stresor lingkungan, mulai dari kompetisi akademik hingga ekspektasi sosial dan keluarga, yang mempercepat berkembangnya kecenderungan berpikir berlebihan di kalangan individu pada tahap perkembangan ini (Fombouchet et al., 2024).

Dalam perspektif Islam, Al-Quran dan hadis Nabi Muhammad SAW memberikan panduan yang relevan tentang pengelolaan pikiran dan ketenangan jiwa. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini menjadi landasan spiritual bahwa kecemasan berlebihan dan *overthinking* bertentangan dengan prinsip tawakal dan kepercayaan kepada Allah (Castillo-gualda, 2025). Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menekankan pentingnya menjaga hati dari kegelisahan yang tidak perlu melalui zikir dan muhasabah. Senada dengan itu, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam *Madarij As-Salikin* menyatakan bahwa pikiran yang tidak terkendali adalah pintu masuk bagi penyakit hati, dan obatnya adalah mengingat Allah dengan sungguh-sungguh. Imam An-Nawawi dalam *Riyadhus Shalihin* pun menggarisbawahi anjuran Nabi untuk tidak bersedih secara berlebihan atas hal-hal yang belum terjadi (Studi et al., 2023).

Studi ini bertujuan mengkaji dinamika psikososial remaja dalam menghadapi urgensi fenomena *overthinking*. Kajian ini memiliki relevansi ganda: sebagai penguatan fondasi teoretis dalam psikologi perkembangan dan sebagai instrumen praktis bagi orang tua serta pendidik. Fokus utamanya adalah membekali remaja dengan strategi regulasi diri yang efektif agar mampu mentransformasi kecenderungan *overthinking* menjadi pola pikir yang lebih konstruktif dan adaptif (Willner et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *systematic library research* (kajian pustaka sistematis). Pendekatan ini dilakukan secara terencana dan transparan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi,

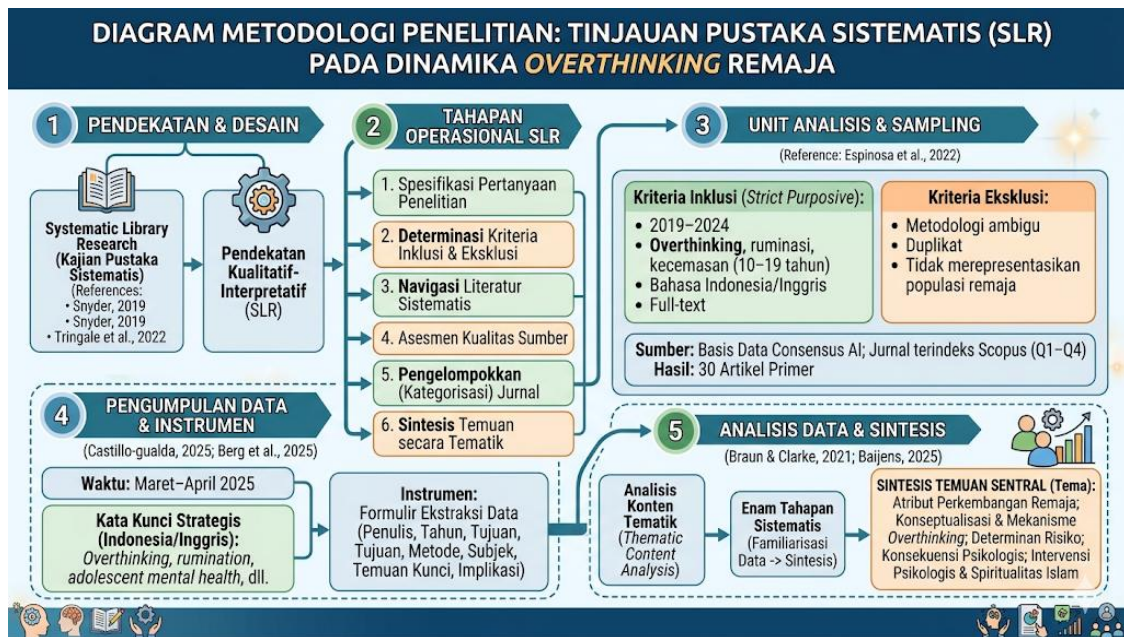
serta mensintesis literatur ilmiah yang relevan (Snyder, 2019). Metode ini dipilih secara spesifik untuk memetakan dan menyatukan berbagai kajian teoritis maupun empiris mengenai Dinamika Perkembangan Jiwa Remaja dalam Menghadapi Fenomena Overthinking. Melalui pendekatan ini, penelitian mampu menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh, mendalam, dan berbasis bukti ilmiah mengenai permasalahan yang diteliti (Marzi et al., 2025).

Pendekatan kualitatif-interpretatif dalam bingkai tinjauan pustaka sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*) diadopsi sebagai desain penelitian ini. Operasionalisasinya meliputi (1) spesifikasi pertanyaan penelitian, (2) determinasi kriteria inklusi dan eksklusi, (3) navigasi literatur sistematis, (4) asesmen kualitas sumber, serta (5) pengelompokan (kategorisasi) jurnal berdasarkan tema, dan (6) sintesis temuan secara tematik. Berdasarkan argumen Snyder (2019), desain ini memberikan keunggulan dalam mengklasifikasikan literatur sejenis guna memvisualisasikan dinamika perkembangan teori serta membedah area yang belum tereksplorasi dalam penelitian terdahulu (Tringale et al., 2022).

Unit analisis dalam penelitian ini terdiri dari artikel ilmiah yang mengeksplorasi fenomena *overthinking* serta dinamika perkembangan psikologis pada populasi remaja. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang ketat, yakni: (1) publikasi dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019–2024); (2) fokus bahasan pada *overthinking*, ruminasi, atau kecemasan dengan rentang usia subjek 10–19 tahun; (3) menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris; serta (4) aksesibilitas naskah secara penuh (*full-text*). Sebaliknya, artikel dieksklusi apabila memiliki metodologi yang ambigu, bersifat duplikat, atau tidak merepresentasikan populasi remaja secara spesifik. Melalui prosedur seleksi tersebut, terhimpun 30 artikel primer yang bersumber dari basis data Consensus AI, dengan kriteria inklusi berupa jurnal terindeks Scopus (Q1–Q4) yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019–2024. (Espinosa et al., 2022).

Instrumen penelitian yang diaplikasikan dalam studi ini adalah formulir ekstraksi data yang dikonstruksi secara khusus untuk mendokumentasikan atribusi esensial dari setiap artikel. Komponen data yang diarsip meliputi identitas penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, desain metodologi, karakteristik subjek, temuan kunci, serta implikasi praktis (Castillo-gualda, 2025). Prosedur pengumpulan data dioperasionalkan melalui penelusuran literatur sistematis pada berbagai basis data akademik dengan mengintegrasikan kata kunci strategis seperti *overthinking*, *ruminati*on, *adolescent mental health*, perkembangan jiwa remaja, regulasi emosi, *cognitive behavioral therapy*, dan *mindfulness*. Seluruh rangkaian akuisisi data tersebut dilaksanakan dalam kurun waktu dua bulan, terhitung sejak Maret hingga April 2025 (Berg et al., 2025).

Analisis data dilakukan dengan menerapkan teknik analisis konten tematik (*thematic content analysis*) berdasarkan kerangka kerja Braun dan Clarke (2021). Prosedur analisis dioperasionalkan melalui enam tahapan sistematis, yang meliputi: familiarisasi data, kodifikasi awal, kategorisasi tema, evaluasi tema, spesifikasi dan penamaan tema, serta penyusunan laporan akhir. Berdasarkan proses tersebut, berhasil diidentifikasi beberapa tema sentral, yakni: atribut perkembangan remaja, konseptualisasi dan mekanisme *overthinking*, determinan risiko internal dan eksternal, konsekuensi psikologis, serta modalitas intervensi berbasis bukti yang mengintegrasikan pendekatan psikologis serta nilai-nilai spiritualitas Islam (Baijens, 2025).



HASIL

Analisis komprehensif terhadap 30 literatur ilmiah primer mengidentifikasi tiga kluster temuan signifikan. Pertama, prevalensi pemikiran obsesif pada populasi remaja terkonsentrasi pada ranah prestasi akademik, dinamika interpersonal, serta konstruksi identitas diri. Kedua, secara demografis, individu dalam fase remaja madya (14–16 tahun) menunjukkan kerentanan tertinggi, dengan disparitas gender yang mengindikasikan tingkat ruminasi lebih intens pada remaja perempuan. Ketiga, Penelitian ini membuktikan bahwa *overthinking* memiliki hubungan timbal balik yang kuat dengan gangguan psikofisiologis yang meliputi depresi, gangguan tidur, dan penurunan performa akademik.

Landasan empiris mengenai dinamika kognitif remaja menunjukkan bahwa perilaku ruminatif mengalami fluktuasi seiring dengan perkembangan usia. Zhu et al. (2023) mengidentifikasi adanya peningkatan signifikansi kecenderungan ruminasi pada fase remaja madya (14–16 tahun), yang kemudian melandai pada fase remaja akhir sebagai manifestasi dari maturasi regulasi kognitif. Implikasi klinis dari fenomena ini dipertegas oleh Liu et al. (2021).

Beberapa temuan penelitian menunjukkan adanya ketidaksesuaian parsial dengan asumsi awal yang telah dirumuskan. Pertama, tidak seluruh bentuk pemikiran berulang dapat dikategorikan sebagai maladaptif. Sejumlah literatur membedakan antara *ruminatio*n yang bersifat destruktif dan *reflective pondering* yang memiliki karakter konstruktif. Susan Nolen-Hoeksema dkk. (2022) menjelaskan bahwa proses berpikir mendalam yang terarah dapat berfungsi sebagai sarana efektif dalam pemecahan masalah. Kedua, keterkaitan antara penggunaan media sosial dan fenomena *overthinking* tidak selalu menunjukkan hubungan yang linear. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa keberadaan konten positif serta komunitas dukungan daring mampu berperan sebagai faktor protektif bagi sebagian remaja. Ketiga, efektivitas intervensi mindfulness diketahui bervariasi berdasarkan latar belakang budaya dan tingkat religiusitas remaja, sehingga diperlukan penyesuaian kontekstual sebelum penerapannya dilakukan secara universal.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Utama Kajian Literatur tentang *Overthinking* pada Remaja

| No. | Fokus Penelitian | Temuan Utama | Sumber |
|-----|------------------|--------------|--------|
|-----|------------------|--------------|--------|

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | Prevalensi <i>Overthinking</i> pada Remaja | <i>Overthinking</i> pada remaja terkonsentrasi pada tiga domain utama: prestasi akademik, dinamika interpersonal, dan konstruksi identitas diri. Lebih dari 60% remaja Indonesia melaporkan terjebak dalam pola pikir repetitif. | Biro Psikologi Nasional (2023); Nolen-Hoeksema et al. (2022) |
| 2 | Kelompok Rentan Berdasarkan Usia | Remaja madya (14–16 tahun) merupakan kelompok paling rentan terhadap <i>overthinking</i> . Kecenderungan ruminasi meningkat signifikan pada fase ini kemudian melandai pada remaja akhir seiring maturasi regulasi kognitif. | Zhu et al. (2023) |
| 3 | Disparitas Gender | Terdapat disparitas gender dalam tingkat ruminasi; remaja perempuan menunjukkan intensitas <i>overthinking</i> lebih tinggi dibandingkan laki-laki, berkaitan dengan perbedaan pola regulasi emosi dan tekanan sosial. | Espinosa et al. (2022) |
| 4 | Hubungan <i>Overthinking</i> dengan Depresi dan Kecemasan | <i>Overthinking</i> memiliki hubungan timbal balik yang kuat dengan gangguan psikofisiologis. Perilaku ruminatif merupakan prediktor signifikan depresi dan kecemasan pada remaja. | Liu et al. (2021) |
| 5 | Hubungan <i>Overthinking</i> dengan Gangguan Tidur | <i>Nocturnal rumination</i> (ruminasi malam hari) mengganggu kualitas tidur akibat peningkatan aktivitas kognitif dan emosional sebelum tidur, yang memperberat kondisi kesehatan mental remaja. | Harvey (2022); Kalmbach et al. (2018) |
| 6 | Hubungan <i>Overthinking</i> dengan Performa Akademik | <i>Overthinking</i> menurunkan kapasitas <i>working memory</i> , meningkatkan prokrastinasi, dan memicu kecemasan ujian yang berdampak pada rendahnya performa akademik remaja. | Putwain & Pescod (2021) |

PEMBAHASAN

1. Dinamika *Overthinking* dalam Konteks Perkembangan Remaja

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa *overthinking* pada remaja merupakan fenomena kompleks yang berkaitan dengan belum optimalnya perkembangan sistem regulasi kognitif maupun emosional. Blakemore dan Mills (2021) menjelaskan bahwa korteks prefrontal baru mencapai kematangan penuh pada kisaran usia 25 tahun (*Objek*), padahal bagian otak ini berfungsi penting dalam pengendalian impuls serta regulasi emosi. Kondisi neurobiologis tersebut menyebabkan remaja memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap munculnya pola pikir ruminatif (berpikir berulang) dibandingkan dengan individu dewasa (Behavior, 2022).

Lingkungan sosial yang penuh tekanan turut memberikan kontribusi signifikan terhadap berkembangnya kecenderungan *overthinking* pada masa remaja di samping faktor internal neurobiologis. Faktor eksternal seperti tekanan akademik yang kompetitif, harapan orang tua yang perfeksionistik, serta tuntutan konformitas kelompok sebaya mempercepat (*Predikat*) munculnya

pola pikir berlebihan tersebut (Fombouchet et al., 2024). Berbagai tekanan ini membuat remaja rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan lingkungan yang tinggi.

Penelitian Zhu et al. (2023) mengungkapkan bahwa tingkat kerentanan tertinggi terhadap *overthinking* berada pada rentang usia 14–16 tahun. Fase remaja tengah ini menjadi titik paling intens bagi konflik antara kebutuhan akan kemandirian dan ketergantungan sosial. Proses pembentukan identitas diri yang belum matang menyebabkan remaja pada tahap perkembangan tersebut menjadi lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan lebih mudah terjebak dalam pola pikir repetitif yang tidak produktif (Young, 2022).

kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media sosial turut memperburuk kondisi tersebut. Remaja secara terus-menerus terekspos pada representasi kehidupan yang bersifat artifisial dan kurang realistis, sehingga meningkatkan kecenderungan munculnya *overthinking* serta tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari (Kang et al., 2025).

Dalam perspektif Islam, fenomena *overthinking* mendapat perhatian serius sebagai persoalan spiritual sekaligus psikologis. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemah:

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa ketenteraman jiwa yang hakiki bersumber dari kedekatan manusia dengan Allah SWT melalui aktivitas zikir yang dilakukan secara konsisten dan penuh keikhlasan. Dalam konteks ini, *overthinking* yang berlangsung secara berkepanjangan dapat dipahami sebagai manifestasi dari kondisi hati yang kurang terhubung dengan nilai-nilai spiritual, sehingga pikiran lebih mudah dikuasai oleh kecemasan dan kekhawatiran yang tidak produktif. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa kegelisahan yang berlebihan mencerminkan lemahnya kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT. Oleh karena itu, upaya menghidupkan kembali amalan-amalan hati, seperti zikir, muhasabah, dan tawakkal, dipandang sebagai langkah utama dalam memperoleh ketenangan batin.

Ibn Qayyim al-Jawziyya dalam *Madarij As-Salikin* berpendapat secara tegas bahwa pikiran yang tidak terkendali dapat menjadi pintu masuk bagi berbagai penyakit hati, sedangkan konsistensi dalam mengingat Allah merupakan sarana utama untuk mengatasinya. Dengan demikian, pendekatan spiritual dalam Islam tidak hanya berperan sebagai terapi pendukung, melainkan juga sebagai fondasi esensial dalam membangun kesehatan mental yang autentik bagi remaja Muslim di Indonesia (Haryanto et al., 2025).

2. Dampak *Overthinking* dan Strategi Intervensi

Dampak *overthinking* pada remaja meliputi gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, serta memburuknya kesehatan mental sehingga memerlukan intervensi yang holistik dan terstruktur. Penelitian Liu dkk. (2021) menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan prediktor kuat depresi dan kecemasan pada remaja. Selain itu, Harvey (2022) dan Kalmbach et al. (2020) menjelaskan bahwa *nocturnal rumination* dapat mengganggu kualitas tidur akibat meningkatnya aktivitas kognitif dan emosional sebelum tidur. Putwain dan Pescod (2021) juga menemukan bahwa *overthinking* menurunkan kapasitas *working memory*, meningkatkan prokrastinasi, dan memicu kecemasan ujian yang berdampak pada rendahnya performa akademik (Kalmbach et al., 2018).

Reduksi terhadap kecenderungan pemikiran ruminatif dapat dicapai secara signifikan melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang mengintegrasikan metode reorientasi kognitif (*cognitive restructuring*) serta pengaktifan perilaku (*behavioral activation*) Clark & Beck, 2021). Selain itu, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) merupakan salah satu pendekatan intervensi yang bertujuan membantu remaja mengembangkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaannya secara lebih reflektif serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan

penilaian yang berlebihan. Temuan penelitian Janssen et al. (2023) di Indonesia menunjukkan bahwa implementasi program *mindfulness* selama delapan minggu berkontribusi dalam mengurangi tingkat ruminasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Meskipun demikian, penerapan pendekatan *mindfulness* perlu diadaptasi dengan mempertimbangkan konteks budaya lokal dan nilai-nilai religius yang dianut masyarakat Indonesia guna meningkatkan relevansi serta efektivitas intervensi yang diberikan. (Langenecker et al., 2024).

Rasulullah SAW bersabda “Bersemangatlah dalam hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan lemah. Jika sesuatu menimpamu, janganlah kamu berkata: seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu. Tetapi katakanlah: Allah telah menetapkannya dan apa yang Dia kehendaki pasti terjadi, karena sesungguhnya kata seandainya itu membuka pintu amalan setan.” (HR. Muslim No. 2664).

Hadis Muslim No. 2644 menjadi pedoman praktis menghadapi *overthinking* pedoman praktis yang relevan dalam menghadapi *overthinking*, yaitu mendorong individu untuk berfokus pada usaha yang bermanfaat, menyerahkan hasil kepada Allah SWT melalui sikap tawakal, serta menghindari penyesalan terhadap masa lalu maupun kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Pola pikir “seandainya” (*law*) yang disebutkan dalam hadis mencerminkan karakteristik utama *overthinking*, yakni kecenderungan memikirkan skenario hipotetis secara berulang yang bersifat tidak produktif dan dapat melemahkan motivasi dalam berikhtiar (Al et al., 2025).

Dalam perspektif Islam, praktik zikir, muhasabah, dan tawakal memiliki peran penting dalam menjaga ketenangan psikologis. Penelitian Abdallah et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik spiritual tersebut secara empiris mampu menurunkan aktivitas amigdala yang berhubungan dengan respons kecemasan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam intervensi *overthinking* tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi juga menjadi unsur penting yang dapat memperkuat efektivitas pendekatan psikologis berbasis bukti, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius (Sholihah et al., 2024).

3. Peran Ekosistem Sosial dalam Mendukung Remaja Menghadapi *Overthinking*

Dukungan sosial dari berbagai lingkungan berperan penting sebagai faktor protektif dalam mencegah *overthinking* dan berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner, keluarga sebagai *microsystem* utama memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan psikologis remaja. Komunikasi keluarga yang hangat, terbuka, dan mendukung kemandirian terbukti berkaitan dengan kemampuan *coping* yang lebih adaptif serta tingkat ruminasi yang lebih rendah (Lara-diaz & Lin, 2024) Orang tua yang mampu mendengarkan secara aktif, tidak bersikap menghakimi, dan memberikan dukungan emosional secara konsisten dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja untuk mengungkapkan kekhawatiran mereka. Sebaliknya, pola komunikasi yang penuh kritik, tuntutan perfeksionistik, dan pola asuh otoriter terbukti meningkatkan kecenderungan *overthinking* pada remaja. Dalam perspektif Islam, keluarga juga memiliki fungsi sebagai madrasah pertama dalam menanamkan nilai tawakal dan syukur yang menjadi dasar pembentukan ketahanan mental remaja Muslim (Lin, 2024).

Guru bimbingan dan konseling (BK) serta iklim sekolah yang mendukung kesehatan mental memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola kecenderungan *overthinking*. Lingkungan sekolah yang aman secara psikologis dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan emosional, dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, Wahyuni dan Setiawan (2023) menemukan bahwa sekolah yang menerapkan program kesehatan mental secara terstruktur serta menciptakan suasana belajar yang suportif memiliki tingkat kecemasan dan ruminasi yang lebih rendah pada siswa. Selain itu, sekolah berbasis Islam yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual juga terbukti lebih efektif dalam memperkuat ketahanan mental remaja (Addy et al., 2021).

Kelompok sebaya juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental remaja. Hubungan pertemanan yang positif dan suportif dapat berfungsi sebagai

faktor protektif yang membantu remaja mengurangi kecenderungan overthinking melalui dukungan emosional dan rasa memiliki. Sebaliknya, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok serta fenomena perbandingan sosial (*social comparison*) yang sering terjadi di media sosial dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap pikiran berulang yang negatif (Choukas-Bradley et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan literasi media sosial dan pengembangan kecerdasan emosional perlu diintegrasikan ke dalam pendidikan karakter di sekolah guna membekali remaja dengan kemampuan menghadapi berbagai tekanan sosial secara lebih sehat dan adaptif. (Wong et al., 2021).

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan adaptif yang dapat dikembangkan untuk membantu remaja menghadapi tekanan dan kecemasan secara konstruktif. Menurut karya Masten, A. S. (2022). *Resilience in development: Progress and transformation* Menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi positif yang bersifat dinamis, bukan sifat bawaan yang tetap. Program penguatan resiliensi melalui pelatihan regulasi emosi, peningkatan efikasi diri, dan dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan overthinking pada remaja (Kashefinabouri et al., 2021).

Dalam perspektif Islam, iman, keterlibatan dalam komunitas Muslim, serta praktik ibadah seperti salat, zikir, puasa, dan tilawah Al-Qur'an menjadi sumber ketahanan mental yang penting bagi remaja Muslim. Integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam intervensi overthinking juga terbukti mampu meningkatkan efektivitas program secara berkelanjutan (Abdallah et al., 2021). Oleh karena itu, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan komunitas keagamaan perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja (Anli, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, overthinking pada remaja merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh faktor neurobiologis, psikologis, dan sosial. Perkembangan kognitif, pencarian identitas, serta tuntutan lingkungan dapat meningkatkan kecenderungan berpikir berlebihan apabila tidak diimbangi kemampuan regulasi emosi yang baik. Overthinking berdampak pada kualitas tidur, prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mengintegrasikan pendekatan psikologis, dukungan keluarga dan sekolah, serta nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, zikir, dan muhasabah. Pendekatan holistik ini berpotensi membantu remaja mengelola overthinking secara lebih efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Islam As'adiyah Sengkang yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas yang menunjang pelaksanaan penelitian. Penghargaan diberikan kepada seluruh peneliti dan akademisi yang karya ilmiahnya menjadi sumber rujukan dalam kajian ini. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kontribusi yang diberikan memperoleh balasan yang baik serta memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Addy, N. D., Id, F. A., Runge-ranzinger, S., & Grys, P. (2021). *Mental health difficulties , coping mechanisms and support systems among school-going adolescents in Ghana : A mixed-methods study*. 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250424>
- Al, K., Rachmat, F., Aziz, M. F., & Innayah, S. F. (2025). *Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim*.
- Anli, G. (2025). Positive Psychology Practices in Muslim Communities : A Systematic Review. *Journal of Religion and Health*, 3448–3470. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02357-9>

- Baijens, S. V. D. M. (2025). *Co - Rumination as a Moderator Between Best - Friend Support and Adolescent Psychological Distress*. 1161–1172. <https://doi.org/10.1002/jad.12483>
- Behavior, H. (2022). *Task-Based Functional Connectivity Patterns: Links to Adolescent Emotion Regulation and Psychopathology* Jennifer A. Poon 1 , James C. Thompson 2 & Tara M. Chaplin 2.
- Belte, R. G., Regt, T. De, Kannis, L., Amanda, D., Marcella, B., & Hermens, D. F. (2024). The Relationships Between Metacognitive Beliefs , Executive Functioning , and Psychological Distress in Early Adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 48(6), 1173–1188. <https://doi.org/10.1007/s10608-024-10506-9>
- Berg, M., Keller, J., Kirchner, L., & Rief, W. (2025). *Efficacy of cognitive behavioral therapy in treating repetitive negative thinking , rumination , and worry – a transdiagnostic*.
- Castillo-gualda, R. (2025). *Beyond Individual Differences in Affective Symptomatology : The Distinct Contributions of Emotional Competence and Rumination in a Nationally Representative Sample*. 1–14.
- Espinosa, F., Martin, N., Alvaro, R., & Lopez, S. (2022). Repetitive Negative Thinking Processes Account for Gender Differences in Depression and Anxiety During Adolescence. *International Journal of Cognitive Therapy*, 115–133. <https://doi.org/10.1007/s41811-022-00133-1>
- Fombouchet, Y., Lannegrand, L., & Lucenet, J. (2024). *Relationships between emotion regulation strategies and executive functions in adolescence : Exploring the e f f e c t s of discrete emotions and age*. (April), 1239–1248. <https://doi.org/10.1002/jad.12334>
- Gotlieb, R. J. M., Yang, X. F., Helen, M., & Yang, I. (2024). Diverse adolescents ' transcendent thinking predicts young adult psychosocial outcomes via brain network development. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56800-0>
- Haryanto, S., Mufid, F., Muchtar, A. R., Judijanto, L., Java, C., & Jakarta, S. H. (2025). (*Natural Sciences*) *Health Problems among Students at the University of Science Al- Qur ' an , Central Java : A Case Study*. 52(7).
- Kalmbach, D. A., Pillai, V., & Drake, C. L. (2018). *Nocturnal insomnia symptoms and stress- induced cognitive intrusions in risk for depression : A 2-year prospective study*. 1–13.
- Kang, S., Gu, Q., Qin, W., Liu, S., Xue, Y., Zheng, Q., & Gu, C. (2025). *Do College Freshmen Who Engage More in Online Social Comparison Tend to Be More Confused About Themselves ? The Roles of Rumination and Self-Compassion*. 1–17.
- Kashefinabouri, J., Saadi, Z. E., Pasha, R., & Heidari, A. (2021). *The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Emotion-Regulation Training on Rumination and Social Anxiety in Teenagers Prone to Addiction*. 10(1), 1–11.
- Langenecker, S. A., Schreiner, M. W., Bessette, K. L., Roberts, H., Thomas, L., Dillahun, A., Pocius, S. L., Feldman, D. A., Jago, D., Farstead, B., Pazdera, M., Kaufman, E., Galloway, J. A., Kerig, P. K., Bakian, A., Welsh, R. C., Jacobs, R. H., Crowell, S. E., & Watkins, E. R. (2024). Archival Report Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy Reduces Rumination and Targeted Cross-network Connectivity in Youth With a History of Depression : Replication in a Preregistered Randomized Clinical Trial. *Biological Psychiatry: Global Open Science*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2023.08.012>
- Lara-diaz, M. F., & Lin, Y. (2024). *The association between family adaptability and adolescent depression: the chain mediating role of social support and*. 18(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1308804>
- Lin, J. (2024). *behavioral sciences The Research on Risk Factors for Adolescents ' Mental Health*. 1–29.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Lorenzo, G. Di. (2022). *Digital Media Use and Adolescents ' Mental Health During the Covid-19 Pandemic : A Systematic Review and*. 9(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>

- Marzi, G., Balzano, M., & Pellegrini, M. M. (2025). *Guidelines for Bibliometric-Systematic Literature Reviews : 10 steps to combine analysis , synthesis and theory development*. (September 2024), 81–103. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12381>
- Sholihah, N., Kholis, N., & Muntafi, U. (2024). *Istighātha Dhikr Practices Toward Human Well-Being : An Implication for Islamic Education*. 5, 338–353.
- Studi, P., Qur, I. A.-, & Ushuluddin, F. (2023). *Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies*. 2, 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Tringale, M., Stephen, G., Boylan, M., & Heneghan, C. (2022). *Integrating patient values and preferences in healthcare: a systematic review of qualitative evidence*. 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067268>
- Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., Cipriano, C., & Brackett, M. A. (2022). *The Development of Cognitive Reappraisal From Early Childhood Through Adolescence : A Systematic Review and Methodological Recommendations*. 13(June), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964>
- Wong, M. D., Dosanjh, K. K., Jackson, N. J., Rünge, D., & Dudovitz, R. N. (2021). *The longitudinal relationship of school climate with adolescent social and emotional health*. 1–8.
- Young, A. P. (2022). *Research at the University of York St John*. 148, 107–128. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>