

Overthinking pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir

Dea Ivanka^{1*}, Muhammad Putra Dinata Saragi²

[1] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. [2] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia.

Abstrak

This study aimed at overthinking in early and final-year students from UINSU and non-UINSU students. This research approach is a mixed method (Mixed Quantitative and Qualitative Methods). Both approaches are descriptive. Quantitative research, in the process of collecting data by distributing questionnaires online using the Google form and distributed from 12-20 February 2023. The results of distributing the online questionnaires were 200 respondents. Two measurement scales are used in descriptive quantitative research, namely "PTQ and PSWQ." Data processing in descriptive quantitative was assisted by SPSS version 22. Descriptive qualitative research collected data through interviews with the five informants from UINSU students in semesters 2, 4, 6, and 8. The interview process was conducted on February 24, 2023. Qualitative research This description helps validate the results of descriptive quantitative research. The validation carried out in this study used a structured research interview of 7 questions. Based on the measuring scale, namely the PTQ and PSWQ scales, the study results are that overthinking in early and final level students has the same categorization position, namely moderate categorization. Therefore, it is true that overthinking for students in the initial and final grades is true. This aligns with the validation results of research interviews with a descriptive qualitative approach to the five informants. That student will never be separated from overthinking both students in the early and final levels. For initial and final year students who experience the overthinking phase more often, namely final year students.

Keywords

final year student; beginning level student; overthinking

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-03-24 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>

Vol 13, No 2 (2023) Page:

(*) Corresponding Author: Dea Ivanka, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, Email: dea0102192038@uinsu.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Manusia memiliki arti yakni sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan anugerah berupa akal dan juga pikiran. Dari anugerah tersebutlah menjadi pengendali diri bagi seseorang, yakni untuk menciptakan suatu perilaku maupun kebiasaan dalam hidupnya. Akal dan juga pikiran yang sehat merupakan dambaan bagi setiap insan manusia. Dan sebaliknya, apabila anugerah berupa akal juga pikiran tersebut tidaklah sehat tentunya akan berimbas pada kesehatan mental seseorang. Tidak hanya itu saja, akal dan pikiran

yang tidak sehat pun akan berimbas terhadap proses perkembangan psikologis seseorang tersebut. Seperti yang sudah kita ketahui bersama, bahwasannya diberikannya anugerah tersebut oleh sang pencipta seperti akal dan juga pikiran menjadi suatu pembeda dari makhluk lainnya. Karena itulah, manusia ialah makhluk istimewa yang diberikan anugerah yang sangat luar biasa. Dengan memiliki suatu akal guna untuk berpikir menjadi petunjuk bahwa manusia itu sudah mampu memanfaatkan dengan baik pemberian anugerah dari Tuhan. Adanya akal dan pikiran tersebut pun digunakan untuk merencanakan sesuatu hal yang baik bagi kehidupannya. Agar senantiasa selalu memiliki pemikiran yang tentunya mengarah ke arah yang positif (Desmita, 2015).

Manusia juga memiliki perkembangan yang terbagi menjadi beberapa fase. Dari mulai fase bayi, fase anak, fase remaja, fase dewasa, hingga fase lansia. Maka, pada saat masa remaja sampai awal dewasalah yang merupakan masa yang penuh dengan rasa kebingungan dan juga keresahan bagi hampir seluruh manusia. Adanya masa peralihan inilah dari mulai masa remaja hingga ke awal dewasa menjadititik bahwasanya remaja tersebut mulai sadar dan mulai merasakan namanya beban yang harus mereka tanggung serta tantangan yang tentunya ada di depan mata mereka. Kondisi mengejutkan tersebutlah yang membuat remaja belum terbiasa, sehingga sering kali remaja merasakan yang namanya lelah secara fisik maupun psikisnya. Dengan adanya hal tersebut maka dapat memicu timbulnya perilaku yang sangat mengganggu kesehatan mental yakni berupa "*Overthinking*" (Sobur, 2003). Sesuatu hal yang bisa membuat kita *overthinking* ini sendiri biasanya berasal dari kemarahan kita karena hal yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasi kita. Dengan terjadinya hal ini maka kita cenderung menganalisisnya, kecewa, bahkan sampai dengan terobsesi untuk menyiasati masalah tersebut (Kusharjanti, 2022).

Menyiasatinya dalam segi mengapa hal tersebut dapat terjadi dan tidak sesuai dengan keinginan yang kita inginkan. Padahal apabila hal tersebut dapat kita terima dengan lapang dada maka tidak akan memunculkan yang namanya rasa kekecewaan atau pun tidak akan terjebak dalam *overthinking* (Silvia, 2021). Perlu kita ketahui juga bahwasannya *overthinking* ini dapat menjadi pemicu penyakit bagi mental seseorang. Pada hakikatnya ketika seseorang tersebut diselimuti oleh rasa *overthinking* yakni berupa cemas dan takut yang berlebihan tentunya dapat mempengaruhi yang namanya pola pikir dan tindakannya dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuningsih, 2021). Adapun persepsi yang dikemukakan oleh para pakar psikologi bahwasannya apabila kita berpikiran secara berlebihan itu dapat mengakibatkan kurangnya suatu motivasi hidup, munculnya kecemasan, stres, hingga depresi (Musman, 2021). Tanpa kita sadari pun bahwasannya terdapat pula dalam Al-Qur'an, lebih tepatnya lagi diakhir kalimat dalam QS. Al-A'raf ayat 31 bahwasannya Allah berfirman yang bunyinya (Departemen Agama RI, 2012): إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ yang artinya "Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".

Berdasarkan bunyi ayat tersebut, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya seperti halnya *overthinking* yang selalu berpikir berlebihan tentu juga tidak disukai oleh Allah SWT. Karena Allah SWT tidak menyukai segala sesuatu yang mengarah ke arah berlebihan. Sebenarnya *overthinking* ini bisa terjadi pada siapa saja (Wahyuningsih, 2021). Tidak dapat dipungkiri bahwasannya *overthinking* ini sendiri juga akan dialami oleh yang namanya mahasiswa. Baik itu pada mahasiswa tingkat awal atau akhir. Karena pada dasarnya menjadi seorang mahasiswa itu memang memiliki banyak sekali tantangan dalam kehidupan yang harus dihadapinya. Mulai dari tantangan dalam dunia perkuliahannya hingga tantangan dimana seseorang tersebut menjadi manusia

yang tentunya dewasa (Kaplan et al., 2010). Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari kecemasan berlebihan yang mengarah ke *overthinking*. Ada pula penyebab kecemasan tersebut muncul yakni bersumber dari pada kehidupan dalam dunia akademiknya. Baik itu perihal adanya tuntutan secara eksternal maupun internal yakni berupa harapannya sendiri. Tuntutan eksternal ini pula bisa jadi seperti tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, adanya tuntutan dari orang tua dalam hal untuk berhasil di dunia perkuliahan, dan juga tuntutan harus mampu beradaptasi dalam lingkungan kampusnya (Nur, 2022).

Bahkan terdapat pula tuntutan yakni harus mampu beradaptasi dalam materi perkuliahan yang mana makin naik semester makin sulit pula untuk materi tersebut. Adanya tuntutan atau tekanan ini sendiri memicu yang namanya kecemasan secara berlebihan. Kecemasan berlebihan pula dapat mempengaruhi suatu hasil, berupa hasil belajar dan juga memicu rasa kebingungan serta *distorsi* persepsi. Yang mana dari hasil *distorsi* persepsi ini sendiri dapat mengganggu proses pembelajaran, dapat pula mengurangi kemampuan dalam fokusnya, mengurangi daya ingat, dan juga mengurangi kemampuannya dalam menghubungkan hal yang satu dengan hal lainnya (Kariv & Heiman, 2018). Oleh karena hal tersebutlah, maka mahasiswa ini tidak akan pernah terlepas dari yang namanya *overthinking*. *Overthinking* ini juga sebenarnya sudah mulai ikut andil dalam kegiatan perkuliahan yang dilaksanakan oleh para mahasiswa. Khususnya mahasiswa selalu mengkhawatirkan yang namanya IP (Indeks Prestasi) pada enam bulan ke depannya. Padahal kenyataannya, semua dosen sama saja asalkan mahasiswa tersebut mengerjakan tugas dan ujian sebaik mungkin (Widia, 2020).

Untuk di Indonesia sendiri, penelitian mengenai *overthinking* pada mahasiswa sangat perludilakukan. Sebagai data tentang kondisi bagaimana mahasiswa Indonesia ini dalam hal menghadapi hidup. Karena ketika kita terus-menerus memperhatikan perkembangan pada mahasiswa dari segi *overthinking*, maka secara perlahan kita sudah mampu dalam hal menyelamatkan kesehatan mental daripada mahasiswa itu sendiri. Hal inilah yang menjadi alasan bagi peneliti untuk membahas perihal "*Overthinking* Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir". Selanjutnya, adapun hal yang sangat menguatkan peneliti mengapa tertarik untuk mengangkat judul penelitian ini yakni dikarenakan terdapat sebuah penelitian terdahulu yang tentunya relevan terhadap penelitian ini. Yang mana penelitian tersebut dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2019) memiliki persamaan maupun perbedaan dengan topik pada penelitian ini. Adapun letak persamaannya ialah sama-sama membahas tentang *overthinking* mahasiswa tingkat awal dan akhir. Namun letak perbedaan *overthinking* disini yakni meneliti terkait dengan derajat kecemasan mahasiswa tingkat awal dan akhir. Pada umumnya, kecemasan itu sendiri termasuk ke dalam *psychological disorder*. Karena memang didalam *psychological disorder* atau yang sering terdapat dalam *overthinking* (*Ruminasi*) ini sendiri cenderung membuat kecemasan yang secara berlebihan.

Lalu, letak perbedaan selanjutnya ialah hanya meneliti seputar kecemasan saja. Dan pada dasarnya, penelitian yang diambil oleh peneliti seputar *overthinking* yang banyak sekali aspek- aspeknya. Baik itu aspek dalam hal kekhawatiran, pemikiran yang berlebihan, kecemasan, dan lain sebagainya. Selanjutnya, ada pula penelitian yang dilakukan oleh (Akhnaf et al., 2022) memiliki persamaan maupun perbedaan dengan topik pada penelitian ini. Adapun letak persamaannya yakni sama-sama membahas mengenai *overthinking* pada mahasiswa. Yang menjadi pembedanya yakni disinihanya berfokus pada mahasiswa akhir saja, ditambah lagi disini meneliti juga tentang *self awareness* (Kesadaran Diri). Penelitian ini bisa dikatakan relevan dengan topik

overthinking sebab dalam ranah *ruminasi* (*Overthinking*) dipastikan didalamnya terdapat aspek berupa kecemasan. Dengan begitu, maka topik penelitian ini sangatlah relevan dengan penelitian yang diambil oleh peneliti. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh (Gauw & Kartasasmita, 2016) tentu memiliki persamaan maupun perbedaan dengan topik pada penelitian ini. Adapun letak persamaannya ialah sama-sama membahas terkait dengan *overthinking* (*Rumination*) pada mahasiswa.

Disamping persamaannya, juga terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ellen Gauw dan Sandy Kartasasmita ini lebih mengarah untuk melihat pengaruh dari pada *overthinking* (*Rumination*) terhadap *academic achievement* mahasiswa tersebut. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih mengarah kepada pengukuran tingkat *overthinking* pada mahasiswa saja. Perlu diketahui juga, bahwasannya dalam suatu penelitian pasti memiliki yang namanya tujuan penelitian. Secara umum, tujuan penelitian ini memiliki arti sebagai usaha dalam mencari jawaban atas pertanyaan penelitian dan biasanya untuk mencapai tujuan penelitian ini harus melalui proses yang sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah (Rosyidah & Fijra, 2021). Untuk itu, terdapat pula tujuan yang ingin diraih oleh peneliti didalam penelitian ini yaitu untuk mengukur perihal tingkat *overthinking* pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dari kampus UIN Sumatera Utara serta selain UIN Sumatera Utara.

Overthinking ini sendiri memiliki definisi secara bahasa dan juga istilah. Secara bahasa pula *overthinking* berasal dari awalan kata berbahasa Inggris yaitu “Over” ketika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti “Berlebihan”. “Thinking” berarti “Berpikir”, dengan begitu maka secara bahasa Indonesia “*Overthinking*” dapat diartikan sebagai “Berpikir Berlebihan” (Trenton, 2021). Menurut istilah seperti yang dikemukakan oleh ahli Dr. Jeffrey Huttman, Ph.D., P.A., seorang psikolog yang berlisensi. Beliau mengemukakan mengenai pengertian *overthinking* yaitu suatu proses adanya analisis serta adanya penahanan emosi maupun pikiran yang konon terjadi secara terus-menerus tanpa berhenti. Tidak dapat dipungkiri pula, *overthinking* ini membuat diri seseorang terjebak pada keputusan maupun tindakan yang ada di masa lalu (A., 2021).

Secara sekilas pula, jika dipikirkan maka *overthinking* (*Ruminasi*) ini tampak tidak terlalu buruk. Karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk yang selalu berpikir. Dari berpikir tersebutlah menjadikan ciri khas dan kelebihan manusia itu sendiri. Akan tetapi, jika ciri khas ataupun kelebihan tersebut dimanfaatkan secara berlebihan tentu akan mengarah ke arah yang negatif (Moore, 2015). Perlu kita ketahui juga, bahwasannya *overthinking* ini biasanya sering dikaitkan dengan yang namanya kecemasan, stres, dan depresi. Ketiga hal tersebut biasanya dapat muncul akibat dari pikiran yang sangat berlebihan atau orang sering menyebutnya dengan “*Overthinking*”. *Overthinking* ini juga dapat diartikan sebagai sesuatu hal yang dilakukan secara berlebihan. Hingga mencapai taraf yang mulai dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Hal ini dapat terjadi, dikarenakan seseorang tidak dapat berhenti dalam hal berpikir secara berlebihan (Gencoglu, 2019).

Jika didalam Islam saja pun beribadah secara berlebihan dilarang. Apalagi dengan berpikir, tentu juga tidak diperbolehkan secara berlebihan karena sangat dilarang oleh Allah SWT. Seperti yang tertuang dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-A'raf ayat 31 (Departemen Agama RI, 2012):

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ اٰمْرَكَ مِنْ هٰذَا مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (QS. Al-A'raf 7: 31)

Berdasarkan ayat di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya jika beribadah secara berlebihansaja sangat dilarang oleh agama tentu hal tersebut juga berlaku pada berpikir yang berlebihan. Sebab pada hakikatnya, anugerah berupa akal dan juga pikiran yang diberikan oleh sang pencipta tentu dalam pemanfaatannya harus dibatasi. Apabila dipergunakan secara berlebihan tentu akan berbahaya bagi seseorang tersebut. Bahaya yang akan terjadi seperti seseorang tersebut akan terjebak dalam pikiran yang *overthinking* atau berlebihan. Perlu ditegaskan, bahwasannya *overthinking* ini merupakan pemikiran yang dilakukan secara *over* (Lebih) dan dilakukannya tanpa sadar oleh seseorang. Adanya hal tersebut tentu juga ikut berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya (Trenton, 2021).

Khususnya *overthinking* pada mahasiswa, yang secara signifikan dapat memberikan suatu perubahan dalam hal pengambilan keputusan mahasiswa tersebut. Tidak hanya itu saja, terkadang mahasiswa yang terkena *overthinking* pula cenderung akan kehilangan makna hidup, rasa percaya diri yang tentunya berkurang, bahkan munculnya rasa rendah diri (Nabila et al., 2022). Secara umum, terdapat pula bahaya dari pada *overthinking* ini. Yakni dapat membuat *overthinker* (Orang yang mengalami *overthinking*) merasa berat dalam menjalani kehidupan. Apabila terus membiasakan diri memelihara *overthinking*, maka akan mendatangkan yakni berupa gangguan mental. Gangguan mental tersebut meliputi stres, cemas dalam kadar berlebihan, *psikosomatik*, dan juga depresi. Perlu diingat juga bahwasannya *overthinking* ini sendiri tergolong dalam bentuk *psychological disorder* atau ganguandalam psikologis (Sofia et al., 2020).

METODE

Desain Penelitian

Pada dasarnya penelitian ini menggunakan metode penelitian “*Mixed Method* (Metode Campuran)”. (Sugiyono, 2013) menyebutkan bahwasannya didalam penelitian *mixed method* terdapat metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penggunaan kedua metode ini pula guna memperoleh data yang cukup komprehensif, valid, reliabel, dan juga obyektif. Sedangkan, (Putra & Hendarman, 2013) mengatakan bahwasannya *mixed method* ini merupakan kolaborasi penelitian antara kuantitatif dengan kualitatif. Kolaborasi ini pula dari segi pengumpulan data, analisis data, teknik penelitian yang digunakan, dan juga rancangan penelitian. Dari kedua pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwasannya pendekatan *mixed method* (Metode Campuran) ini memiliki arti gabungan antara pendekatan kuantitatif dan juga kualitatif. Dari kolaborasi tersebut pula tentunya dapat menghasilkan suatu penelitian yang komprehensif, valid, reliabel, dan juga obyektif. Dalam penggunaan pendekatan *mixed method* ini tentunya memiliki yang namanya strategi atau desain.

Untuk penelitian ini sendiri menggunakan desain penelitian yakni berupa *sequential explanatory*. Secara umum, didalam desain *sequential explanatory* ini cenderung berurutan dalam penggunaan pendekatan. Yakni dimulai dari pendekatan kuantitatif terlebih dahulu, lalu disusul oleh pendekatan kualitatif guna untuk menjelaskan hasil dari pada pendekatan kuantitatif secara mendalam (Wester & McKibben, 2019). Sama halnya seperti yang dikemukakan oleh (Creswell, 2010) bahwasannya desain *sequential explanatory* ini didalamnya terdapat pendekatan kuantitatif yang menjadi tahapan pertama. Lalu, diikuti oleh pendekatan kualitatif sebagai tahapan kedua yang

pada dasarnya pendekatan kualitatif disini dibentuk berdasarkan hasil awal dari pada pendekatan kuantitatif. Jadi, untuk itu dalam penelitian ini terdapat pendekatan yang lebih dominan terhadap pendekatan yang lainnya. Pendekatan yang cenderung dominan tersebut dimiliki oleh pendekatan kuantitatif dan pendekatan sebagai penyempurna disini yakni dimiliki oleh pendekatan kualitatif.

Tempat dan Waktu Penelitian

Proses penyebaran *google form* berlangsung pada tanggal 12 Februari 2023 pukul 10.00 WIB sampai tanggal 20 Februari 2023 pukul 21.00 WIB. Sedangkan proses pelaksanaan wawancara penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023 pada pukul 12.31 WIB hingga pukul 17.34 WIB. Lokasi pelaksanaan wawancara ini yakni dilaksanakan pada kampus II UIN Sumatera Utara Jl. William Iskandar Psr V Medan Estate.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian kuantitatif deskriptif ini pula memiliki populasi dan juga sampel. Untuk populasi yang terdapat didalam penelitian ini yakni keseluruhan mahasiswa UIN Sumatera Utara dan selain mahasiswa UIN Sumatera Utara dari mulai semester awal hingga semester akhir. Adapun, sampel yang terdapat dalam penelitian kuantitatif deskriptif yakni 200 orang atau responden yang mengisi kuesioner secara *online* melalui *google form*. Responden dalam hal ini mengisi kuesioner dengan sukarela lalu pengisiannya pula sesuai dengan apa yang mereka alami. Keseluruhan sampel ini terdiri dari mahasiswa UIN Sumatera Utara dan selain mahasiswa UIN Sumatera Utara dari mulai semester awal hingga semester akhir.

Prosedur dan Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini sendiri secara keseluruhan bersifat deskriptif. Untuk itu, maka pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif deskriptif dan kualitatif deskriptif. Menurut (Subana & Sudrajat, 2009) mereka berpendapat bahwasannya penelitian yang bersifat deskriptif ini cenderung menyatakan dan menganalisis data yang tentunya terjadi disaat penelitian tersebut dilaksanakan serta menyampaikannya secara apa adanya sesuai dengan fenomena yang terjadi. Perlu diketahui juga bahwasannya dalam pengumpulan data ini memiliki arti yaitu sebagai langkah yang sangat strategis dalam suatu penelitian, sebab dengan adanya penelitian tentu memiliki sebuah tujuan utama yang ingin diraih berupa "Mendapatkan Data" (Sugiyono, 2018). Berikut ini akan disajikan beberapa prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

1. Kuesioner

Pada penelitian kuantitatif deskriptif, dalam prosedur pengumpulan datanya melalui kuesioner atau angket. Menurut (Sugiyono, 2018) kuesioner atau angket ini pula memiliki arti ialah sebuah teknik pengumpulan data yang mana didalamnya itu berisikan sekumpulan pernyataan secara tertulis yang akan diberikan kepada responden guna untuk dijawabnya. Agar mendapatkan suatu informasi yang tentunya sangat diperlukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Untuk pengimplementasian dari pada kuesioner atau angket ini pula maka memerlukan bantuan digital seperti "*Google Form*".

Ketika kita ingin menciptakan survei dan memobilisasikan suatu informasi dengan cepat dan efisien, maka sangat disarankan untuk menggunakan alat seperti "*Google Form*". *Google form* ini sendiri pun memiliki banyak sekali manfaat. Manfaatnya seperti sangat mudah untuk diakses, sangat mudah untuk digunakan atau dioperasikan, sangat

bebas dalam penggunaannya, dan yang terpenting sangat aman (Sudaryo et al., 2019). Kemudian, untuk penyebaran *google form* yang berisikan kuesioner atau angket dalam penelitian ini dilakukan melalui media sosial. Penyebaran dari pada kuesioner atau angket ini sendiri menggunakan instrumen pernyataan secara tertutup. Dalam penggunaan instrumen secara tertutup ini pula, guna agar mendapatkan jawaban yang seragam antara responden satu dengan lainnya. Sebab disini responden hanya bisa memilih opsi yang sudah disediakan oleh peneliti saja (Nugroho & Haritanto, 2022).

Kuesioner atau angket yang terdapat didalam *google form* pula tersusun atas beberapa komponen yaitu identitas responden dan pernyataan skala atau variabel yang berkenaan dengan *overthinking*. Pernyataan skala atau variabel dalam kuesioner ini sendiri terdiri atas dua yaitu "*Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ)*" dan "*Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*". Untuk skala ataupun variabel pertama yaitu "*Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ)*" ini sendiri dikembangkan oleh (Ehring et al., 2011) yang didalamnya terdapat 15 item. *PTQ* ini pula memiliki definisi yakni berkenaan dengan suatu pemikiran yang tentunya berulang-ulang. Skala atau variabel *PTQ* disini disajikan dalam bentuk skala *Likert*. Bagi responden bisa memilihnya sesuai dengan skala yang sudah ditampilkan baik itu "0 = Tidak Pernah" dan "4 = Selalu". Perlu diketahui, pada variabel *PTQ* ini sendiri peneliti sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas. Adapun, hasil dari pada uji validitas terhadap variabel *PTQ* yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dalam tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Uji Validitas *PTQ*

Variabel	Item	R hitung	R tabel	Keterangan
Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ)	PTQ.P1	0,634	0,138	Valid
	PTQ.P2	0,712	0,138	Valid
	PTQ.P3	0,682	0,138	Valid
	PTQ.P4	0,679	0,138	Valid
	PTQ.P5	0,666	0,138	Valid
	PTQ.P6	0,777	0,138	Valid
	PTQ.P7	0,744	0,138	Valid
	PTQ.P8	0,638	0,138	Valid
	PTQ.P9	0,797	0,138	Valid
	PTQ.P10	0,716	0,138	Valid
	PTQ.P11	0,792	0,138	Valid
	PTQ.P12	0,771	0,138	Valid
	PTQ.P13	0,811	0,138	Valid
	PTQ.P14	0,689	0,138	Valid
	PTQ.P15	0,724	0,138	Valid

Sumber: Output SPSS 22, Hasil olah data

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ berdasarkan uji signifikan 0,05. Artinya bahwa item-item dalam variabel *PTQ* secara keseluruhan valid. Selanjutnya, untuk nilai r_{tabel} dapat dilihat dengan menggunakan rumus ($df = N-2$, artinya $df = 200-2 = 198$). Dengan begitu, dapat dilihat melalui tabel distribusi (t_{tabel}) dengan nomor 198 = 0,138. Peneliti juga sudah melakukan uji reliabilitas terhadap variabel *PTQ* yang dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Uji Reliabilitas PTQ

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ)	0,935	Reliabel

Sumber: Output SPSS 22, Hasil olah data

Dari tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > nilai batas yaitu $0,935 > 0,60$. Hal inilah yang dapat menunjukkan bahwa variabel PTQ reliabel. Selanjutnya, terdapat pula yang namanya skala ataupun variabel kedua yaitu "*Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*". Skala "*Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*" ini pula dikembangkan oleh (Meyer et al., 1990) didalam skala ini mempunyai 16 item. Skala PSWQ juga memiliki pengertian mengenai tentang skala yang mengukur sifat kekhawatiran seseorang apabila berada dalam fase kecemasan. Skala ataupun variabel PSWQ ini pula disajikan dalam bentuk skala *Likert*.

Untuk responden yang ingin mengisi skala ini bisa dengan memilih opsi yang sudah disediakan baik itu "1 = Sama Sekali Bukan Saya" dan "5 = Sangat Sesuai dengan Saya". Pada variabel PSWQ ini juga, peneliti sudah melakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Seperti halnya uji validitas terhadap skala PSWQ yang tertuang dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Uji Validitas PSWQ

Variabel	Item	R hitung	R tabel	Keterangan
<i>Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)</i>	PSWQ.P1	0,357	0,138	Valid
	PSWQ.P2	0,648	0,138	Valid
	PSWQ.P3	0,308	0,138	Valid
	PSWQ.P4	0,727	0,138	Valid
	PSWQ.P5	0,621	0,138	Valid
	PSWQ.P6	0,694	0,138	Valid
	PSWQ.P7	0,791	0,138	Valid
	PSWQ.P8	0,342	0,138	Valid
	PSWQ.P9	0,690	0,138	Valid
	PSWQ.P10	0,203	0,138	Valid
	PSWQ.P11	0,424	0,138	Valid
	PSWQ.P12	0,701	0,138	Valid
	PSWQ.P13	0,723	0,138	Valid
	PSWQ.P14	0,745	0,138	Valid
	PSWQ.P15	0,687	0,138	Valid
	PSWQ.P16	0,611	0,138	Valid

Sumber: Output SPSS 22, Hasil olah data

Dari tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai *r*hitung > *r*tabel berdasarkan uji signifikan 0,05. Artinya bahwa item-item dalam variabel PSWQ secara keseluruhan valid. Selanjutnya, untuk nilai *r*tabel dapat dilihat dengan menggunakan rumus ($df = N-2$, artinya $df = 200-2 = 198$). Dengan begitu, dapat dilihat melalui tabel distribusi (*t*tabel) dengan nomor 198 = 0,138. Selanjutnya, uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti terhadap variabel PSWQ tertuang pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4 Uji Reliabilitas *PSWQ*

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)	0,870	Reliabel

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > nilai batas yaitu $0,870 > 0,60$. Hal inilah yang dapat menunjukkan bahwa variabel *PSWQ* reliabel.

2. Wawancara

Perlu diketahui juga, bahwasannya terdapat pula penelitian kualitatif deskriptif dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif deskriptif disini guna untuk memvalidasi hasil dari pada penelitian kuantitatif deskriptif. Validasi yang dilakukan dalam penelitian kualitatif deskriptif ini sendiri yakni melalui wawancara penelitian. Untuk itu, adanya wawancara penelitian disini berguna dalam hal memvalidasi hasil dari pada penelitian kuantitatif deskriptif yang sudah dilakukan melalui penyebaran kuesioner atau angket secara *online*. Wawancara dalam suatu penelitian memiliki arti yakni sebagai suatu teknik dalam hal pengumpulan data penelitian yang dilakukan baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Biasanya wawancara ini pula dilakukan dengan cara tanya jawab kepada objek yang akan diteliti atau kepada perantara yang mengetahui dari pada persoalan maupun fenomena yang akan diteliti (Munandar, 2022). Untuk wawancara pada penelitian kali ini yakni menggunakan wawancara secara terstruktur berstandar. Menurut Rachmawati didalam (Ramadhani & Bina, 2021), wawancara terstruktur berstandar ini memiliki arti berupa sebelum wawancara itu berlangsung tentu peneliti sudah mempersiapkan pertanyaan yang akan ditanyakan pada saat wawancara nantinya.

Perlu kita ketahui juga, bahwasannya pertanyaan penelitian yang sudah disiapkan sebelum wawancara itu berlangsung yakni sebanyak 7 butir pertanyaan. Selanjutnya, pertanyaan-pertanyaan tersebut dipastikan yakni mengenai seputar *overthinking*. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat didalam wawancara penelitian kualitatif deskriptif ini pula dikembangkan berdasarkan kuesioner atau angket dalam penelitian kuantitatif deskriptif. Karena pada dasarnya penelitian kualitatif deskriptif disini sendiri yakni bertujuan untuk memvalidasi hasil yang sudah didapatkan dari pada penelitian kuantitatif deskriptif tersebut. Untuk prosedur dalam hal wawancara penelitian ini pula yakni dilakukan terhadap mahasiswa UIN Sumatera Utara sebanyak 5 orang atau narasumber. 5 narasumber tersebut pula notabenenya berasal dari mahasiswa semester awal (2 dan 4) serta mahasiswa semester akhir (6 dan 8).

Analisis Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*, untuk menggambarkan secara sistematis suatu data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari metode penelitian kuantitatif deskriptif yang sudah dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online*, maka didapatkanlah hasil dari pada penelitian tersebut yakni berupa karakteristik responden. Karakteristik responden yang pertama dimulai dari segi usia, yakni dari rentang usia 17 tahun hingga 27 tahun. Untuk rentang usia yang lebih mendominasi yaitu usia 21 tahun dengan *frequency* respondennya sebanyak 70 (35%). Data karakteristik responden dari segi usia dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 Tahun	2	1,0	1,0	1,0
	18 Tahun	14	7,0	7,0	8,0
	19 Tahun	29	14,5	14,5	22,5
	20 Tahun	50	25,0	25,0	47,5
	21 Tahun	70	35,0	35,0	82,5
	22 Tahun	27	13,5	13,5	96,0
	23 Tahun	5	2,5	2,5	98,5
	24 Tahun	1	,5	,5	99,0
	26 Tahun	1	,5	,5	99,5
	27 Tahun	1	,5	,5	100,0
Total		200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Karakteristik responden kedua, yakni berdasarkan jenis kelamin dari 200 responden yang sudah mengisi kuesioner secara *online*. Didapatkan pula, untuk *frequency* responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 46 (23%) dan *frequency* responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 154 (77%). Dengan demikian, dari 200 responden tersebut maka yang lebih mendominasi yakni responden yang berjenis kelamin perempuan. Data karakteristik responden dari segi jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	46	23,0	23,0	23,0
	Perempuan	154	77,0	77,0	100,0
Total		200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Karakteristik responden ketiga, yakni berdasarkan asal kampus dari 200 responden yang sudah mengisi kuesioner secara *online*. Didapatkan pula, untuk *frequency* responden yang berasal dari kampus selain UINSU sebanyak 69 (34,5%) dan *frequency* responden yang berasal dari kampus UINSU sebanyak 131 (65,5%). Ketika melihat dari hasil *frequency* responden tersebut, maka lebih mendominasi yakni responden yang

berasal dari kampus UINSU. Data karakteristik responden dari segi asal kampus dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Asal Kampus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selain UINSU	69	34,5	34,5	34,5
	UINSU	131	65,5	65,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Karakteristik responden keempat, yakni berdasarkan semester dari 200 responden yang sudah mengisi kuesioner secara *online*. Untuk *frequency* responden semester 1/2 sebanyak 28 (14%), semester 3/4 sebanyak 26 (13%), semester 5/6 sebanyak 57 (28,5%), dan semester 7/8 sebanyak 89 (44,5%). Jikadilihat dari hasil olah data tersebut, maka semester yang lebih mendominasi mengisi kuesioner yaitu semester 7/8 dengan *frequency* respondennya sebanyak 89 (44,5%). Data karakteristik responden dari segi semester dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1/2	28	14,0	14,0	14,0
	3/4	26	13,0	13,0	27,0
	5/6	57	28,5	28,5	55,5
	7/8	89	44,5	44,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Terdapat pula, hasil dari pada kategorisasi penilaian data skala *PTQ* dan *PSWQ* terhadap 200 responden. Adapun pengkategorisasian ini sendiri menggunakan bahan rujukan dari (Azwar, 2012) berdasarkan bahan rujukan didapatkanlah 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk perumusan 3 kategori tersebut yaitu:

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Keterangan	M = Mean
:	SD = Standar Deviasi

Berdasarkan pedoman yang diikuti yakni buku (Azwar, 2012) didapatkanlah hasil penelitian berkenaan dengan kategorisasi *overthinking* mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Kategorisasi yang sudah dilakukan terhadap penilaian data skala *PTQ* (*Perseverative Thinking Questionnaire*) yaitu menampilkan terkait dengan tingkat

overthinking pada mahasiswa awal dan juga akhir. Untuk tingkat *frequency* rendah sebanyak 42 (21%) responden. Selanjutnya, yang mengalami *overthinking* dalam segi tingkat *frequency* sedang sebanyak 114 (57%) responden. Terakhir, untuk tingkat *frequency overthinking* yang tinggi sebanyak 44 (22%) responden. Dari hasil olah data tersebut, maka sangat terlihat jelas bahwa kategorisasi yang lebih dominan yaitu kategorisasi sedang dengan *frequency* 114 (57%) responden. Kategorisasi penilaian data skala *PTQ* dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini:

Tabel 9. Kategorisasi Penilaian Data Skala *PTQ*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	21,0	21,0	21,0
	Sedang	114	57,0	57,0	78,0
	Tinggi	44	22,0	22,0	100,0
Total		200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Setelah itu, dari pedoman yang sama yaitu buku (Azwar, 2012) didapatkanlah kategorisasi terhadap penilaian data skala *PSWQ* (*Penn State Worry Questionnaire*). Untuk tingkat *frequency* rendah sebanyak 57 (28,5%) responden, tingkat *frequency* sedang sebanyak 126 (63%), dan tingkat *frequency* yang tinggi sebanyak 17 (8,5%) responden. Dari hasil olah data tersebut, maka untuk kategorisasi yang sangat dominan yaitu kategorisasi sedang dengan *frequency* sebesar 126 (63%) responden. Kategorisasi penilaian data skala *PSWQ* dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Kategorisasi Penilaian Data Skala *PSWQ*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	57	28,5	28,5	28,5
	Sedang	126	63,0	63,0	91,5
	Tinggi	17	8,5	8,5	100,0
Total		200	100,0	100,0	

Sumber: *Output SPSS 22*, Hasil olah data

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap tabel 9 dan 10 di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya *overthinking* pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir memiliki kedudukan kategorisasi yang sama yaitu kategorisasi sedang. Oleh karena itu, dapat ditegaskan kembalibahwasannya untuk *overthinking* pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir ini sendiri memang benar adanya. Hal tersebut secara mutlak memang dialami oleh kebanyakan mahasiswa, tidak hanya berlaku untuk mahasiswa tingkat awal saja namun juga berlaku pada mahasiswa tingkat akhir.

Berpikir Perseverasi

Ketika mengalami *overthinking*, maka seseorang tersebut akan cenderung memiliki pemikiran yang berulang-ulang. Dalam dunia psikologi, biasanya pemikiran berulang-ulang secara berlebihan yang muncul didalam benak disebut dengan perseverasi (Candra et al., 2017). Hal ini sesuai dengan argumentasi yang disampaikan oleh kelima narasumber yang berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Narasumber pertama yakni AAP yang merupakan mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 4, menurut narasumber ia sangat sepakat sebab ketika sendiri pasti akan lebih sering mengalami seperti pemikiran yang berulang-ulang dan pemikiran berulang tersebut ke hal-hal *overthinking* tentunya. Narasumber kedua yakni DPA yang merupakan mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 4, menurutnya ia sepakat bahwa ketika *overthinking* maka pemikiran akan permasalahan secara terus-menerus muncul didalam pikiran atau benak hal ini membuat terganggunya suatu aktivitas. Narasumber ketiga yakni ASN merupakan mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 6, narasumber setuju sebab ketika *overthinking* maka pemikiran akan cenderung berada disitu saja bahkan pemikiran itu pun mengarah ke hal buruk (*negatif*). Menurut narasumber ketiga pula, berpikir yang secara berulang-ulang ini tidak memandang situasi dan kondisi sebab disaat lagi melakukan aktivitas lainnya pemikiran itu bisa saja muncul.

Narasumber keempat yakni AS mahasiswa semester 8 dari UIN Sumatera Utara, narasumber mengatakan setuju karena menurutnya apabila dirinya sudah berada dalam fase *overthinking* pasti pikiran itu akan kemana-mana dan cenderung pikiran buruk itu terjadi secara berulang-ulang. Terakhir, narasumber kelima yakni T yang merupakan mahasiswa semester 2 dari UIN Sumatera Utara. Menurut narasumber kelima, ia sepakat sebab apabila sudah *overthinking* pastinya permasalahan yang dipikirkan itu muncul secara berulang dibenak seseorang dan tentunya hal ini terjadi secara berkepanjangan. Berdasarkan kelima argumentasi narasumber di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya ketika kita berada dalam fase *overthinking* dipastikan akan memiliki pemikiran yang berulang-ulang atau dalam dunia psikologi disebut dengan berpikir perseverasi. Secara umum, apabila seseorang berada dalam tekanan situasi maka *overthinking* (*Ruminasi*) ini bertugas untuk mengidentifikasi kecenderungan berpikir dan tingkah laku seseorang tersebut. Namun perlu ditegaskan bahwa saat seseorang mengalami *overthinking* dan sedang berada dalam tekanan, tentu pemikiran dan tingkah lakunya akan mengarah ke hal *negatif* (Safirah et al., 2022).

Kekhawatiran dalam *Overthinking*

Berpikir berlebihan atau yang sering disebut dengan *overthinking* biasa didalamnya terdapat rasa kekhawatiran akan sesuatu hal, baik akan hal yang sudah terjadi atau belum terjadi (Eng et al., 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat kelima narasumber yang berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Narasumber pertama yaitu AAP mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara, menurutnya ia sepakat bahwa dalam *overthinking* pasti terdapat yang namanya rasa kekhawatiran contohnya seperti "khawatir mengapa hal ini terjadi kepada saya". Narasumber kedua yaitu DPA mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara juga berpendapat hal yang sama. Menurut narasumber kedua, yang paling muncul jika *overthinking* melanda yakni berupa kekhawatiran dengan kadar yang tinggi tentunya dengan adanya hal tersebut sangat mengganggu aktivitas. Narasumber ketiga ASN mahasiswa semester 6 UIN Sumatera Utara, ia mengatakan sepakat dengan hal tersebut sebab sesuai dengan pengalamannya yakni saat *overthinking* maka rasa kekhawatiran itu pun akan semakin menjadi-jadi.

Selanjutnya, narasumber keempat dengan AS mahasiswa semester 8 UIN Sumatera Utara. Ia sangat sepakat dengan hal tersebut, karena menurutnya kalau sudah *overthinking* pasti akan memiliki kekhawatiran yang berlebihan. Terakhir, T selaku narasumber kelima yang berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2. Menurut narasumber kelima memang semestinya begitu, kalau orang *overthinking* pasti memiliki kekhawatiran yang berada di tingkat tinggi karena ia merasa jika tidak melakukan hal tersebut maka dipastikan akan berdampak buruk bagi dia. Dari kelima pendapat narasumber di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya ketika seseorang berada dalam fase *overthinking* maka orang tersebut akan memiliki rasa kekhawatiran yang tinggi. Perlu diingat juga padadasarnya, adanya masalah *overthinking* ini kadang kala pemicu terbesarnya berupa rasa khawatir yang begitu tinggi (Wahidah & Adam, 2019).

Faktor Penyebab *Overthinking*

Overthinking dalam Islam merupakan sesuatu hal yang tidak baik dan sangat dilarang. *Overthinking* ini dapat terjadi tentunya dilatar belakangi oleh beberapa faktor (Utami et al., 2023). Seperti halnya beberapa faktor yang dikemukakan oleh kelima narasumber yakni mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Narasumber pertama yakni AAP mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara, menurutnya banyak faktor yang bisa membuat *overthinking* itu timbul. Faktor-faktor yang dikemukakan oleh narasumber pertama yaitu faktor internal dan eksternal. Internal seperti sifat dari individunya yang terlalu banyak merasa tidak enak terhadap orang lain dan selalu berpikiran secara berlebihan. Eksternalnya meliputi dari luar diri seperti masalah-masalah keluarga dan juga meliputi dunia pertemanan. Narasumber kedua yakni DPA mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utaramengatakan, bahwa faktornya yaitu dari diri sendiri (Internal) yang terlalu menganggap suatu masalah kecil itu harus terus dipikirkan. Jadi, semakin dipikirkan semakin berat pula. Adapun, faktor eksternalnya yakni antar sesama manusia. Seperti sesama teman dan di lingkungan kampus, biasanya narasumber kedua cenderung akan memikirkan apa yang orang lain katakan. Narasumber ketiga, yakniASN mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 6.

Faktor-faktor penyebab *overthinking* menurut narasumber ketiga ialah faktor internal dan eksternal, yang dari kedua faktor tersebut berada di posisi seimbang. Faktor eksternalnya seperti keuangan untuk perkuliahan dan internalnya dari dalam diri sendiri seperti tidak yakin akan keuangan untuk kuliah memadai atau tidak. Narasumber keempat yakni AS mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 8, faktor menurutnya ialah karena banyak masalah dari dalam diri (Internal) maupun luar diri(Eksternal). Sehingga, menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dikontrol sama diri sendiri. Terakhir, menurut narasumber kelima yakni T mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2. Menurut pendapatnya, terdapat dua faktor yang pertama faktor internal dan kedua faktor eksternal. Faktor internal dari dalam diri, biasanya cenderung kepada pemikiran yang contohnya diri sendiri sudah terhasut oleh omongan orang lain sehingga membuat pemikiran lari kemana-mana. Faktor eksternal ini pula yaitu dari luar diri seperti halnya omongan yang dilontarkan oleh orang lain. Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan oleh kelima narasumber di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya yang menjadi faktor penyebab mengapa *overthinking* ini muncul yakni faktor internal dari dalam diri dan faktor eksternal dari luar diri. Pada hakikatnya faktor dalam *overthinking* ini sangat beragam, mulai dari memikirkan akan hal sesuatu yang sudah terjadi pada masa lampau atau lalu dan juga mengkhawatirkan sesuatu hal yang belum tentu terjadi (Indriani, 2021).

Dampak *Overthinking*

Orang yang mengalami *overthinking* biasa disebut dengan *overthinkers*. *Overthinking* ini sendiri tentu memiliki dampak baik itu dampak yang positif dan juga negatif, semuanya ini tergantung terhadap intensitas maupun banyaknya hal tersebut terjadi (Zimmerman, 2019). Mengenai dampak daripada *overthinking* ini sendiri pula, seperti yang dikemukakan oleh kelima narasumber yang berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Narasumber pertama yakni AAP berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 4. Dampaknya terhadap pemikiran diri sendiri, mempengaruhi kehidupan sehari-hari, ditambah lagi saat lagi bergaul di lingkungan sosial karena adanya *overthinking* ini maka kita akan merasa terganggu, akan cenderung kehilangan fokus, dan lebih banyak berdiam diri. Narasumber kedua ialah DPA mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara, ia berpendapat bahwa dampaknya akan menyerang dirinya sendiri. Contoh semisalkan narasumber kedua sedang dilanda *overthinking* maka akan cenderung mengubah sikapnya terhadap orang lain. Selanjutnya, narasumber kedua akan mengalami kurangnya fokus dan lebih banyak diam untuk introspeksi pikiran serta diri sendiri. Dampak lainnya, justru narasumber kedua menarik diri dari lingkungan sosial guna agar tidak memicu masalah *overthinking* lainnya.

Narasumber ketiga yaitu ASN mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 6, ia berpendapat bahwasannya perihal dampak tentunya kepada diri sendiri. Apabila tidak bisa mengontrol pastinya akan berdampak buruk. Dampak lainnya juga bisa berimbas terhadap kesehatan fisik dan mental. Narasumber keempat yakni AS mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 8, ia berpendapat perihal dampaknya akan menyerang diri sendiri yakni contohnya stres. Disamping stres, juga pembawaan diri akan menjadi cepat emosi. Terakhir, pemaparan yang disampaikan oleh narasumber kelima yakni T mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2. Ia berpendapat, ketika lagi *overthinking* tentunya akan berdampak kepada kesehatan fisik. Karena ketika *overthinking* itu melanda, pasti kita tidak selera makan. Dampak selanjutnya, emosional dalam diri akan cenderung tidak stabil. Dari pemaparan kelima narasumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya untuk dampak yang dihasilkan oleh *overthinking* ini tentu akan berdampak terhadap diri sendiri. Apabila *overthinking* tersebut dibiarkan secara terus-menerus ada didalam diri maka hal tersebut akan berdampak buruk, ditambah lagi apabila tidak bisa mengontrolnya tentu akan berdampak yakni berupa mengalami gangguan kesehatan yang lebih berat (Yulianti & Juniarta, 2022).

Solusi *Overthinking*

Menurut pepatah Cina, bahwasannya setiap kehidupan pasti akan ada suatu permasalahan dan setiap permasalahan pasti terdapat solusinya (Redoni, 2021). Sama halnya seperti *overthinking* ini sendiri, kebiasaan *overthinking* sangat bisa diminimalisir dengan mulai menyadari apa yang sedang dipikirkan untuk kemudian diarahkan kepada hal yang rasional lainnya (Pieter et al., 2022). Seperti yang dikemukakan oleh kelima narasumber yakni berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Mereka mengemukakan mengenai solusi yang bisa dilakukan apabila dihadapkan oleh fase *overthinking*. Seperti narasumber pertama yakni AAP mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara, menurutnya ada solusi yang bisa dilakukan yakni dengan menghindari kesunyian. Karena kalau beradadalam kesendirian maka *overthinking* itu akan cepat muncul. Bisa juga dengan cara mencari relasi yang dapat membawa pengaruh positif dan mencari aktivitas yang positif seperti tempat hiburan bermain futsal atau main *game*. Narasumber kedua yakni DPA mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara, ia

berpendapat sesuai dengan pengalamannya yakni apabila berada dalam fase *overthinking* ia cenderung melakukan solusi dengan cara membatasi diri dan juga fokus terhadap diri sendiri. Narasumber kedua juga akan fokus dalam hal mencari aktivitas yang positif agar *overthinking* tersebut tidak berlarut-larut.

Narasumber ketiga yakni ASN mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 6 ia mengatakan sesuai dengan pengalamannya. Apabila narasumber ketiga merasakan fase *overthinking* solusi yang dilakukannya yaitu menenangkan diri tanpa harus menceritakan sesuatu hal tersebut kepada orang lain. Selanjutnya, lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dan melakukan aktivitas yang bermanfaat bisa itu dengan menonton motivasi bahkan bisa juga melalui mencari hiburan guna menenangkan diri. Narasumber keempat seperti AS mahasiswa semester 8 UIN Sumatera Utara, yang biasa dilakukannya jika berada dalam fase *overthinking* yaitu dengan meningkatkan kualitas ibadah dan melakukan aktivitas ke arah positif seperti bersosial dengan teman. Terakhir, menurut narasumber kelima T yang berasal dari mahasiswa semester 2 UIN Sumatera Utara yaitu biasa narasumber kelima ini melakukan aktivitas ke arah yang positif seperti membaca novel dan menceritakan semuanya kepada Allah SWT melalui ibadah. Dengan hal tersebut, narasumber kelima merasakan bahwasannya *overthinking* yang ia alami perlahan hilang. Berdasarkan pemaparan argumentasi dari kelima narasumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya solusi yang bisa diberikan jika mengalami fase *overthinking* yaitu dengan cara mencari aktivitas yang mengarah ke hal yang positif. Dalam Islam, solusi penting agar bisa keluar dari *overthinking* yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui shalat. Karena pada dasarnya, orang yang melangsungkan shalat adalah orang yang secara langsung bersinggungan dengan sang pencipta (Inayati et al., 2021).

Analisis *Overthinking* Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir

Overthinking pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir jika dianalisis memang benar ada. Hal ini sesuai dengan argumentasi yang disampaikan oleh kelima narasumber yang berasal dari mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 2, 4, 6, dan 8. Narasumber pertama yakni AAP mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 4 ia mengatakan bahwasannya *overthinking* itu dapat melanda baik mahasiswa tingkat awal dan akhir. Selanjutnya, jika dianalisis lebih jauh mahasiswa tingkat awal dan akhir maka yang lebih sering mengalami fase *overthinking* yakni mahasiswa tingkat akhir. Sebab, untuk mahasiswa tingkat akhir dengan mata kuliah yang makin sulit dapat memicu *overthinking* itu muncul. Narasumber kedua yakni DPA mahasiswa semester 4 UIN Sumatera Utara ia mengatakan bahwa yang namanya mahasiswa baik mahasiswa tingkat awal dan akhir tentu akan merasakan fase *overthinking*. Di antara kedua tingkatan tersebut justru mahasiswa akhirlah yang cenderung sering dilanda *overthinking*. Narasumber ketiga yakni ASN mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 6, menurutnya mahasiswa itu akan terus merasakan fase *overthinking* baik bagi mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Selanjutnya, antara mahasiswa awal dan akhir maka mahasiswa akhirlah yang selalu mengalami *overthinking*. Sebab, dilihat dari sistem tugas mahasiswa semester akhir sudah dipastikan sulit. Dengansulitnya sistem tugas tersebut, maka tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa tingkat akhir akan lebih dominan berada dalam fase *overthinking*.

Narasumber keempat yakni AS mahasiswa UIN Sumatera Utara semester 8, menurutnya mahasiswa pasti sering mengalami fase *overthinking* baik mahasiswa tingkat awal dan akhir. Lalu, diantara kedua tingkatan tersebut yang sering mengalami *overthinking* yaitu mahasiswa tingkat akhir. Karena mahasiswa tingkat akhir banyak

dihadapkan oleh tugas-tugas yang harus dikerjakan. Sementara yang sambil bekerja akan kesulitan dalam beradaptasi. Sebab itu, mahasiswa akhir cenderung sering *overthinking*. Terakhir, argumentasi narasumber kelima yaitu T mahasiswa semester 2 UIN Sumatera Utara. Menurutnya, *overthinking* ini bisa saja terjadi pada mahasiswa baik tingkat awal dan akhir. Namun, biasanya diantara mahasiswa tingkat awal dan akhir yang lebih dominan sering merasakan *overthinking* yakni mahasiswa tingkat akhir. Alasannya, karena banyak sekali yang harus dipikirkan oleh mahasiswa tingkat akhir. Bukan hanya tugas kuliah saja yang dipikirkan, namun juga target tamat tepat waktu. Berdasarkan kelima argumentasi narasumber di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya mahasiswa tidak akan pernah terlepas dari *overthinking* baik mahasiswa tingkat awal dan akhir. Di samping itu, untuk mahasiswa tingkat awal dan akhir yang lebih sering mengalami fase *overthinking* yaitu mahasiswa tingkat akhir. Secara umum, pada dasarnya banyak sekalimahasiswa yang mengalami pemikiran berlebihan (*Overthinking*). Biasanya pemikiran tersebut terjadi akibat daripada kejadian-kejadian yang ada didalam kehidupannya (Fairuzzahra et al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat ditarik sebuah simpulan. *Overthinking* pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir memiliki kedudukan kategorisasi yang sama yaitu kategorisasi sedang. Oleh karena itu, maka dapat ditegaskan kembali bahwasannya *overthinking* pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir memang benar adanya. Mahasiswa tidak akan pernah terlepas dari *overthinking* baik mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Selain itu, untuk mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir yang lebih sering mengalami fase *overthinking* yaitu mahasiswa tingkat akhir. Ketika seseorang mengalami fase *overthinking*, cenderung memiliki pemikiran yang berulang beriringan juga dengan munculnya rasa kekhawatiran yang berlebihan. Faktor penyebab munculnya *overthinking* yakni berupa faktor internal dalam diri dan faktor eksternal dari luar diri. *Overthinking* ini tentunya berdampak pada diri sendiri. Oleh karenanya, solusi yang bisa dilakukan untuk meminimalisir *overthinking* yaitu dengan melakukan aktivitas yang mengarah ke hal yang positif. Besar harapan peneliti dari penelitian ini yaitu semoga hasil daripada penelitian ini dapat digunakan dalam hal pertimbangan untuk penelitian yang selanjutnya karena memang pada dasarnya penelitian mengenai *overthinking* ini khususnya di Indonesia masih terbilang jarang dilakukan. Hal inilah yang menjadi peluang besar bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Topik permasalahan *overthinking* inipun memiliki kelebihan berupa sangat menarik dan inovatif. Disarankan juga untuk mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir agar mampu merefleksikan diri bahwa *overthinking* adalah kebiasaan buruk yang mesti dihilangkan. Dengan meningkatkan kesadaran akan *overthinking* itu tidak baik, niscaya mahasiswa tidak akan berlarut-larut dalam *overthinking*. Karena hal itulah, tentu akan berdampak baik bagi kehidupan perkuliahan maupun di luar perkuliahan.

REFERENCES

- A., M. S. (2021). *Hello, Overthinking*. Laksana.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi: Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Andi Offset.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Departemen Agama RI. (2012). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Syaamil Qur'an.
- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schonfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a Content-Independent Measure of Repetitive Negative Thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2).
- Eng, C. P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. H. R. O. (2020). Think + Think + ... Think = Overthinking. *Teaching and Learning in Higher Education*, 1(1).
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan Antara Husnudzon dan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Psikologi Islam*, 5(2).
- Gauw, E., & Kartasasmita, S. (2016). Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana. *Psikologi Pendidikan*, 7(1), 55–77.
- Gencoglu, F. (2019). Overthinking? Maybe it is What we Need. *Journal of Narrative Politics*, 5(2).
- Inayati, A. F., Dewi, R. K., & Fadillahwati, F. (2021). Islamic Counseling Guidance With Tahajud Prayer Therapy to Reduce Overthinking Habits. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 3(1).
- Indriani, A. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *In Industry and Higher Education*, 3(1).
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2018). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Students Journal*, 39(1).
- Kusharjanti, R. (2022). *Berdamai dengan Overthinking: Sesungguhnya Berpikir Berlebihan itu Membunuhmu*. Anak Hebat Indonesia.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and Validation of The Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6).
- Moore, K. (2015). Rumination and Self-destructive Thoughts in People with Depression. *Behavioural Sciences Undergraduate*, 2(1).
- Munandar, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Media Sains Indonesia.
- Musman, A. (2021). *Berpura-pura Bahagia itu Melelahkan*. Anak Hebat Indonesia.
- Nabila, H. A., Wahyuningsih, & Mendyana, M. (2022). Corelation of Overthinking Toward Career Decision Among College Students. *Fokus*, 5(3).
- Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dengan Pendekatan Statistika: Teori, Implementasi, & Praktik dengan SPSS*. Andi Offset.

- Nur, A. L. (2022). *Teori Dasar Memahami Perilaku*. Guepedia.
- Pieter, R., Nababan, D., Ariawan, S., Listio, S., & Ruben, S. (2022). Improving Intrapersonal Skills to Overcome the Negative Effects of Overthinking in the Disruption Era. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal*, 5(2).
- Putra, N., & Hendarman. (2013). *Metode Riset Campur Sari Konsep, Strategi & Aplikasi*. Indeks.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1), 78–82.
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Kencana.
- Redoni. (2021). *How to Solve Your Problems: Menyelesaikan Masalah Semudah Membaca Buku*. Anak Hebat Indonesia.
- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Budi Utama.
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. Dela. (2022). Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic. *Kependidikan*, 8(1).
- Silvia, A. (2021). *Better Me Sebuah Seni untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri*. Elex Media Komputindo.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Subana, & Sudrajat, M. R. (2009). *Statistik Pendidikan*. Pustaka Setia.
- Sudaryo, Y., Sofiati, N. A., Medidjati, A., & Hadiana, A. (2019). *Metode Penelitian Survei Online dengan Google Forms*. Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trenton, N. (2021). *Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan*. Bhuana Ilmu Populer.
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2023). Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1).
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Wahyuningsih, S. (2021). *Aku dan Konsepsi Manusia dalam Psikoanalisis*. Zifatama Jawara.
- Wester, K., & McKibben, B. (2019). Integrating Mixed Methods Approaches in Counseling Outcome Research. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 10(1).
- Widia, R. (2020). *You Are Overthinking! Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-Baik Saja*. Anak Hebat Indonesia.
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking. *Maha Widya Duta*, 6(1).
- Zimmerman, R. D. (2019). Berpikir Secara Berlebihan. *Gema*, 21(2).