

Dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi overthinking melalui pendekatan islami: studi pendahuluan kualitatif

Rahmad Rahmad^{*)}, Luthfiyya Nahdah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 20th, 2024

Revised Mar 20th, 2024

Accepted Jun 29th, 2024

Keyword:

Islamic counseling

Islamic spiritual coping

Muslim university students
academic anxiety

Overthinking

ABSTRACT

Overthinking yang dipahami sebagai pola pikir berulang dan tidak produktif yang sukar dihentikan, menjadi keluhan yang semakin lazim di kalangan mahasiswa Indonesia di tengah tekanan akademik, ketidakpastian karier, dan paparan media sosial yang terus-menerus. Sejauh ini, kajian mengenai rumination dan kecemasan mahasiswa cukup banyak, tetapi sebagian besar berhenti pada kerangka psikologi umum dan belum menelusuri bagaimana mahasiswa Muslim memaknai serta mengelola overthinking melalui sumber daya spiritual yang dekat dengan keseharian mereka. Studi pendahuluan kualitatif ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif overthinking pada mahasiswa, faktor pemicunya, dampaknya terhadap kehidupan psikologis dan akademik, serta peran praktik spiritual Islam sebagai strategi coping. Penelitian menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan orientasi interpretatif. Enam mahasiswa program sarjana (tiga laki-laki dan tiga perempuan, rentang usia 18 sampai 24 tahun) dari sebuah universitas Islam di Jawa Barat dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman overthinking yang mereka akui sendiri. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, dan jurnal harian selama tiga hari, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik berbantuan perangkat lunak NVivo 12, dan diperiksa keabsahannya melalui triangulasi sumber dan metode. Tujuh tema muncul dari analisis, dengan tiga di antaranya menjadi temuan inti. Pertama, overthinking dihayati sebagai kegelisahan kognitif yang melelahkan dan terus berputar tanpa tombol berhenti. Kedua, tekanan akademik merupakan pemicu paling dominan yang berkelindan dengan kecemasan relasional, gangguan tidur, dan penurunan performa belajar. Ketiga, praktik spiritual seperti dzikir, salat, membaca Al-Qur'an, dan tawakal berfungsi sebagai mekanisme coping yang bermakna sekaligus selaras secara kultural bagi partisipan. Secara teoretis, temuan ini menempatkan coping religius sebagai penghubung antara upaya regulasi kognitif dan proses pemaknaan spiritual, bukan sekadar teknik relaksasi. Secara praktis, temuan ini menegaskan kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling Islami yang memadukan teknik psikologis dengan dimensi spiritual mahasiswa Muslim.



© 2024 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

*) Rahmad Rahmad,

Email: Rahmad@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Masa kuliah merupakan salah satu fase paling rentan dalam rentang kehidupan. Mahasiswa berada pada tahap emerging adulthood, ketika identitas masih dicari, emosi belum stabil, dan tuntutan kemandirian datang lebih cepat daripada kesiapan menanggungnya. Di tengah situasi ini muncul satu keluhan yang terdengar

sederhana tetapi menguras energi mental: overthinking. Istilah ini merujuk pada pola pikir berulang yang berputar pada kemungkinan-kemungkinan buruk tanpa menghasilkan keputusan atau solusi. Qasim et al. (2022) menunjukkan bahwa overthinking berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, sementara Jamshaid et al. (2020) menemukan bahwa rumination dan worry menjadi faktor dominan yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, terutama pada masa krisis seperti pandemi.

Penting untuk menempatkan overthinking secara konseptual agar pembahasannya tidak kabur. Dalam literatur psikologi, overthinking kerap bersinggungan dengan dua konstruk yang saling berdekatan, yaitu rumination yang berorientasi pada masa lalu dan worry yang berorientasi pada masa depan. Keduanya sama-sama bersifat repetitif, sukar dikendalikan, dan secara kognitif melelahkan. Dalam penelitian ini, overthinking dipahami sebagai bentuk perenungan kognitif berulang yang tidak produktif dan mengganggu fungsi keseharian, yang menyerap unsur rumination maupun worry sekaligus. Pemahaman ini sejalan dengan temuan Asharaph et al. (2021) bahwa overthinking berkaitan erat dengan prokrastinasi ketika individu menghadapi tekanan dan ketidakpastian, serta dengan Safirah et al. (2022) yang memperlihatkan bagaimana kecemasan dan overthinking saling menguatkan dalam situasi pembelajaran yang menekan.

Penelitian terdahulu tentang dinamika psikologis mahasiswa dapat dikelompokkan ke dalam dua kluster besar. Kluster pertama menyoroti tekanan perkembangan dan psikososial. Adellia dan Varadhila (2023) menggambarkan quarter life crisis sebagai kebingungan arah hidup dan kecemasan masa depan, Noviyanti (2021) menyoroti kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir, Nuroniah et al. (2022) menelusuri gejala emosi akademik mahasiswa baru, dan Prawiro serta Purbaningrum (2021) menunjukkan kuatnya pengaruh peer group terhadap pembentukan identitas sosial. Kluster kedua memotret bagaimana tekanan tersebut tersalurkan melalui beragam kanal yang kadang maladaptif. Wahyudi et al. (2021) membaca perilaku shopaholic sebagai bentuk regulasi emosi, Rohmatin et al. (2021) menelusuri luka dan resiliensi pada korban ghosting, sedangkan Kristya dan Sarwono (2023) memperlihatkan bagaimana hiperrealitas dalam interaksi parasosial penggemar K-Pop ikut membentuk cara mahasiswa memandang diri. Alfuruq dan Sari (2023) merangkum semuanya dalam satu benang merah: mahasiswa generasi digital menanggung tekanan psikologis baru akibat paparan teknologi yang berlebihan.

Kedua kluster ini secara bersamaan memunculkan satu pola yang konsisten sekaligus satu celah yang belum terisi. Polanya jelas: mahasiswa adalah kelompok yang rapuh secara psikologis, dan tekanan yang mereka tanggung menampakkannya dalam wujud yang berbeda-beda, mulai dari belanja kompulsif, kecemasan karier, hingga, pada ujung yang paling gelap, ide bunuh diri sebagaimana dilaporkan Mariyati dan Dwiastruti (2023). Yang menarik, di balik ragam wujud itu hampir selalu terdapat substrat kognitif yang sama, yaitu pikiran berulang yang sukar dihentikan. Namun di sinilah celahnya. Sebagian besar kajian tersebut menjelaskan gejala dan memperlakukannya melalui kerangka psikologi umum, tetapi jarang yang menelusuri sumber daya internal yang digunakan mahasiswa untuk meredakan pikiran berulang itu, terlebih sumber daya yang berakar pada keyakinan religius mereka.

Padahal, bagi mahasiswa Muslim, dimensi spiritual bukan sekadar pelengkap melainkan kerangka utama dalam memaknai kesulitan. Alfiah et al. (2021) menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa dapat dipahami melalui perspektif hadis tarbawi yang menekankan keseimbangan spiritual dan emosional, sementara Miftahuddin et al. (2019) menunjukkan bahwa pendekatan spiritual berbasis tarekat dapat berfungsi sebagai terapi gangguan mental. Sumber daya protektif lain pun telah dipetakan: Humaira (2023) menemukan peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik selama pembelajaran daring, Istighfari et al. (2023) memperlihatkan kontribusi self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir, Sabrifha dan Darmawati (2022) menyoroti komunikasi interpersonal sebagai penjaga stabilitas mental, dan Putra serta Kristianingsih (2023) menghubungkan efikasi diri akademik dengan kemampuan penyesuaian diri. Daftar ini memperlihatkan bahwa faktor protektif mahasiswa telah banyak dibahas, tetapi praktik coping spiritual yang spesifik, seperti dzikir, salat, dan membaca Al-Qur'an, masih jarang ditempatkan sebagai objek kajian yang utuh.

Dari sisi intervensi, sebenarnya sudah ada rintisan. Aldi et al. (2023) menunjukkan bahwa teknik cognitive defusion dalam konseling individu efektif membantu mahasiswa mengurai pikiran berulang. Persoalannya, pendekatan semacam ini umumnya berdiri di atas kerangka psikologi sekuler dan belum dijalin dengan dimensi spiritual yang justru paling dekat dengan cara mahasiswa Muslim memahami penderitaan dan kesembuhan. Akibatnya, terdapat jarak antara teknik konseling yang tersedia dan kerangka makna yang dihidupi partisipan.

Celah penelitian ini dapat dirumuskan secara lebih tajam. Pertama, banyak kajian memakai istilah overthinking secara longgar tanpa penjangkaran konseptual yang jelas. Kedua, perhatian lebih banyak tertuju pada fenomena psikososial yang berdampingan ketimbang pada overthinking itu sendiri sebagai pengalaman yang dihayati. Ketiga, pengalaman subjektif mahasiswa Muslim dan proses pemaknaan spiritual mereka jarang

menjadi pusat analisis. Keempat, temuan yang ada belum banyak diterjemahkan ke dalam praktik bimbingan dan konseling Islami yang konkret. Konteks mahasiswa Muslim di perguruan tinggi Islam menjadi relevan justru karena di lingkungan inilah praktik spiritual dan tekanan akademik berpadu secara intens dalam keseharian.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menafsirkan pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami overthinking, faktor pemicunya, dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial, serta bentuk coping Islami yang mereka gunakan untuk menghadapinya. Sebagai studi pendahuluan, penelitian ini diarahkan untuk memetakan tema-tema inti yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan model layanan bimbingan dan konseling Islami yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental mahasiswa Muslim.

Metode Penelitian

Desain dan Paradigma Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berpijak pada paradigma interpretatif. Pilihan ini bertolak dari asumsi bahwa overthinking bukan sekadar gejala yang dapat diukur secara objektif, melainkan pengalaman yang dihayati, dimaknai, dan dinarasikan secara berbeda oleh tiap individu sesuai konteks hidupnya. Orientasi interpretatif memungkinkan peneliti menempatkan diri pada sudut pandang partisipan dan memahami bagaimana mereka mengonstruksi makna atas pikiran berulang yang mereka alami. Landasan ini sejalan dengan Kusumastuti dan Khoiron (2019), Abdussamad dan Sik (2021), serta Roosinda et al. (2021) yang menegaskan bahwa penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi pengalaman, makna, dan konteks kehidupan partisipan.

Desain studi pendahuluan dipilih secara sadar, bukan sebagai label formalitas. Penelitian ini diposisikan sebagai tahap eksplorasi awal yang bertujuan memetakan tema-tema utama overthinking dan coping Islami pada mahasiswa sebelum dikembangkan menjadi studi lanjutan berskala lebih luas atau pengembangan model intervensi. Konsekuensinya, kedalaman pemahaman terhadap sejumlah kecil kasus lebih diutamakan daripada keluasan cakupan. Pertimbangan ini relevan dengan tujuan penelitian yang menekankan eksplorasi pengalaman subjektif, bukan generalisasi statistik.

Partisipan dan Rekrutmen

Penelitian dilaksanakan pada sebuah perguruan tinggi Islam di Jawa Barat. Partisipan berjumlah enam mahasiswa aktif program sarjana yang dipilih secara purposif. Jumlah ini dipandang memadai untuk sebuah studi pendahuluan kualitatif karena fokusnya adalah kedalaman, bukan keterwakilan. Pengumpulan data dihentikan ketika peneliti menilai bahwa wawancara terakhir tidak lagi memunculkan tema baru yang substansial dan pola pengalaman antarpartisipan mulai berulang, sebuah pertimbangan yang lazim dikenal sebagai kecukupan atau saturasi informasi pada studi awal.

Kriteria pemilihan partisipan ditetapkan sebagai berikut: berusia 18 sampai 24 tahun, mengaku sering mengalami overthinking, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan mampu menuturkan pengalamannya secara terbuka. Komposisi partisipan terdiri atas tiga mahasiswa laki-laki dan tiga mahasiswa perempuan yang berasal dari program studi berbeda, sehingga pengalaman yang terhimpun tidak terikat pada satu disiplin tertentu. Untuk menjaga kerahasiaan, identitas partisipan disamarkan dengan kode P1 sampai P6. Gambaran ringkas karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kode	Jenis Kelamin	Rentang Usia	Status	Latar Program Studi
P1	Laki-laki	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi
P2	Laki-laki	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi
P3	Laki-laki	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi
P4	Perempuan	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi
P5	Perempuan	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi
P6	Perempuan	18–24 tahun	Mahasiswa aktif S1	Beragam program studi

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Teknik utama adalah wawancara semi-terstruktur tatap muka berdurasi sekitar 60 sampai 90 menit. Pedoman wawancara disusun longgar di sekitar lima fokus, yaitu bagaimana partisipan mengalami overthinking, apa yang memicunya, bagaimana dampaknya terhadap tubuh dan kehidupan akademik, strategi apa yang mereka gunakan untuk menghadapinya, dan harapan mereka terhadap layanan konseling. Pertanyaan dibiarkan terbuka agar partisipan menuturkan pengalaman dengan bahasanya sendiri, dan peneliti melakukan probing ketika muncul pernyataan yang menarik untuk didalami, misalnya dengan menanyakan contoh konkret, perasaan yang menyertai, atau urutan peristiwa.

Teknik kedua adalah observasi non-partisipatif yang dilakukan selama wawancara berlangsung. Peneliti mencatat ekspresi emosional, bahasa tubuh, dan respons non-verbal partisipan, seperti helaan napas, jeda panjang, atau perubahan nada suara ketika membahas pengalaman yang berat. Catatan ini berfungsi sebagai konteks tambahan untuk membaca makna di balik tuturan verbal.

Teknik ketiga adalah jurnal harian. Partisipan diminta menuliskan pengalaman overthinking yang mereka alami selama tiga hari berturut-turut, termasuk situasi pemicu, isi pikiran, dan cara mereka menanganinya. Jurnal ini menangkap episode overthinking dalam konteks yang lebih alami, di luar situasi wawancara. Seluruh wawancara direkam atas persetujuan partisipan, lalu ditranskripsikan secara verbatim. Transkrip, catatan observasi, dan jurnal harian kemudian disatukan sebagai korpus data yang dianalisis bersama.

Analisis Data

Analisis dilakukan dengan analisis tematik yang ditempuh melalui beberapa tahap yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah familiarisasi, yaitu membaca berulang seluruh transkrip, catatan observasi, dan jurnal untuk menangkap kesan menyeluruh. Tahap kedua adalah open coding, yaitu memberi kode pada potongan data yang bermakna, baik berupa pengalaman, perasaan, maupun strategi. Tahap ketiga mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam kategori yang lebih besar. Tahap keempat membangun tema dari kategori-kategori tersebut. Tahap kelima meninjau ulang tema dengan kembali memeriksa kesesuaiannya terhadap data mentah, dan tahap terakhir menyusun interpretasi atas tiap tema.

Proses ini bersifat induktif, dalam arti tema dibangun dari data dan bukan dipaksakan dari kerangka teori yang ditetapkan sebelumnya, meskipun konsep overthinking, rumination, dan coping religius digunakan sebagai lensa pembaca pada tahap interpretasi. Perangkat lunak NVivo 12 dimanfaatkan untuk mengorganisasi data, menyimpan dan menata kode dalam struktur node, menelusuri kembali kutipan yang mendukung tiap tema, serta membantu memvisualisasikan keterkaitan antartema. NVivo di sini berfungsi sebagai alat bantu pengelolaan dan penelusuran data, sedangkan penafsiran tetap berada di tangan peneliti.

Refleksivitas Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen utama, sehingga posisinya perlu dinyatakan secara terbuka. Peneliti memiliki latar di bidang bimbingan dan konseling Islam dan menaruh perhatian pada integrasi psikologi dengan nilai-nilai keislaman. Keberpihakan ini berpotensi menumbuhkan asumsi awal bahwa praktik spiritual bermanfaat sebagai coping. Untuk menjaga agar asumsi tersebut tidak mengarahkan data secara sepihak, peneliti berusaha menahan penilaian selama wawancara, memberi ruang bagi partisipan yang merasa praktik spiritual tidak selalu membantu, serta mencatat refleksi pribadi setelah tiap sesi agar tafsir tetap berpijak pada tuturan partisipan dan bukan pada harapan peneliti.

Pertimbangan Etika

Sebelum pengumpulan data, partisipan menerima penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak-hak mereka, lalu memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Partisipan berhak menolak menjawab pertanyaan tertentu dan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Identitas partisipan dirahasiakan melalui penggunaan kode, dan data disimpan secara terbatas hanya untuk kepentingan penelitian. Karena tema yang dibahas menyentuh kondisi psikologis yang sensitif, peneliti menjaga agar proses wawancara berlangsung dalam suasana yang aman dan tidak menekan.

Kredibilitas dan Keabsahan Temuan

Keabsahan temuan dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan dan menyilangkan data dari wawancara, observasi, dan jurnal harian untuk setiap tema. Bila ketiga sumber menunjuk pada makna yang konsisten, tema dipandang lebih dapat dipercaya. Selain itu, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap data dan interpretasinya, serta mengonfirmasikan kembali pokok-pokok temuan kepada partisipan untuk memastikan tafsir yang dibangun sesuai dengan maksud mereka. Konsistensi hasil triangulasi untuk setiap tema dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Triangulasi Sumber Data

Tema	Wawancara Semi-Terstruktur	Observasi Non-Partisipatif	Dokumentasi Jurnal Harian	Konfirmasi
1. Kegelisahan kognitif	Semua 6 partisipan	Ekspresi non-verbal seperti menghela napas dan tatapan kosong	Entri harian tentang pikiran berputar	Terkonfirmasi
2. Tekanan akademik	5 dari 6 partisipan	Ekspresi cemas saat membahas ujian dan skripsi	Catatan harian sebelum ujian	Terkonfirmasi
3. Kecemasan relasional	4 dari 6 partisipan	Gestur defensif saat membahas relasi sosial	Refleksi tentang interaksi sosial	Terkonfirmasi
4. Gangguan tidur dan fisik	Semua 6 partisipan	Tanda kelelahan fisik terlihat	Catatan jam tidur dan kondisi tubuh	Terkonfirmasi
5. Dampak akademik	Semua 6 partisipan	Ekspresi frustrasi dan penyesalan	Catatan tugas tertunda	Terkonfirmasi
6. Koping Islami	Semua 6 partisipan	Ekspresi lega saat membahas dzikir dan salat	Jadwal ibadah harian	Terkonfirmasi
7. Kebutuhan konseling Islami	5 dari 6 partisipan	Antusias saat membahas konseling Islami	Harapan terhadap layanan konseling	Terkonfirmasi

Hasil dan Pembahasan

Dari analisis muncul tujuh tema yang saling terhubung dan membentuk satu alur pengalaman, mulai dari bagaimana overthinking dirasakan, apa yang memicunya, bagaimana ia menekan tubuh dan studi, sampai bagaimana partisipan bertahan melalui praktik spiritual dan apa yang mereka harapkan dari layanan konseling. Tidak semua tema dialami keenam partisipan dengan kadar yang sama, dan perbedaan itu kami uraikan sebagaimana adanya bersama tuturan yang melatarinya.

Tema 1: Kegelisahan Kognitif yang Sukar Dihentikan

Keenam partisipan menggambarkan overthinking sebagai pikiran yang terus berputar dan tidak bisa dimatikan, bahkan ketika tubuh sudah ingin beristirahat.

"Pikiran saya tuh kayak nggak ada tombol off-nya. Mau tidur pun masih muter-muter terus."

"Sering banget saya ngerasa otak saya capek sendiri. Udah nggak ngapa-ngapain tapi lelah."

Ketika P1 mengatakan pikirannya tidak punya tombol off, ia sedang menggambarkan sesuatu yang lebih dalam daripada sekadar banyaknya pikiran, yaitu hilangnya kendali atas pikiran itu sendiri. Partisipan tahu apa yang mereka pikirkan tidak ada gunanya, tetapi mereka tidak menemukan cara menghentikannya. Kelelahan yang dikeluhkan P2 pun bukan kelelahan fisik, melainkan lelah yang justru muncul ketika tubuh tidak melakukan apa-apa. Kegelisahan kognitif inilah titik tolak bagi tema-tema selanjutnya, sebab dari pikiran yang tak terkendali ini persoalan kemudian merembet ke tidur, relasi, dan studi mereka.

Tema 2: Tekanan Akademik sebagai Pemicu Dominan

Lima dari enam partisipan menyebut tekanan akademik sebagai pemicu utama overthinking. Tugas, ujian, skripsi, dan tuntutan nilai tinggi menjadi titik ketika pikiran berulang paling mudah menyala.

"Waktu mau ujian itu paling parah. Saya udah belajar, tapi tetap aja kepikiran."

"Skripsi itu benar-benar bikin saya muter-muter sendiri."

Overthinking partisipan memuncak bukan ketika mereka belum siap, melainkan setelah mereka merasa sudah berusaha. Akar kecemasannya bukan kurangnya persiapan, tetapi ketidakpastian terhadap hasil dan ketakutan gagal. Tekanan ini bertambah berat oleh persaingan dengan teman dan rasa takut mengecewakan orang tua, sehingga beban akademik tidak pernah benar-benar berdiri sendiri. Seorang partisipan justru menempatkan persoalan relasi pribadi, bukan akademik, sebagai sumber utama overthinking-nya, sehingga pemicu overthinking selalu bergantung pada apa yang paling bermakna bagi masing-masing orang.

Tema 3: Kecemasan Relasional dan Tekanan Sosial

Empat dari enam partisipan mengalami overthinking yang dipicu oleh interaksi sosial. Mereka cenderung memutar ulang percakapan yang sudah terjadi dan mengkhawatirkan penilaian orang lain atas dirinya.

“Setelah ngobrol sama orang, saya selalu replay ulang percakapannya.”

Kata “replay” yang dipakai partisipan menggambarkan overthinking yang berwajah sosial, yaitu memutar ulang interaksi yang sudah lewat dan mencemaskan bagaimana ia dinilai. Tuntutan untuk selalu tampil baik di hadapan keluarga dan lingkungan ikut memperkuatnya. Dua partisipan tidak menonjolkan kecemasan relasional ini; bagi mereka overthinking lebih banyak berfokus pada urusan akademik dan dunia batinnya sendiri. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa overthinking hadir dengan bentuk dan kadar yang tidak sama pada setiap orang.

Tema 4: Gangguan Tidur dan Dampak Fisiologis

Keenam partisipan melaporkan gangguan tidur akibat overthinking, mulai dari sulit memulai tidur, terbangun di malam hari, hingga bangun dalam keadaan tidak segar.

“Bisa jam 2 atau jam 3 pagi baru bisa tidur.”

Tidur menjadi medan yang paling terasa. Begitu kesibukan siang berhenti dan tidak ada lagi yang mengalihkan perhatian, pikiran justru semakin ramai. Beberapa partisipan juga mengeluhkan sakit kepala, badan yang menegang, dan nafsu makan yang menurun saat overthinking memuncak, sehingga apa yang bermula di kepala berakhir sebagai keluhan tubuh. Kurang tidur kemudian menggerus konsentrasi keesokan harinya, membuat mereka makin sulit fokus dan makin mudah kembali terseret pikiran berulang. Di sinilah overthinking, tubuh, dan performa saling mengunci dalam satu lingkaran.

Tema 5: Penurunan Performa dan Motivasi Akademik

Keenam partisipan merasakan dampak overthinking pada konsentrasi dan motivasi belajar. Mereka kesulitan fokus di perkuliahan dan cenderung menunda pekerjaan akademik.

“Tugas sering ditunda bukan karena malas, tapi karena kepikiran hasilnya bakal jelek.”

Pengakuan partisipan bahwa ia menunda tugas bukan karena malas melainkan karena cemas akan hasilnya memperlihatkan penundaan yang berbeda dari kemalasan biasa. Menunda di sini adalah cara menghindari kemungkinan hasil yang buruk, tetapi penundaan itu justru menumpuk beban dan memperbesar overthinking. Tema ini karena itu merupakan kelanjutan langsung dari kegelisahan kognitif dan tekanan akademik sebelumnya. Sebagian partisipan bahkan merasakan nilainya menurun ketika kondisinya memberat, sehingga overthinking berujung pada konsekuensi akademik yang nyata, bukan sekadar perasaan.

Tema 6: Praktik Spiritual Islam sebagai Sumber Ketenangan

Keenam partisipan menyebut praktik spiritual Islam sebagai strategi yang paling membantu menghadapi overthinking. Bentuknya meliputi dzikir, salat, membaca Al-Qur'an, dan tawakal.

“Waktu overthink parah, saya ambil wudhu, terus salat, terus dzikir.”

“Baca Al-Quran itu kayak ada efek menenangkan.”

Cara salah satu partisipan menuturkan langkahnya, yaitu mengambil wudhu, lalu salat, lalu berdzikir, memperlihatkan bahwa coping spiritual berlangsung sebagai rangkaian, bukan tindakan sesaat. Wudhu menjadi jeda dan peralihan, salat memberi arah dan keterarahan, dan dzikir menjadi pengulangan yang menenangkan. Pengulangan dzikir ini bekerja berlawanan dengan pengulangan pikiran negatif pada tema pertama. Jika overthinking adalah perputaran yang melelahkan dan tak terkendali, dzikir adalah perputaran yang disengaja dan terarah. Partisipan tidak menghapus kebiasaan mengulang, mereka mengganti isinya dengan sesuatu yang menenangkan dan bermakna. Itulah sebabnya praktik spiritual terasa lebih dari sekadar relaksasi bagi mereka, karena sekaligus memberi rasa kedekatan dengan Allah.

Tema 7: Kebutuhan Layanan Konseling yang Islami

Lima dari enam partisipan menyatakan membutuhkan layanan konseling yang memahami nilai-nilai Islam, bukan sekadar teknik psikologis umum.

“Saya pengen solusi yang Islami juga.”

“Saya butuh konselor yang mendalami nilai-nilai Islam”

Harapan ini wajar bila dibaca sebagai kelanjutan tema sebelumnya. Karena partisipan menemukan ketenangan lewat jalur spiritual, mereka pun menginginkan bantuan profesional yang berbicara dalam kerangka makna yang sama. Mereka tidak menolak teknik psikologis, tetapi ingin teknik itu dijalin dengan bahasa spiritual yang mereka pahami. Seorang partisipan tidak secara terbuka menyuarakan kebutuhan ini, yang mengingatkan bahwa preferensi terhadap konseling Islami tetap bersifat personal.

Bila ketujuh tema dibaca sebagai satu kesatuan, overthinking pada mahasiswa tampak sebagai pengalaman yang berlapis, bukan gejala tunggal. Ia bermula sebagai kegelisahan kognitif, dipicu terutama oleh tekanan akademik, lalu merembet ke relasi sosial dan tubuh, menekan performa belajar, dan akhirnya direspons melalui praktik spiritual. Pertanyaannya kemudian, bagaimana lapisan-lapisan itu saling bekerja dan apa maknanya bagi kajian psikologi Islam serta konseling Islami.

Temuan bahwa tekanan akademik menjadi pemicu dominan memperkuat sekaligus memperhalus pemahaman yang ada. Noviyanti (2021) menunjukkan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir memperberat tekanan psikologis, dan penelitian ini menambahkan bahwa overthinking sering memuncak bukan saat mahasiswa tidak siap, melainkan saat mereka sudah berusaha tetapi tetap tidak yakin atas hasilnya. Dengan kata lain, akar persoalannya adalah ketidakpastian dan ketakutan akan kegagalan, bukan kurangnya usaha. Hal ini juga menjelaskan temuan pada tema lima, ketika penundaan tugas justru lahir dari kecemasan terhadap hasil, sebuah dinamika yang searah dengan Asharaph et al. (2021) mengenai keterkaitan overthinking dan prokrastinasi.

Pengalaman partisipan juga beresonansi dengan kajian-kajian psikososial lain, meskipun dengan penekanan yang berbeda. Mariyati dan Dwiastuti (2023) memperlihatkan bagaimana akumulasi tekanan psikologis yang tidak terselesaikan dapat berujung pada ide bunuh diri, dan Adellia serta Varadhila (2023) menggambarkan quarter life crisis sebagai sumber kebingungan dan kecemasan masa depan. Overthinking dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai mekanisme kognitif yang mendasari banyak kondisi tersebut, yaitu lapisan pikiran berulang yang berada di bawah beragam keluhan psikososial. Tema dampak fisiologis dan penarikan diri sosial pun sejalan dengan pembacaan Wahyudi et al. (2021) bahwa tekanan emosional kerap mendorong individu mencari penyaluran tertentu sebagai bentuk regulasi emosi. Bedanya, penyaluran yang ditemukan pada partisipan bukan perilaku kompulsif, melainkan praktik spiritual.

Konteks digital memberi warna tersendiri. Alfaruqy dan Sari (2023) mengingatkan bahwa mahasiswa generasi digital menghadapi tekanan baru akibat paparan media sosial, sedangkan Kristya dan Sarwono (2023) menunjukkan bagaimana hiperrealitas dalam interaksi parasosial dapat membentuk cara mahasiswa memandang diri. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang tumbuh dari lingkungan ini sejalan dengan kecemasan relasional pada tema tiga, meski tema tersebut hanya menonjol pada sebagian partisipan. Karena itu pengaruh media sosial tidak bisa kami terlakuk seragam, sebab tidak semua mahasiswa menjadikan relasi sosial sebagai sumber utama overthinking-nya.

Sumbangan paling khas penelitian ini terletak pada cara partisipan menggunakan praktik spiritual. Selama ini Alfiah et al. (2021) menegaskan pentingnya perspektif keislaman bagi kesehatan mental mahasiswa, dan Miftahuddin et al. (2019) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis tarekat dapat berfungsi terapeutik. Penelitian ini melangkah satu langkah lebih konkret dengan memperlihatkan bagaimana mekanismenya bekerja pada level pengalaman sehari-hari. Dzikir yang dilakukan partisipan dapat dibaca sebagai pengulangan yang disengaja dan terarah, yang menggeser perputaran pikiran negatif menjadi perputaran yang menenangkan. Salat memberi struktur dan jeda yang memutus arus pikiran, sementara tawakal menawarkan kerangka makna untuk melepaskan apa yang berada di luar kendali. Dengan kerangka ini, coping religius tidak cukup dipahami sebagai teknik relaksasi, melainkan sebagai jembatan antara regulasi kognitif dan pemaknaan spiritual. Ia bekerja pada pikiran sekaligus pada makna.

Pembacaan tersebut memberi sumbangan konseptual bagi konseling Islami. Aldi et al. (2023) memperlihatkan bahwa teknik cognitive defusion efektif membantu individu mengurai pikiran berulang. Bila temuan ini dijabarkan, terdapat titik temu yang menjanjikan: dzikir dan defusi kognitif sama-sama berupaya menjauhkan individu dari cengkeraman pikirannya, tetapi dzikir melakukannya melalui kerangka spiritual yang sudah dihidupi mahasiswa Muslim. Konseling Islami karenanya dapat diposisikan bukan sebagai pengganti teknik psikologis dengan ceramah keagamaan, melainkan sebagai pemaduan keduanya, ketika teknik regulasi kognitif diterjemahkan ke dalam bahasa dan praktik yang bermakna secara religius bagi konseli.

Pemaduan ini juga perlu ditopang oleh sumber daya protektif lain yang telah dipetakan dalam literatur. Humaira (2023) menunjukkan peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik, Istighfari et al. (2023) menyoroti self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir, Sabrifha dan Darmawati (2022) menekankan komunikasi interpersonal sebagai penjaga stabilitas mental, dan Putra serta Kristianingsih (2023) menghubungkan efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri. Kebutuhan akan konseling Islami pada tema tujuh sebaiknya dibaca dalam kaitan dengan faktor-faktor ini, sehingga intervensi tidak berdiri sendiri di ruang spiritual, tetapi terjalin dengan penguatan dukungan sosial, belas kasih terhadap diri, dan keyakinan akademik mahasiswa.

Pada akhirnya, penelitian ini memperlihatkan bahwa overthinking pada mahasiswa Muslim merupakan hasil pertautan antara tekanan akademik, relasi sosial, kondisi tubuh, lingkungan digital, dan sumber daya spiritual. Karena itu, penanganannya tidak memadai bila hanya mengandalkan pendekatan psikologi umum. Diperlukan layanan konseling yang sekaligus menggarap dimensi kognitif dan dimensi spiritual secara seimbang, sesuai dengan cara mahasiswa Muslim memaknai kesulitan dan kesembuhan.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa overthinking pada mahasiswa bukan sekadar kebiasaan berpikir berlebihan, melainkan pengalaman berlapis yang bermula dari kegelisahan kognitif yang sukar dikendalikan, dipicu terutama oleh tekanan akademik dan ketakutan akan kegagalan, lalu merembes ke kualitas tidur, kondisi fisik, relasi sosial, dan performa belajar. Di tengah tekanan itu, praktik spiritual Islam seperti dzikir, salat, membaca Al-Qur'an, dan tawakal menjadi strategi coping yang paling bermakna bagi partisipan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penjelasan tentang bagaimana coping spiritual bekerja, bukan sekadar pernyataan bahwa ia membantu. Dzikir dibaca sebagai pengulangan yang disengaja dan terarah yang menggeser perputaran pikiran negatif, salat sebagai pemberi struktur dan jeda, dan tawakal sebagai kerangka pelepasan atas hal yang di luar kendali. Dengan demikian, secara teoretis penelitian ini menempatkan coping religius sebagai penghubung antara regulasi kognitif dan pemaknaan spiritual. Secara praktis, temuan ini mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islami yang memadukan teknik regulasi kognitif dengan praktik spiritual yang dihidupi mahasiswa, alih-alih memilih salah satunya.

Keterbatasan Penelitian

Sebagai studi pendahuluan, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dinyatakan dengan jujur. Pertama, jumlah partisipan yang hanya enam orang membuat temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi, melainkan untuk memetakan tema awal secara mendalam. Kedua, penelitian dilakukan pada satu perguruan tinggi Islam di Jawa Barat, sehingga konteksnya spesifik dan transferabilitas temuan ke kelompok mahasiswa dengan latar yang berbeda perlu diuji lebih lanjut. Ketiga, data sebagian besar bersandar pada laporan diri partisipan, baik melalui wawancara maupun jurnal, yang rentan terhadap bias mengingat dan keinginan tampil baik. Keempat, periode penulisan jurnal yang hanya tiga hari membatasi gambaran tentang dinamika overthinking dalam rentang waktu yang lebih panjang.

Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah dan keragaman partisipan, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi dan latar keagamaan yang beragam, agar variasi pengalaman dapat ditangkap lebih kaya. Studi longitudinal akan membantu memahami bagaimana overthinking dan coping spiritual berubah sepanjang waktu, terutama menjelang dan sesudah periode akademik yang menekan. Pendekatan campuran yang memadukan data kualitatif dengan ukuran psikologis juga dapat memperkuat temuan. Yang paling mendesak, hasil ini perlu ditindaklanjuti dengan merancang dan menguji modul konseling Islami yang memadukan teknik regulasi kognitif dengan praktik spiritual, serta menelaah peran tingkat religiusitas dan perbedaan gender dalam efektivitas coping tersebut.

Referensi

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29-41.
- Aldi, A., Komaruddin, K., & Marianti, L. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 340-349.

-
- Alfiah, A., Arbi, A., Arwan, A., Suhaimi, S., Miftahuddi, M., Anwar, A., & Zola, N. (2021). Analysis of students' mental health through the perspective of tarbawi hadiths using systematic literature review (SLR). *Konselor*, 10(4), 112-119.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877-888.
- Asharaph, A., Mustafov, K., & Seth, A. (2021). Overthinking and procrastination during a pandemic. *Scripta Scientifica Salutis Publicae*, 7, 23-34.
- Humaira, M. (2023). Melintasi Tantangan Pendidikan Online: Dinamika Dukungan Sosial dan Reduksi Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 110-123.
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 280-291.
- Jamshaid, S., Malik, N. I., Haider, A. A., Jamshed, K., & Jamshad, S. (2020, December). Overthinking hurts: rumination, worry and mental health of international students in China during Covid-19 pandemic. In *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)* (pp. 17-24). Atlantis Press.
- Kristya, G. M., & Sarwono, R. B. (2023). Hiperrealitas Dalam Interaksi Parasosial Pada Mahasiswa Penggemar K-Pop Di Yogyakarta (Studi Fenomenologi). *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 3(2), 20242025.
- Mariyati, P., & Dwiastuti, R. (2023). Gambaran Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 39-48.
- Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, D. (2019). TAREKAT NAQSABANDIYAH SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL (Studi di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara). *Sosial Budaya*, 15(2), 77-82.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46-59.
- Nuroniah, P., Nisa, G. O. K., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A. (2022). Dinamika Emosi Akademik Pada Mahasiswa Baru. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(2), 74-82.
- Prawiro, F., & Purbaningrum, D. (2021). Dinamika Peer Group pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya: Penelitian Cross-sectional dengan Metode Sosiometri. *MANASA*, 10(1), 19-30.
- Putra, B. A. K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru psikologi Universitas Kristen Satya Wacana kota Salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4838-4851.
- Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022). The effect of overthinking on mental health: a case study from university students in Multan district. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 5(2), 255-262.
- Rohmatin, S. U., Sari, N. S. Y. E., Ramadhanti, R., Insani, N. N., & Apriani, N. (2021). Dinamika psikologis resiliensi pada korban ghosting. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 239-258.
- Sabrifha, E., & Darmawati, D. (2022). The importance of teacher interpersonal communication as an effort to maintain students' mental health: a study of literature review. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 236-244.

-
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. D. (2022). Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 8(1), 77-84.
- Wahyudi, T. A., Suryanto, S., & Pratitis, N. (2021). Dinamika psikologis shopaholic di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 160-168.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., ... & Fasa, M. I. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing.