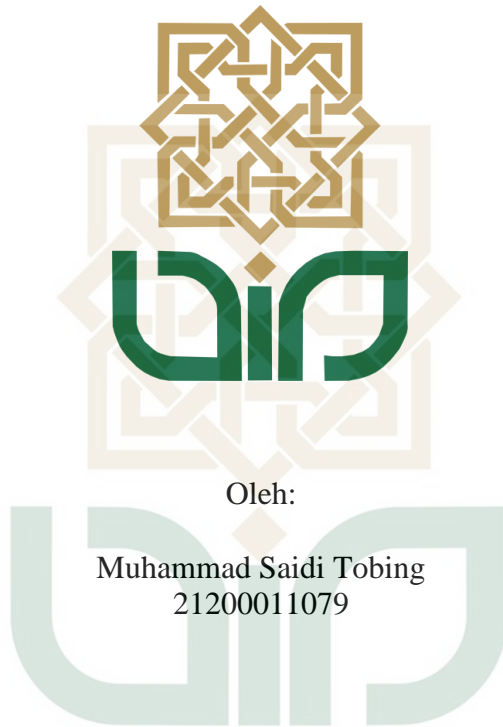


**FENOMENA *OVERTHINKING* DALAM
SELF IMPROVEMENT
MAHASISWA PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA**



Oleh:

Muhammad Saidi Tobing
21200011079

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna
Memperoleh Gelar Master of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

YOGYAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Saidi Tobing, S.Sos
NIM : 21200011079
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Muhammad Saidi Tobing, S.Sos
NIM. 21200011079

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Bismillahirrahmanirrahim,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamamad Saidi Tobing. S, S.Sos
NIM : 21200011079
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Saya yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KAJEN
YOGYAKARTA



Muhammad Saidi Tobing.

S.Sos

NIM. 21200011079



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-680/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Fenomena Overthinking dalam Self Improvement Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD SAIDI TOBING, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 21200011079
Telah diujikan pada : Rabu, 05 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UTN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 64ec7e4b211ec



Penguji II
Prof. Dr. Iij. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64ebfc84f3d3f



Penguji III
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64e889d1194f6



Yogyakarta, 05 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 64cebc1d115a0

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**FENOMENA *OVERTHINKING* DALAM *SELF*
IMPROVEMENT MAHASISWA PASCASARJANA UIN
SUNAN KALIJAGA**

Oleh

Nama : Muhammad Saidi Tobing S.Sos
NIM : 21200011079
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A).

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Pembimbing



Prof. Dr. Hj. CASMINI, S.Ag., M.Ag
NIP. 197110005 199603 2 002

ABSTRAK

Tesis ini mengkaji tentang fenomena *overthinking* pada mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, adapun faktor-faktor yang sering menjadi penyebab mereka mengalami *overthinking* yaitu mulai dari tekanan perkuliahan, pengharapan tentang masa depan, tekanan dalam keluarga, cinta, dan lain sebagainya. Dari fenomena *overthinking* ini dapat mengganggu *self improvement* mereka.

Adapun penelitian ini ingin melihat bagaimana klasifikasi tingkatan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang mengalami *overthinking* dan juga ingin melihat bagaimana upaya mereka untuk mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement*. Metodologi penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis, dengan pendekatan kualitatif. Pada penelitian ini, untuk teknik pemilihan subjeknya sepenuhnya ditentukan oleh peneliti yaitu dengan cara memilih kasus yang informatif dengan berdasarkan strategi dan tujuan yang telah ditetapkan. Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi, wawancara dan teknik analisis data. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Adapun hasil penelitian ini menemukan klasifikasi tingkatan *overthinking* berdasarkan permasalahan dan dampak pada individu, yaitu permasalahan tingkat ringan, permasalahan tingkat sedang, dan permasalahan tingkat berat. Kemudian mengenai upaya yang akan dilakukan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk mengurangi dampak dari *overthinking* terhadap *self improvement* ialah dengan cara memperbanyak aktivitas-aktivitas baru, menuangkan segala curahan emosional dalam bentuk karya ilmiah, konseling individual, evaluasi diri, introspeksi diri, mencari *support system*, dan beribadah kepada Allah.

Kata Kunci: *Overthinking, Self Improvement*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT., yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **“Fenomena *Overthinking* dalam *Self Improvement* Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga”**. Kemudian shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada arwah Nabi Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi umat manusia dan rahmat bagi sekalian alam.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana.
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana.
3. Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Hj. Casmini. S.Ag., M.Si. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan kesempatan untuk memberikan arahan dan petunjuk serta sumbangsih pemikiran dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. Subi Nur Isnaini, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik selama di Pascasarjana.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan

berbagi pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan tesis ini.

7. Pimpinan dan staf perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dan memberikan fasilitas terutama buku-buku yang menunjang penulisan tesis ini.
8. Penghargaan dan ucapan terimakasih yang setulusnya kepada ayahanda Amir dan juga ibunda Tuti Khairani, serta kepada kepada abang, kakak, dan adik saya yakni Adrian Syahputra, Lukman Muhammad, Mutiara Sari Tobing dan Sari Lestari tobing
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi semangat dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan sehingga jauh dari kata “sempurna”, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak khususnya bagi para pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Atas partisipasi dari para pembaca penulis ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Penulis

Muhammad Saidi Tobing, S.Sos

MOTTO

"Kamu adalah apa yang kamu lakukan, bukan apa yang kamu katakan akan kamu lakukan."

Muhammad Saidi Töbing



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN



*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-
'Alaq 1-5)*

*Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS:
Ar-Rahman 13)*

*Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang
beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa
derajat
(QS : Al-Mujadilah 11)*

Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillahirobbil'alamiin.

*Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih,
menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku
untukmu.*

*Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayah dan Ibu
tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku
semangat, doa, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang
tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan
yang ada.*

*Terimalah bukti kecil ini sebagai kado dan bukti keseriusanku
untuk membalas pengorbanan Ayah dan Ibu. Dalam hidup kalian
demi hidup saya, kalian ikhlas berkorban dan berjuang tanpa kenal
lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa dalam dahaga
berkorban sepenuh jiwa.*

*Maafkan anakmu Ayah dan Ibu yang belum mampu membalas
dan menebus segala yang telah diberikan kepada saya.*

*Terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini. S.Ag., M.Si.
selaku pembimbing luar biasa yang telah mengajarkan saya arti*

sebuah rasa syukur, kesabaran dan keikhlasan. Membimbing saya untuk menyelesaikan karya ini.

Terima kasih kepada teman-teman BKI-2021, dan teman-teman mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas dukungan dan do'a yang selalu menyertaiku. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan kebaikan pula.

Hanya untaian kata-kata dan terima kasih ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua.

Atas segala kesalahan, kekurangan, dan keterbatasanku,

Ku rendahkan hati meminta beribu kata maaf tercurah.

Untuk kalian semua karya ini kupersembahkan.

Muhammad Saidi Tobing, S.Sos



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	7
D. Kajian Pustaka	8
E. Kerangka Teoretis	11
F. Metode Penelitian	29
G. Sistematika Pembahasan	38
BAB II GAMBARAN KLASIFIKASI <i>OVERTHINKING</i> MAHASISWA PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA ..	39
A. Pendahuluan	39
B. Pengalaman mengenai <i>Overthinking</i>	40
C. Penyebab <i>Overthinking</i>	54
D. Dampak <i>Overthinking</i>	61
E. Klasifikasi Tingkatan <i>Overthinking</i>	68
F. Kesimpulan	71

BAB III UPAYA DALAM MENGURANGI <i>OVERTHINKING</i> TERHADAP <i>SELF IMPROVEMENT</i>	73
A. Pendahuluan	73
B. Pengalaman <i>Overthinking</i> yang Mempengaruhi <i>Self Improvement</i>	75
C. Upaya untuk Mengurangi dampak <i>Overthinking</i> terhadap <i>Self Improvement</i>	83
D. Kesimpulan	92
BAB IV PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
DAFTAR RIWAYAT PENULIS	103



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini mahasiswa banyak yang mengalami zona *overthinking* karena pemikiran suatu hal secara terus-menerus tanpa adanya solusi. Elizabet dan Clara mengungkapkan bahwa *overthinking* disebabkan oleh *self reflection*, karena *self reflection* merupakan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, merenungkan, dan menganalisis pikiran dan perasaan pada diri sendiri. Dengan demikian *overthinking* sebagai efek samping dari *self reflection*. Selanjutnya Elizabet juga menjelaskan bahwa *self reflection* merupakan *overthinking* positif, tetapi *overthinking* belum tentu sebagai *self reflection*.¹ Dengan maksud bahwa *self reflection* ini belum tentu berfikir hal negatif tentang masalah hidup seseorang secara terus-menerus tanpa memikirkan solusinya, namun mengapa *overthinking* termasuk *self reflection* dikarenakan *overthinking* ini berfikir suatu masalah hidup secara terus-menerus tanpa memikirkan solusinya.

Eliat dan Coker juga menjelaskan bahwa *self reflection* dapat menyebabkan seseorang untuk *overthinking*, hal ini disebabkan karena kecenderungan seseorang dalam kesulitan untuk lepas dari proses hidup yang merugikan dan tidak

¹ Elizabet, Clara, Dkk, *Beyond self-reflection: introducing the concept of rumination in personal informatics*, Pers Ubiquit Comput (2021), 601–616

menyenangkan dalam kehidupan mereka.² Takano dan Tanno juga menjelaskan bahwa *self reflection* dengan mudah menjadi *overthinking* dikarenakan orang-orang hanya memikirkan permasalahannya tanpa menghasilkan upaya untuk keluar dari permasalahan tersebut.³

Kristine dan Michel mengungkapkan bahwa *overthinking* juga disebabkan oleh kerja motorik yang rendah, hal ini dibuktikan dalam penelitiannya pada atlet golf sebagai subjek penelitiannya dengan keterampilan tinggi dan keterampilan rendah, dari kedua perbedaan tersebut atlet yang berketerampilan rendah merasa ketidakpercayaan dirinya muncul, hal tersebut disebabkan karena ketidakmampuan ia dalam melaksanakan tugasnya sebagai atlet golf dan juga merasa ia tak akan mampu dengan tugas saat ini dan yang akan datang.⁴ Peneliti setuju mengenai *overthinking* disebabkan oleh kerja motorik yang rendah, peneliti juga setuju jika *overthinking* ini mempengaruhi pengembangan diri atlet golf tersebut, hal ini disebabkan karna ia terlalu banyak berada di zona *overthinking* tanpa memikirkan jalan keluar dari masalah kehidupannya.

² Elliott I, Coker S. *Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: a path model for predicting happiness*. Aust J Psychol 60 (2008): 127–134. <https://doi.org/10.1080/00049530701447368>

³ Takano K, Tanno Y. *Self-rumination, self-reflection, and depression: self-rumination counteracts the adaptive effect of selfreflection*. Behav Res Ther 47 (2009), 260–264. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>

⁴ Kristine E. Fegal, Michael C. Anderson, *Overthinking skilled motor performance: Or why those who teach can't do*, Psychonomic Bulletin & Review 2008, 15 (5), 927-932

Dalam artikel jurnal lain, Rifaldo Sebo mengatakan bahwa para mahasiswa yang pernah ia teliti yang mengalami *overthinking* disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebihan dan juga sering berpikiran negatif sehingga hal tersebutlah yang membuat mereka pada zona *overthinking* ini.⁵ Notoatmodjo menyebutkan bahwa perilaku manusia disebabkan oleh rangsangan dari faktor eksternal manusia tersebut, maka penyebab *overthinking* biasanya bermacam-macam, mulai dari masalah keluarga, hubungan, pekerjaan, studi, tekanan, dan lain-lain.⁶ Pada umumnya juga *overthinking* terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain, memprediksikan masa depan, merefleksikan apa yang telah terjadi seperti halnya dengan memikirkan kapan berakhirnya permasalahan pada diri mereka sendiri.⁷

Kemudian Samrah, Najma, dkk. menyebutkan bahwa *overthinking* juga disebabkan oleh faktor kehilangan seseorang yang dicintai. Seperti dalam kasus diartikel ini, dimana seorang mahasiswa rantau di China yang mendapatkan berita bahwa teman-temannya dan kekasihnya terkena dampak Covid19,

⁵ Rifaldo Sebo, dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://www.researchgate.net/publication/348441416>. Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

⁶ Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Reneka Cipta 2007.

⁷ Andiani, S. *Menghilangkan Sifat Overthinking*. Jurnal presisi.Com, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifatoverthinking>

bahkan dari keluarga mereka sampai ada yang meninggal dunia. Penulis menjelaskan mengenai *overthinking* ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental bagi mahasiswa yang *overthinking* yang disebabkan Covid19 tersebut. Jika seseorang yang kesehatan mentalnya buruk, mereka sulit untuk melakukan aktivitas mereka sehari-hari.⁸

Dalam studi penelitian yang dilakukan oleh Godfrey dan Lauren terdapat lansia yang tinggal dalam lingkungan sebuah komunitas mengalami gangguan mental yang umum, gangguan mental ini menyebabkan para lansia jarang bersosialisasi dengan lingkungan tempat ia tinggal tersebut.⁹ Menurut Bryant dkk menganggap bahwa kecemasan sub klinis yang terjadi pada lansia ini yang menjadi awal mula terjadinya gangguan mental dan hal tersebut terjadi karena mereka sering terjadi depresi pada mereka.¹⁰ Kemudian diperkuat dengan perkataan Borkove yang menganggap khawatir adalah bentuk negative perspektif (*Overthinking*) dalam bentuk verbal.¹¹

⁸ Samrah Jamshaid, Najma I Malik, Dkk, *Overthinking Hurts: Rumination, Worry and Mental Health of International Students in China During Covid-19 Pandemic*, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Vol 4, (2020), 91

⁹ Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E.E. *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication*. Archives of General Psychiatry, 62, (2005) : 593–602.

¹⁰ Bryant, C., Jackson, H., & Ames, D. *The prevalence of anxiety in older adults: Methodological issues and a review of the literature*. Journal of Affective Disorders, 109, (2008), 233–250.

¹¹ Borkovec, T.D., Ray, W.J., & Stober, J. *Worry: A Cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes*. Cognitive Therapy and Research, 22, 561–576.

Overthinking juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada yang mengalaminya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebihan dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysis analysis*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi,¹² sehingga mental tersebut membuat fisik lansia tersebut menjadi sakit, hal tersebut mengganggu pengembangan diri mereka untuk melakukan berbagai aktivitas mereka sehari-hari.¹³

Muhimmatul Hasanah mengungkapkan bahwa mental yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan diri seseorang, mulai dari perkembangan otak yang terhambat, gangguan tidur, agresif, berfikir jernih susah mengendalikan emosi, adiksi, pikun dan menyebabkan kurangnya bersosialisasi pada lingkungan.¹⁴ Zakiya Daradjat juga menjelaskan bahwa perkembangan diri yang baik jika seseorang terhindar dari kesehatan mental yang buruk, pengendalian diri yang baik dan pengoptimalan potensi diri.¹⁵

¹² Fakhir, R. M. *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan*. JurnalPosMedia.Com. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/> Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

¹³ Geoffrey D'Hudson and Lauren L. Saling. *Worry and rumination in older adults: Differentiating the processes*. Aging & Mental Health. Vol. 14, No. 5, July 2010, 524–534

¹⁴ Muhimmatul Hasanah, *Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak*, Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education, Vol 2. No 2. Tahun 2017.

¹⁵ Daradjat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2007

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rifaldo Sebo, peneliti setuju dengan apa yang ia lakukan mengenai mahasiswa sering mengalami *overthinking* yang disebabkan oleh masalah keluarga, studi, dan tekanan yang mereka terima. Dari observasi awal yang peneliti lakukan terhadap 6 mahasiswa UIN Sunan Kalijaga menemukan dampak dan penyebab yang berbeda-beda. Dampak tersebut membuat mereka kurang percaya diri dan kadang kurang *mood* untuk melakukan aktivitas orang yang mengalami *overthinking* tersebut. Kemudian berdasarkan data observasi awal juga, ditemukan bahwa dari dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* itu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa dalam *self improvement* mereka. Adapun yang membuat para mahasiswa terganggu seperti membuat rasa tidak percaya diri, sehingga dalam proses perkuliahan mereka tidak mampu tampil maksimal dalam belajar atau tampil saat presentasi.

Maka dari itu peneliti mengambil subjek penelitian ini adalah mahasiswa. Berdasarkan penyebab dan dampak yang ditimbulkan *overthinking* yang berbeda-beda, maka tesis ini ingin mengkaji lebih lanjut mengenai kondisi bagaimana yang dampak yang ditimbulkan *overthinking* terhadap *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang jadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana klasifikasi tingkatan *overthinking* yang dapat menghambat *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga?
2. Bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement*?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui klasifikasi tingkatan *overthinking* dapat menghambat *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dan upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk mengurangi *overthinking*.

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah menjadi pengalaman bagi peneliti dalam mendapatkan data, mengolah data dan menganalisis data dan menjadi pengalaman dalam penulisan karya tulis ilmiah, sehingga dapat menghasilkan sebuah tesis. Sedangkan hasilnya, penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga akan dampak yang ditimbulkan dari *overthinking*, serta menjadi wawasan keilmuan bagi penulis maupun

pembacanya. Kemudian penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan atau acuan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai fenomena *overthinking* dapat menghambat *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. Implikasi penelitian ini pada disiplin Bimbingan Konseling Islam terhadap perilaku individu karena semakin individu jauh dari stigma agama dan budaya, maka perilaku yang didapatkan oleh individu tersebut tidak baik. Peneliti juga berharap dapat memberikan interpretasi baru pada permasalahan *overthinking* dan *self improvement* yang ada di Indonesia.

D. Kajian Pustaka

Sebagai bentuk upaya dalam melihat posisi penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa literatur penelitian sebelumnya sebagai dasar informasi untuk melakukan penelitian serta sebagai pedoman peneliti dalam menentukan subjek penelitian agar terhindar dari kesamaan peneliti. Berdasarkan hasil *review* dari berbagai artikel jurnal, peneliti menemukan artikel penelitian yang berdekatan, yang bersumber dari jurnal internasional dan artikel ilmiah lainnya.

Overthinking merupakan topik pembahasan yang berkembang seiring dengan perkembangan masyarakat. Meskipun topik ini juga belum terlalu banyak dibahas dalam berbagai aspek, namun sejauh penelusuran peneliti belum ada yang membahas mengenai problematika yang akan dibahas

oleh peneliti, yaitu mengenai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa pascasarjana tentang klasifikasi *overthinking* mahasiswa pascasarjana yang menghambat *self improvement* mereka. Selain itu, peneliti juga membahas mengenai upaya-upaya yang apa saja yang dapat dilakukan mahasiswa pascasarjana untuk mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement*.

Kajian terdahulu mengenai *overthinking*, seperti yang dilakukan oleh Rick Harrington & Donald A. Loffredo mengungkapkan bahwa *overthinking* berkaitan dengan kesejahteraan negatif, dikarenakan orang yang pemahamannya rendah tentang dirinya sendiri tergolong kesejahteraan negatif.¹⁶ Kemudian Lyke juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang pemahaman tentang dirinya rendah maka ia sering mengalami *overthinking*.¹⁷

Seperti yang telah dibahas di bab pendahuluan, bahwa *overthinking* juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysis analysis*, di mana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan

¹⁶ Rick Harrington, Donald A. Loffredo, *Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being*, *The Journal of Psychology*, 145, (2011), 39–57

¹⁷ Lyke, J. A. *Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being*. *Personality and Individual Differences*, 46, 66–70.

tanpa menemukan solusi,¹⁸ sehingga mental tersebut membuat fisik lansia tersebut menjadi sakit, hal tersebut mengganggu pengembangan diri mereka untuk melakukan berbagai aktivitas mereka sehari-hari.¹⁹

Sesuai dengan subjek peneliti terhadap mahasiswa, Rifaldo Sebo mengatakan bahwa para mahasiswa yang pernah ia teliti yang mengalami *overthinking* disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebihan dan juga sering berpikiran negatif sehingga hal tersebutlah yang membuat mereka pada zona *overthinking* ini.²⁰ Penyebab *overtinking* biasa bermacam-macam, mulai dari masalah keluarga, hubungan, pekerjaan, studi, tekanan, dan lain-lain. Pada umumnya juga *overthinking* terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain, memprediksikan masa depan, merefleksikan apa yang telah terjadi seperti halnya

¹⁸ Fakhir, R. M. *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan*. Jurnal PosMedia.Com. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>

¹⁹ Geoffrey D'Hudson and Lauren L. Saling. *Worry and rumination in older adults: Differentiating the processes*. *Aging & Mental Health*. Vol. 14, No. 5, (July 2010), 524–534

²⁰ Rifaldo Sebo, dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://www.researchgate.net/publication/348441416> . Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

dengan memikirkan kapan berakhirnya permasalahan pada diri mereka sendiri.²¹

Dengan adanya dampak dari *overthinking* Muhimmatul Hasanah mengungkapkan bahwa mental yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan diri seseorang, mulai dari perkembangan otak yang terhambat, gangguan tidur, agresif, berfikir jernih susah mengendalikan emosi, adiksi, pikun dan menyebabkan kurangnya bersosialisasi pada lingkungan.²² Zakiya Daradajat juga menjelaskan bahwa perkembangan diri yang baik jika seseorang terhindar dari kesehatan mental yang buruk, pengendalian diri yang baik dan pengoptimalan potensi diri.²³ Oleh karena itu untuk menciptakan pengembangan diri yang baik maka harus sehat fisik maupun mental.

E. Kerangka Teoretis

Dalam sub bab ini, peneliti akan menjabarkan mengenai pengertian dan apa-apa saja hal yang berkaitan dengan *overthinking* dan *self improvement*.

1. Pengertian *Overthinking*

Overthinking adalah perilaku yang terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya

²¹Andiani, S. "Menghilangkan Sifat *Overthinking*". Junralpresisi.Com, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/> menghilangkan-sifatoverthinking

²² Muhimmatul Hasanah, *Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak*, Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education, Vol 2. No 2. Tahun 2017.

²³ Daradajat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2007

dialami oleh manusia. Jika seseorang terus-menerus mempunyai beberapa pikiran yang berlebihan, akibatnya akan menghalangi kemajuan hidupnya. Tanpa kita sadari juga ternyata *overthinking* membuang waktu kita dan juga menguras energi, orang yang selalu *overthinking* maka bisa jadi akan sulit untuk bertindak. Sehingga hal ini dapat membuat kita terjebak dalam *anxiety* atau mengalami gangguan kecemasan.²⁴

Dengan mahasiswa yang masih pertumbuhan emosi dan mentalnya yang berubah-ubah atau belum stabil yang banyak di sebabkan oleh lingkungan mereka terganggu, hal ini sesuai dengan bukti bahwa saat banyak mahasiswa yang masuk dalam zona *overthinking*.²⁵ *Overthinking* atau berpikir berlebihan adalah proses berulang-ulang dalam memikirkan atau mengkhawatirkan suatu masalah atau situasi secara berlebihan dan tidak memikirkan permasalahannya, bahkan ketika masalah tersebut telah selesai atau tidak memiliki solusi yang jelas.²⁶ *Overthinking* juga merupakan suatu istilah yang didefinisikan sebagai suatu tindakan memikirkan sesuatu secara berlebihan dalam kurun waktu yang lama. Biasanya hal

²⁴ Rifaldo Sebo, dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://www.researchgate.net/publication/348441416> . Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

²⁵ *Ibid*

²⁶ Prager, K. J. *Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present*. CreateSpace Independent Publishing Platform. 2016

yang dipikirkan adalah hal yang sudah terjadi maupun belum terjadi. *Overthinking* atau tindakan berpikir berlebihan ini sering kali diikuti rasa cemas dan gelisah.²⁷

Orang yang berpikir secara berlebihan akan menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan dan menganalisis suatu hal yang terjadi di masa lalu maupun yang belum tentu terjadi. Biasanya yang dipikirkan seorang yang berpikir secara berlebihan adalah tentang mempertimbangkan suatu hal untuk memutuskan sesuatu, memahami tindakan orang lain, mengkhawatirkan masa depan, dan sebagainya. Selanjutnya peneliti akan menjelaskan mengenai penyebab *overthinking* dan dampak yang ditimbulkan dari *overthinking*.

Menurut Ahmadi *overthinking* merupakan suatu proses penyelesaian masalah atau proses berpikir yang terlalu berlebihan, sehingga memberikan kerugian dan manfaat yang tergantung intensitas yang dilakukan. Selain itu, *overthinking* membuat individu merasa kecemasan dan khawatir secara berlebihan.²⁸

Menurut Fakhir orang-orang ini memiliki gangguan kecemasan yang parah dan atau unsur psikotik. Ketika ada begitu banyak pikiran obsesif itu terorganisir dalam konstruksi mental, kita bisa anggap pikiran ini sebagai psikotik elemen.

²⁷ Petric, D. (n.d.). Emotional knots and *overthinking*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18.079.66720> dalam Jurnal Riska. Juniarta. *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. Jurnal Maha Widya Duta. Vol 6. No. 1. Tahun 2022

²⁸ Abu, Ahmadi. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rieka Cipta. 2009

Konstruksi mental adalah pikiran obsesif yang tidak realistis terorganisir dalam realitas palsu yang ada dalam diri dan pikiran individu, individu yang *overthinking* termasuk orang yang memiliki gangguan psikologis (*psychological disorder*) individu yang mudah *overthinking* biasanya mudah stres dan selalu merasa cemas (*anxiety*) sehingga menyebabkan individu mudah sakit secara fisik. Individu yang *overthinking* biasanya selalu fokus pada permasalahannya bukan solusi.²⁹

Berbeda dengan pengertian sebelumnya, Helmond menjelaskan *overtinking* sebagai salah satu distorsi kognitif mengenai perilaku atau kebiasaan yang bermasalah. Distorsi kognitif tersebut umumnya karena reaksi emosional seseorang sebagai tanda bahwa pemikirannya kurang rasional.³⁰ Burn menyatakan bahwa *overthinking* merupakan distorsi kognitif pada manusia, khususnya pada proses berpikir yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.³¹

Menurut Aaron T. Beck, distorsi kognitif merupakan pandangan negatif tentang realitas, terkadang disebut skema negatif yang menjadi faktor dalam gejala disfungsi emosional

²⁹ Megarinsa, Sebo, and Gratia, "Pandangan Masyarakat Terhadap *Overthinking* Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy."

³⁰ Helmond, P., Overbeek, G., Brugman, D., & Gibbs, J. F. *A meta-analysis on cognitive distortions and externalizing problem behavior: associations, moderators, and treatment effectiveness*. Sage, doi: 10.1177/0093854814552842 (2014).

³¹ Burns, R.B. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. Jakarta: Arcan. 1993.

dan kesejahteraan subjektif yang kurang baik.³² Pola berpikir yang negatif akan memperkuat emosi dan pikiran negatif. Selama individu tersebut berada dalam keadaan sulit, pikiran-pikiran yang terdistorsi ini dapat berkontribusi pada pandangan negatif yang menyeluruh di realitas dan bahkan menyebabkan keadaan mentalnya depresi atau cemas.³³

Secara umum, definisi *overthinking* secara teoritik memiliki kesamaan, yakni keadaan dimana seseorang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk berpikir pada sesuatu. Proses berpikir secara terus menerus tersebut tidak dibarengi dengan proses penyelesaian atau *problem solving*, sehingga dianggap tidak menyelesaikan masalah.

2. Penyebab *Overthinking*

Adapun penyebab *Overthinking* adalah dengan disebabkan oleh kesehatan mental yang rendah. Menurut Wortzel mengatakan bahwa kesehatan mental yang rendah mengacu pada kesejahteraan sosial, psikologis, dan emosional kita yang terutama memengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, dan bertindak. Selain itu, juga bermanfaat untuk

³² Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press Inc. ISBN 0-8236-0990-1. (1975). 63

³³ Helmond, Petra; Overbeek, Geertjan; Brugman, Daniel; Gibbs, John C. "A meta-analysis on cognitive distortions and externalizing problem behavior" (PDF). CRIMINAL JUSTICE AND BEHAVIOR. 42 (3): 245–262. doi:10.1177/0093854814552842. (2015)

menentukan, menangani stres kita, membuat lebih banyak pilihan, dan berhubungan dengan orang lain.³⁴

Kebanyakan dari permasalahan *overthinking* yang dihadapi oleh masyarakat saat ini disebabkan oleh rasa khawatir karena dari sebagian masyarakat masih sering berpikir mengenai hal yang negatif sehingga mereka mengalami keadaan *overthinking* ini. Keadaan dari *overthinking* ini banyak dari masyarakat yang menyatakan bahwa, hal ini juga bisa terjadi karena faktor pemicu dari lingkungan sekitar mereka yang membuat mereka menjadi *overthinking*.

Kemudian *Overthinking* juga disebabkan karena adanya banyak factor-faktor, baik dari dalam diri maupun dari luar. Secara umum, *overthinking* disebabkan karena kurangnya kemampuan mengelola emosi negatif seperti merasa bersalah atau sedih, lingkungan yang kurang mendukung dan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, serta permasalahan yang ada dalam kehidupan. Selanjutnya peneliti akan menjabarkan mengenai faktor-faktor penyebab *overthinking* sesuai dengan yang dikemukakan oleh Aulia. Secara khusus, faktor penyebab *overthinking* adalah sebagai berikut.

³⁴ JR Wortzel et al., "Tren dalam penelitian klinis kesehatan mental: Mengkarakterisasi registri *ClinicalTrials.gov* dari 2007–2018," *PLoS One*, vol. 15, tidak. 6, (2020), 1–28 doi: 10.1371/journal.pone.0233996.

a. Pesimis

Pesimis merupakan salah satu emosi negatif yang dapat memicu adanya *overthinking*. Biasanya pesimis muncul pada suatu hal yang belum terjadi dan sedang dikerjakan. Ketika seseorang merasa pesimis, maka akan membuatnya berpikir negatif tentang kejadian buruk yang mungkin akan terjadi yang tentunya tidak sesuai harapan.³⁵

b. Perfeksionis

Perfeksionis merupakan hal yang wajar dilakukan oleh orang-orang supaya dapat memberikan sesuatu yang baik dan sempurna. Namun perfeksionis yang terlalu berlebihan hingga terlalu membebani diri sendiri dan orang lain tentu bukan hal yang baik. Sikap yang terlalu perfeksionis menimbulkan perasaan takut dengan kegagalan dan kesalahan sehingga akan membebani pikiran yang berlebihan atau *overthinking*.³⁶

c. Sikap yang terlalu tertutup

Sikap yang terlalu tertutup membuat seseorang menjadi lebih memilih memendam segala hal yang dirasakannya sendirian daripada menceritakannya kepada orang lain.

³⁵ Aulia, I. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*. In *Industry and Higher Education* (Vol. 3, Issue 1). (2021) <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288> didapatkan dalam Jurnal Riska. Juniartha. *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. *Jurnal Maha Widya Duta*. Vol. 6. No. 1. Tahun 2022

³⁶ *Ibid*

Orang yang memendam segalanya sendirian akan lebih mudah terserang *overthinking* karena masalah yang dialami dan emosi yang dirasakan akan menjadi beban pikirannya, tanpa adanya keterbukaan akan solusi yang didapatkan dari permasalahan mereka.

d. Membandingkan diri sendiri dengan yang lain

Overthinking dapat disebabkan karena membandingkan diri sendiri dengan yang lain.³⁷ Biasanya yang sering mengalami hal ini adalah remaja. Hal yang dibandingkan dapat berupa bentuk fisik, karir, ekonomi, dan pencapaian lainnya. Membandingkan diri sendiri dengan yang lain sebagai bentuk motivasi tentu merupakan hal yang wajar. Namun jika membandingkannya hanya dengan memikirkannya terus-menerus tanpa memikirkan solusinya, maka hanya akan menjadi membebani pikiran saja.

e. Lingkungan yang terlalu menekan

Lingkungan yang ada di sekitar dapat memberikan pengaruh terhadap hal apapun baik dari lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan maupun lingkungan masyarakat lainnya.³⁸ Lingkungan yang tidak nyaman dan kurang mendukung, serta menimbulkan perasaan tertekan,

³⁷ *Ibid*

³⁸ Rifaldo Sebo, dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://www.researchgate.net/publication/348441416>. Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

takut, sedih, dan emosi negatif lainnya dapat mengakibatkan adanya *overthinking*. Lingkungan yang kurang mendukung ini akan semakin memperparah *overthinking* jika dibarengi dengan ketidakmampuan mengelola emosi dan pikiran dalam menghadapinya akan sangat berdampak akan terjadinya *overthinking*.

f. Didikan orang tua yang terlalu mengontrol

Pola asuh yang baik dari orang tua kepada anaknya adalah yang tidak terlalu mengekang, seperti pola asuh otoritarian yang hanya mengontrol tidak memaksa atau mengekang.³⁹ Namun jika yang terlalu mengontrol anaknya dalam melakukan sesuatu dapat membuatnya menjadi sangat tertekan dengan segala tuntutan dari orang tuanya.⁴⁰ Perasaan tertekan ini akan terbawa dalam kehidupannya sehari-hari hingga membuatnya sering merasa cemas dan khawatir. Kecemasan dan kekhawatiran itu muncul ketika menghadapi suatu kondisi yang sulit dan tidak diharapkan terjadi, baik itu hal kecil maupun hal besar. Rasa cemas dan khawatir ini memicu munculnya pikiran-pikiran yang berlebihan secara terus-menerus atau *overthinking*.

³⁹ Baumrind. *Pola Asuh Otoritas Orang Tua*. Jakarta :Yayasan Obor Indonesia 2004.

⁴⁰ Eng, P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. H. R. O. (2020). Think + Think + ... Think = *Overthinking*. 1, 45–51. dalam Jurnal Riska. Juniarta. *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. Jurnal Maha Widya Duta. Vol 6. No. 1. Tahun 2022

- g. Pengalaman masa lalu yang membuat tertekan, stres, dan trauma

Hal-hal yang telah terjadi di masa lalu tidak semuanya adalah hal yang menyenangkan. Pengalaman masa lalu ini juga ada yang kurang menyenangkan hingga timbul rasa tertekan, stres, bahkan trauma yang terbawa hingga beberapa lama. Apabila seseorang pernah mengalami hal buruk di masa lalunya hingga menimbulkan tekanan mental, maka ketika menghadapi hal serupa di masa sekarang akan secara otomatis teringat kembali memori masa lalunya sehingga menimbulkan *overthinking* atau berpikir secara berlebihan.⁴¹ *Overthinking* ini timbul karena dipicu adanya rasa takut akan terulangnya kembali pengalaman buruk masa lalunya.

Faktor-faktor penyebab *overthinking* yang dapat dikontrol oleh individu adalah yang berasal dari dalam diri (internal), sedangkan faktor dari luar diri (eksternal) sulit untuk dikontrol. Cara mengontrol faktor internal adalah dengan meningkatkan kesadaran dan kebijaksanaan dalam menghadapi persoalan yang terjadi. Hal ini terdengar mudah, namun tidak semua orang dapat melakukannya karena setiap orang memiliki cara berbeda dalam menghadapi masalah dan kepribadian setiap orang juga tidak sama.

⁴¹ *Ibid*

Overthinking juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysis analysis*, di mana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi,⁴² sehingga mental tersebut membuat fisik lansia tersebut menjadi sakit, hal tersebut mengganggu pengembangan diri mereka untuk melakukan berbagai aktivitas mereka sehari-hari.⁴³

3. Dampak *Overthinking*

Overthinking disebabkan oleh kesehatan mental yang rendah. Wortzel mengatakan bahwa kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan sosial, psikologis, dan emosional kita yang terutama memengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, dan bertindak. Selain itu, juga bermanfaat untuk menentukan, menangani stres kita, membuat lebih banyak pilihan, dan berhubungan dengan orang lain.⁴⁴

⁴² Fakhir, R. M. *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan*. JurnalPosMedia.Com. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>

⁴³ Geoffrey D'Hudson and Lauren L. Saling. *Worry and rumination in older adults: Differentiating the processes*. Aging & Mental Health. Vol. 14, No. 5, July 2010, 524–534

⁴⁴ JR Wortzel et al., "Tren dalam penelitian klinis kesehatan mental: Mengkarakterisasi registri ClinicalTrials.gov dari 2007–2018," PLoS One, vol. 15, tidak. 6, (2020), 1–28 doi: 10.1371/journal.pone.0233996.

Seperti yang telah didapatkan dari data observasi awal yang telah dijelaskan dilatarbelakang masalah, bahwa dengan adanya permasalahan yang ditimbulkan dari *overthinking* yang dihadapi oleh para mahasiswa pascasarjana banyak disebabkan oleh khawatir dengan tekanan akan tuntutan yang sempurna akan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen mereka. Maka dari itu munculah sikap pesimis akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tersebut, sehingga mereka mengalami keadaan *overthinking* ini. Keadaan dari *overthinking* ini banyak dari mahasiswa pascasarjan yang menyatakan bahwa, hal ini juga bisa terjadi karena faktor pemicu dari lingkungan sekitar mereka yang membuat mereka menjadi *overthinking*. Jadi, kadang mahasiswa tersebut masih kebanyakan berpikir secara irasional dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

Overthinking yang terjadi secara terus-menerus dalam kurun waktu yang lama dapat memicu gangguan kesehatan fisik maupun psikis, diantaranya yaitu:

a. Stres dan Kecemasan.

Kecemasan dapat muncul ketika *overthinking* terus-menerus saja terjadi hingga waktu yang lama. Kecemasan dapat menyerang siapa saja dari berbagai kalangan, baik muda maupun tua. Kondisi mencemaskan sesuatu secara berlebihan dapat menimbulkan stres. Kondisi stres mempengaruhi sistem saraf melalui sirkuit-sirkuit neural dan menstimulasi pelepasan *adrenocorticotrophic hormone* (AHT) dari pituitari anterior sehingga memicu pelepasan

glukortikoid dari korteks adrenal, kemudian *glukortikoid* banyak menghasilkan respon stres ketika dalam keadaan ini. Selain itu, keadaan stres juga dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik sehingga meningkatkan jumlah *epinephrine* dan *norepinephrine* yang dilepaskan dari *medulla adrenal*. Tubuh yang mengalami stres secara terus-menerus akan mengalami kelelahan dalam memproduksi hormon *adrenalin* dan *epinephrine*. Hal ini dapat menimbulkan kelelahan dan menurunnya sistem imunitas. Sistem imun yang menurun tentu berbahaya karena menyebabkan sistem pertahanan tubuh melemah dan penyakit menjadi lebih mudah masuk ke dalam tubuh.⁴⁵

b. Insomnia

Penyakit insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari.⁴⁶ Biasanya total waktu tidur penderita insomnia adalah kurang dari 5 jam. Insomnia dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pola hidup yang kurang sehat, lingkungan yang kurang nyaman, obat-obatan, dan gangguan kesehatan pada psikologi. *Overthinking* dapat memicu terjadinya insomnia karena seseorang yang

⁴⁵ Desinta, Sheni; Ramdhani, N. *Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi, 40(1) (2013): 15–27. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7063>

⁴⁶ Hatmanti, Nety Mawarda; Muzdalifah, L. *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya*. Journal Health of Science, 12, (2019), 67–77.

mengalami *overthinking* akan memikirkan hal-hal secara berlebihan pada malam hari sehingga mengalami kesulitan tidur. Apabila insomnia sudah terjadi, maka dapat membuat stres dan depresi. Gangguan kesulitan tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, lesu, kurang fokus, hingga memicu timbulnya penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit pada jantung, obesitas, dan sebagainya. Pola tidur yang buruk ini dapat mempengaruhi gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.⁴⁷ Organ-organ tubuh tertentu memiliki jam kerja dan jam istirahat masing-masing. Beberapa organ akan beristirahat saat kondisi tidur. Apabila terjadi insomnia atau kesulitan tidur, maka akan mempengaruhi kinerja organ tubuh sehingga juga berpengaruh pada kesehatan organ-organ tersebut. Jadi, insomnia dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya.

c. Hipertensi dan penyakit jantung.

Hipertensi adalah gangguan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik lebih dari 140 mmhg dan diastolik lebih dari 90 mmhg. Tekanan darah tinggi disebabkan oleh banyak faktor, seperti makanan yang dikonsumsi, kebiasaan merokok, pola tidur, kurangnya aktivitas fisik. Selain hal-hal tersebut, hipertensi juga dapat disebabkan karena faktor stres dan pikiran yang

⁴⁷ Roshifanni, S.. *Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk*. 4, (2017), 408–419

berlebihan atau *overthinking*. *Overthinking* dapat memicu terjadinya stres dan kecemasan yang dapat membuat pembuluh darah menjadi lebih peka terhadap rangsang *vasokonstriktor*. *Vasokonstriktor* merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi *angiotensin II*, yaitu *vasokonstriktor* yang lebih kuat yang nantinya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume *intravaskuler* yang nantinya mengakibatkan timbulnya hipertensi.⁴⁸

Hipertensi dan tekanan darah yang tinggi mengakibatkan kerja jantung lebih berat dalam memompa darah. Hipertensi dapat memicu komplikasi penyakit lainnya seperti penyakit jantung dan stroke. Hipertensi adalah faktor utama terjadinya penyakit jantung koroner dan iskemik, serta stroke hemoragik. Tekanan darah yang terhadap tinggi mengakibatkan kerja jantung lebih berat dalam memompa darah.

Masih banyak mahasiswa yang mengabaikan dampak dari *overthinking* ini, sehingga mereka mengalami pola pikir yang irrasional yang membuat mereka mengalami penurunan kualitas pada perkembangan diri mereka.

⁴⁸ Florensia, A. Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kota Tangerang dengan Metode Anatomical Therapeutic Chemical/Defined Daily Dose pada Tahun 2015. In Analisa. (2016) <https://repository.uinjkt.ac.id/dspac/e/handle/123456789/24317>

4. *Self-Improvement*

Di Indonesia tak jarang ditemui individu-individu yang lebih berfokus pada kelemahan pada diri, sehingga lupa untuk meningkatkan potensi yang dimiliki. Kelemahan maupun kekurangan pada diri sebenarnya bisa ditutupi melalui adanya peningkatan pada kualitas diri. Pasiak mengemukakan bahwa individu perlu untuk percaya dalam melakukan sesuatu agar bisa berhasil. Dalam meningkatkan kualitas diri, perlu adanya kesadaran serta kemauan dari diri individu tersebut. maka dari itu, untuk menjadi pribadi yang lebih baik, individu semestinya perlu memiliki kesadaran terkait *self improvement*.⁴⁹

Wordsmyth mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan sebuah tindakan memperbaiki pikiran, kemampuan maupun status individu berdasarkan upaya individu tersebut. *Self improvement* mengandung peningkatan kondisi materi kehidupan. Adapun kondisi materi yang dimaksud yaitu hubungan individu, kesehatan, keuangan, keterampilan dan pengetahuan. Pendekatan dari *self improvement* dapat diketahui dari kelemahan maupun kekuatan diri individu. Pratt mengemukakan bahwa kekuatan yang ada pada diri dapat digunakan untuk menentukan tujuan serta langkah-langkah yang hendak dilakukan untuk menuju suatu perbaikan.⁵⁰

⁴⁹ Pasiak, T. *Brain management for self improvement*. Bandung: PT Mizan Putsaka. 2007

⁵⁰Tambunan, H. *Self-improvement dan persepsi positif tentang teknologi informasi dalam meningkatkan kompetensi teknologi informasi guru*. Jurnal Tabularasa, 5(2). 2008

Harry mengemukakan bahwa *self improvement* dapat mengubah individu menjadi lebih baik dan mampu menginspirasi individu lain untuk menjadi lebih baik pula. Pikiran dalam keadaan sadar merupakan kunci utama dalam proses *self improvement*. Pikiran yang berada dalam keadaan sadar mampu mengubah kebiasaan, perilaku maupun sikap individu. Troward mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan latihan tindakan yang dilakukan individu dalam memperbaiki diri menurut persepsi maupun kemauan yang dimilikinya. Dalam hal ini, *self improvement* berhubungan dengan cara berpikir (*thinking*), visualisasi (*visualization*) dan penguatan (*affirmation*).⁵¹

James mengemukakan bahwa *self improvement* dapat berlangsung atas dasar adanya dorongan (*drives*).⁵² Terdapat tiga jenis tujuan yang hendak dicapai dalam dorongan, yaitu tujuan yang berasal dari konsep, tujuan yang didorong hayalan dan tujuan yang didorong oleh emosionalisme. Dalam upaya memperbaiki diri, individu perlu untuk menerima dirinya sendiri. Dalam hal ini, individu perlu untuk mencintai diri apa adanya. Hasibuan mengemukakan bahwa *self improvement* adalah tentang kejujuran, kasih sayang dan integritas diri sendiri.⁵³

⁵¹ Harry, D. "*Self improvement: a seven step plan to an inspired life through self improvement and motivation*". USA: Lulu Press Inc. (2021).

⁵² *Ibid*

⁵³ Hasibuan, M. S. P. "*Organisasi dan motivasi*". Jakarta: PT Bumi Aksara. <https://points-of-you.com/> 2004

Dengan berbagai pengertian di atas, Dari beberapa artikel jurnal yang telah ditemukan bahwa terdapat ada beberapa hal yang harus dipenuhi dalam *self-improvement* seseorang agar mencapai hasil yang optimal, antara lain:

1. Meningkatkan kualitas hidup individu.⁵⁴
2. Menerima diri sendiri (*self-acceptance*).⁵⁵
3. Memiliki kepribadian yang baik.⁵⁶
4. Memiliki motivasi yang tinggi.⁵⁷
5. Meningkatkan *self-efficacy* (keyakinan pada kemampuan diri sendiri).

Dari berbagai faktor yang telah ditemukan di atas mental merupakan yang paling berpengaruh dalam *self-improvement*. Taylor mengemukakan bahwa seseorang yang *self-esteemnya* terganggu atau merasa terancam maka dapat menimbulkan rasa yang ketidakpercayaan diri yang membuat mentalnya *down*, dari hal tersebut mempengaruhi seseorang tersebut dengan *self-*

⁵⁴ Wulandari, E. P., & Wardani, I. K.. *Self-Improvement sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup individu*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 27(1), (2021), 71-82.

⁵⁵ Mufidah, N. A., & Raharjo, T. J. *Peran self-acceptance dalam self-improvement pada remaja*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 10(1), (2020), 58-67.

⁵⁶ Azizah, F., & Sulisty, B. *Hubungan antara kepribadian dan self-improvement pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 4(2), (2020), 103-110.

⁵⁷ Lestari, F. P., & Sarwono, S. W. *Hubungan antara motivasi dan self-efficacy dengan self improvement pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 8(1), (2019), 52-62.

improvementnya.⁵⁸ Rendahnya *self-esteem* sendiri dapat menyebabkan timbulnya efek-efek negatif lain dalam diri individu. Seperti misalnya masalah kesehatan mental, perilaku delinkuensi, serta sikap yang negatif terhadap masa depan.⁵⁹

Dari berbagai artikel menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik dapat membantu individu untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, dan menggambarkan hubungan yang kuat antara *self-improvement* dan kesehatan mental.⁶⁰

F. Metode Penelitian

Pada dasarnya dalam setiap penelitian selalu memerlukan data yang lengkap dan objektif serta metode atau cara tertentu yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan objek penelitian yang telah dikemukakan, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis.

⁵⁸ Taylor, S. E. The social being in social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*. New York, NY: McGraw-Hill (1998).. <https://doi.org/10.1111/spc3.12113>

⁵⁹ Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>

⁶⁰ Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), (2009), 396-407.

Menurut Mohd Nazir metode deskriptif analitis merupakan suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, kondisi, sistem pemikiran, ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta yang terjadi.⁶¹ Menurut Suharsimi Arikunto penelitian deskriptif merupakan penelitian yang hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi di lapangan atau wilayah tertentu.⁶² Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Sugiono pendekatan kualitatif yaitu suatu pendekatan untuk mendapatkan data mendalam dilapangan, suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebetulnya. Data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.⁶³

Berdasarkan konsep di atas, mengapa peneliti mengambil metode deskriptif analisis adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, kondisi, sistem pemikiran, ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang untuk membuat gambaran secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta yang terjadi, karena peneliti ingin menggambarkan fenomena *overthinking* dalam pengembangan

⁶¹ Mohd Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2005), 54.

⁶² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010),3.

⁶³ Sugiyono, *metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 9.

self improvement mahasiswa UIN Sunan Kalijaga secara apa adanya tanpa merekayasa berdasarkan kajian konseptual.

2. Sumber Data

Terdapat sumber data dalam penelitian ini, *pertama* objek dan subjek penelitian. Dimana objek penelitian dari penelitian ini adalah fenomena mahasiswa pascasarjana yang *self improvementnya* terhambat oleh *overthinking*. *kedua* mengenai subjek penelitian, menurut Saifuddin Anwar subjek penelitian adalah sumber data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variable-variabel yang diteliti. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan menjadi sasaran penelitian. Apabila subjek penelitiannya terbatas dan masih dalam jangkauan sumber daya, maka dapat dilakukan studi populasi yaitu mempelajari seluruh subjek secara langsung. Sebaliknya, apabila subjek penelitian sangat banyak dan berada di luar jangkauan sumber daya peneliti, atau apabila batasan populasinya tidak mudah untuk didefinisikan, maka dapat dilakukan studi sampel.⁶⁴ Untuk melihat subjek dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang disebarakan secara *online* melalui *whatsapp* terhadap 48 mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk melihat pernah mengalami atau tidak mengenai *overthinking*, dan juga

⁶⁴ Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, “*Metodelogi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), Cet.1, 88.

melihat merasa terganggu atau tidak mengenai *self improvement* mereka yang disebabkan oleh *overthinking*. Adapun indikator untuk menentukan subjek penelitian ini adalah mereka para mahasiswa pascasarjana yang pernah mengalami:

- a. Membaca pikiran orang lain
- b. Mengklasifikasi diri sendiri secara negatif
- c. Berfokus pada sisi negatif dan mengabaikan positif
- d. Berasumsi bahwa orang lain atau dirinya menjadi penyebab sesuatu yang buruk
- e. Tidak dapat berhenti merasa khawatir
- f. Selalu mengingat kesalahan-kesalahan masa lalu
- g. Sering mengingat pengalaman yang memalukan
- h. Kesulitan tidur
- i. Terganggu mentalnya⁶⁵

Berdasarkan data indikator *overthinking* di atas, maka 8 dari 48 mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga ditetapkan sebagai informan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan 8 informan tersebut sudah cukup untuk di wawancarai.

Selanjutnya untuk pemilihan subjek pada penelitian kualitatif sepenuhnya ditentukan oleh peneliti. Patton menyebutkan bahwa pemilihan subjek yaitu dengan cara memilih kasus yang informatif (*informatif-rich cases*) yaitu

⁶⁵ Dresyamaya, *Kenali Overthinking yang sering Mengganggu Kesehatan Mental*, <https://www.orami.co.id/magazine/overthinking>. Diakses 31 Juli 2023

berdasarkan strategi dan tujuan yang telah ditetapkan peneliti, yang jumlahnya tergantung pada tujuan dan sumberdaya studi.⁶⁶

Menurut Afifuddin dan Beni Ahmad dalam pendekatan kualitatif, ada beberapa istilah yang digunakan untuk menunjuk subjek penelitian. Ada yang mengistilahkan *informant*, karena informan memberikan informasi tentang suatu kelompok atau entitas tertentu, dan informan bukan diharapkan menjadi representasi dari kelompok atau entitas tersebut.⁶⁷

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan pertama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan, adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan yaitu: (1) Kusioner/angket ; (2) Observasi; (3) Wawancara; (4) Teknik Analisis Data:

a. Kuesioner/angket

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yang pertama menggunakan kuesioner. Menurut

⁶⁶ Patton, M.Q. "Qualitatif Reserch & Evaluation Mehods" Edisi. (California: Sage Publish) 2002.

⁶⁷ Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, "*Metodelogi Penelitian Kualitatif*", (Bandung: Pustaka Setia, 2009), Cet.1, 88.

Sugiyono kuesioner angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁸ Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis kuesioner atau angket tertutup. Adapun penggunaan kuesioner atau angket dalam penelitian ini hanya untuk menentukan subjek penelitian saja, bukan untuk mengambil data.

b. Observasi

Tim pengembangan ilmu sosial menyatakan, observasi adalah penginderaan secara khusus dengan penuh perhatian suatu subyek. Dalam pengertian lain observasi atau pengamatan yaitu mengamati dengan menggunakan indera penglihatan yang berarti tidak mengajukan pertanyaan-pertanyaan.⁶⁹ Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah ingin melihat mahasiswa pascasarjana saat dalam kondisi *overthinking*. Kemudian ingin melihat apa-apa saja yang faktor dari *overthinking* yang menjadi penghambat *self improvement* mahasiswa pascasarjana tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi nonpartisipan yakni observasi yang dilakukan peneliti

⁶⁸ Sugiyono. "Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D". Bandung: ALFABETA. (2019).

⁶⁹ Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan, Ilmu dan Aplikasi Pendidikan (Jakarta: IMTIMA,2007), 333.

hanya mengamati dari luar mahasiswa pascasarjana yang ingin peneliti amati dan peneliti tidak ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan subjeknya.

c. Wawancara (*Interview*)

Menurut Nasution dalam bukunya menjelaskan wawancara atau *interview* adalah suatu bentuk komunikasi verbal semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi.⁷⁰ Wawancara adalah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang mereka mengalami *overthinking* sebagai bahan untuk mendukung atau penambahan data dari proses observasi yang terdiri dari dua pihak yaitu pewawancara dan terwawancara. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatapan muka (*face to face*) atau online.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yaitu pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Wawancara dilakukan pada studi pendahuluan dan pada saat penggalan masalah lebih dalam.

Wawancara jenis ini bertujuan untuk memberikan kebebasan kepada responden untuk pemberian jawaban

⁷⁰ Nasution, “*Metode Research (Penelitian Ilmiah)*”, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), 113.

secara mendalam dan memungkinkan akan munculnya jawaban secara mendalam mengenai tingkatan mereka saat *overthinking* dan juga apa saja yang dapat ditimbulkan dari *overthinking* yang menghambat *self-improvement* mereka yang tidak diperkirakan sebelumnya oleh peneliti. Adapun teknik ini yang peneliti gunakan untuk mencari data tentang mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Adapun data yang ingin peneliti dapatkan melalui wawancara ini, yaitu mengenai:

- 1) Pengalaman mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga mengenai *overthinking*.
- 2) Apa saja penyebab *overthinking* yang paling sering dialami oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
- 3) Apa saja dampak *overthinking* yang paling sering dialami oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
- 4) Apakah *overthinking* mempengaruhi *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
- 5) Bagaimana upaya yang dilakukan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement*.

d. Teknik Analisis Data

Adapun data yang telah didapatkan yaitu berupa pendapat mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga mengenai *overthinking*, penyebab *overthinking*, dampak

overthinking, berpengaruh atau tidak *overthinking* terhadap *self improvement*, dan mengenai upaya yang dilakukan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dalam mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement* mereka.

Dari data yang telah diperoleh kemudian diolah dengan teknik analisis deskriptif kualitatif yaitu suatu cara pengolahan data yang dirumuskan dalam bentuk kata-kata bukan angka. Menurut Huberman dan Miles analisis dengan metode kualitatif dilakukan dengan tiga alur kegiatan yaitu: *pertama* reduksi data, yaitu kajian dan proses analisis data yang bertujuan untuk mempertegas, memperpendek, membuat ukur, membuang hal-hal yang tidak penting, mengatur data sehingga dapat membuat kesimpulan. *Kedua* sajian data, yaitu suatu informasi yang memungkinkan dapat ditarik kesimpulan penelitian dengan melihat sajian data, melakukan pemahaman terhadap apa yang terjadi sehingga akan mendapat rancangan untuk menggambarkan suatu informasi secara sistematis dan mudah dilihat serta dipahami dari keseluruhan sajian. *Ketiga* kesimpulan atau verifikasi data, yaitu kesimpulan akhir setelah proses pengumpulan data selesai, dengan memperhatikan peninjauan sepintas pada berbagai catatan

lapangan untuk memperoleh pemahaman yang lebih tepat.⁷¹

G. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini diawali dalam bab *pertama*, bab ini berbicara terkait dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritik, serta metode penelitian terkait dengan fenomena *overthinking* dalam *self improvement* mahasiswa pasacasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Bab *kedua* menjelaskan mengenai jawaban dari rumusan masalah yang pertama yang berkaitan tentang bagaimana klasifikasi tingkatan *overthinking* yang dialami dapat menghambat *self improvement* mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Bab *ketiga* menjelaskan jawaban rumusan masalah yang kedua yaitu tentang baagaima upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk mengurangi dampak *overthinking* terhadap *self improvement*.

Bab *keempat* terdiri atas dua sub bab yaitu kesimpulan dan saran. Kesimpulan berupa intinya penulis menguraikan dan menjabarkan tentang jawaban dari setiap rumusan masalah dalam penelitian ini.

⁷¹ Burhan Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologis Kearah Pengamatan Model Aplikasi*. (Jakarta: Raja Grafindo 2003), 68-70

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data yang telah didapatkan di atas, berdasarkan pengalaman para narasumber permasalahan-permasalahan yang sering menjadi faktor mengalami *overthinking* ialah mengenai ekonomi, trauma, tanggung jawab keluarga, ekspektasi tinggi keluarga, pesimis terhadap kemampuan diri sendiri dan juga *insecure*. Adapun penyebab *overthinking* paling sering adalah rasa khawatir akan masa lalu dan juga rasa pesimis terhadap kemampuan diri sendiri. Selanjutnya mengenai dampak dari *overthinking* yakni gangguan tidur, stres, pesemis, tidak percaya diri, dan kesehatan mental yang tidak baik.

Kemudian mengenai pembahasan klasifikasi tingkatan *overthinking* seseorang, dari hasil data wawancara di atas, *Overthinking* sendiri dapat bervariasi dalam tingkat permasalahan dan dampaknya pada individu, yaitu permasalahan tingkat ringan, permasalahan tingkat sedang, dan permasalahan tingkat berat.

Adapun *Overthinking* dapat menghambat *self improvement*, ialah karena dapat membuat seseorang terjebak dalam siklus kekhawatiran dan ketidakpastian yang menghalangi mereka untuk mengambil tindakan yang dibutuhkan untuk berkembang, namun *overthinking* yang

dapat mempengaruhi *self improvement* jika seseorang terlalu fokus pada kesalahan dan kekurangan diri sendiri, sehingga sulit untuk melihat potensi dan kemajuan yang telah dicapai.

Kemudian mengenai upaya yang akan dilakukan untuk mengurangi dampak dari *overthinking* terhadap *self improvement*, dengan cara memperbanyak aktivitas-aktivitas baru, menuangkan segala curahan emosional dalam bentuk karya ilmiah, konseling individual, evaluasi diri, introspeksi diri, mencari *support system*, dan beribadah kepada Allah.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diajukan terhadap penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *overthinking* ataupun *self improvement* adalah dengan keterbatasan referensi yang tepat, agar menemukan referensi yang banyak dan lebih tepat. Dan juga untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk sertakan indikator untuk menentukan subjek penelitiannya, karena penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisi dengan pendekatan kualitatif. Kemudian juga peneliti berharap akan ada penelitian yang berkelanjutan, hal ini dikarenakan problematika mengenai *overthinking* dan *self improvement* sangat relevan buat diteliti dan juga sering probelematika ini sering terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001)
- Abu, Ahmadi. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rieka Cipta. 2009
- Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, “*Metodelogi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), Cet.1
- Andiani, S. Menghilangkan Sifat Overthinking. *Junralpresisi. Com*, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifatoverthinking>
- Aulia, I. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*. In *Industry and Higher Education* (Vol. 3, Issue 1). (2021) <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288> didapatkan dalam Jurnal Riska. Juniarta. *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. *Jurnal Maha Widya Duta*. Vol 6. No. 1. Tahun 2022
- Azizah, F., & Sulistyono, B. *Hubungan antara kepribadian dan self-improvement pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), (2020)
- Bambang Irawan, “*Terapi Mental dengan Menulis, Mungkinkah*”. (Radar Jember: 2020)
- Baumrind. *Pola Asuh Otoritas Orang Tua*. Jakarta :Yayasan Obor Indonesia 2004.
- Borkovec, T.D., Ray, W.J., & Stober, J. *Worry: A Cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes*. *Cognitive Therapy and Research*, 22

- Bryant, C., Jackson, H., & Ames, D. (2008). *The prevalence of anxiety in older adults: Methodological issues and a review of the literature*. *Journal of Affective Disorders*, 109,
- Burhan Bungin. *Analisis Data Penelitian Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologis Kearah Pengamatan Model Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo 2003.
- Burns, R.B. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. Jakarta: Arcan. 1993.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2007
- Denny Indra Praja Hadisaputra, (2018), “*Good Food Good Mood*”, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer)
- Desinta, Sheni; Ramdhani, N. *Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Psikologi*, 40(1) (2013). <https://doi.org/10.22146/jpsi.7063>
- Domina Petric, “*Emotional knots and overthinking*” <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720>
- Elizabet, Clara, Dkk, *Beyond self-reflection: introducing the concept of rumination in personal informatics*, *Pers Ubiquit Comput* (2021) 25
- Elliott I, Coker S (2008) Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: a path model for predicting happiness. *Aust J Psychol* 60 <https://doi.org/10.1080/00049530701447368>
- Eng, P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. H. R. O. (2020). Think + Think + ... Think = Overthinking. 1, 45–51. dalam *Jurnal Riska. Juniarta. Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. *Jurnal Maha Widya Duta*. Vol 6. No. 1. Tahun 2022

Fakhir, R. M. *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan*. Jurnal PosMedia.Com.<http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>

Florensia, A. (2016). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kota Tangerang dengan Metode Anatomical Therapeutic Chemical/Defined Daily Dose pada Tahun 2015. In Analisa. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24317>

Geoffrey D'Hudson and Lauren L. Saling. *Worry and rumination in older adults: Differentiating the processes*. Aging & Mental Health. Vol. 14, No. 5, July 2010.

Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5).

Harry, D. *Self improvement: a seven step plan to an inspired life through self improvement and motivation*. USA: Lulu Press Inc. (2021).

Hasibuan, M. S. P. *Organisasi dan motivasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara. <https://points-of-you.com/2004>

Hatmanti, Nety Mawarda; Muzdalifah, L. (2019). *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya*. *Journal Health of Science*, 12.

Helmond, P., Overbeek, G., Brugman, D., & Gibbs, J. F. (2014). *A meta-analysis on cognitive distortions and externalizing problem behavior: associations, moderators, and treatment effectiveness*. Sage,doi: 10.1177/0093854814552842

<https://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-28>

JR Wortzel et al., *"Tren dalam penelitian klinis kesehatan mental: Mengkarakterisasi registri ClinicalTrials.gov dari 2007–*

2018," PLoS One, vol. 15, tidak. 6, (2020), doi: 10.1371/journal.pone.0233996.

Kaya, Yigitcan, Sanghyun Hong, and Tudor Dumitras. "Shallow-deep networks: Understanding and mitigating network overthinking." *International conference on machine learning*. PMLR, 2019.

Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E.E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication*. *Archives of General Psychiatry*, 62.

Kristine E. Fegal , Michael C. Anderson, *Overthinking skilled motor performance: Or why those who teach can't do*, *Psychonomic Bulletin & Review* 2008, 15 (5).

Lestari, F. P., & Sarwono, S. W. Hubungan antara motivasi dan self-efficacy dengan self-improvement pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), (2019).

Lisda Sofia, Ayunda Ramadhan, dkk, "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup", *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*. Volume 2 No. 2 Desember 2020

Lyke, J. A. Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46.

Maslow dan Mittlemen dalam (Zulkarnain . "Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia.") *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* Vol. 10, no. 1 (2019), pp.

Matsumoto, N. "Why do People Overthink? A Longitudinal Investigation of a MetaCognitive Model and Uncontrollability of Rumination." *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (2018). <https://doi.org/10.1017/S1352465818000103>

- Megarinsa, Sebo, and Gratia, “*Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy.*”
- Mohd Nazir, 2005 *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia).
- Mufidah, N. A., & Raharjo, T. J. (2020) *Peran self-acceptance dalam self-improvement pada remaja*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(1)
- Muhimmatul Hasanah, *Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak*, Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education, Vol 2. No 2. Tahun 2017.
- Nasution, “*Metode Research (Penelitian Ilmiah)*”, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011),
- Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Reneka Cipta 2007.
- Nurmina., Aviani, Y.I., Hermaleni, T., Rusli, D., & Lubis, A. *Asesmen dan Intervensi psikologi untuk mengurangi stres psikologis pada para ibu di desaku menanti*. *Jurnal PLAKAT*, 1 (2), (2019).
- Pasiak, T. *Brain management for self improvement*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2007
- Patton, M.Q. 2002. “*Qualitatif Reserch & Evaluation Mehods*” Edisi. (California: Sage Publish).
- Petric, D.(n.d.). *Emotional knots and overthinking*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720> dalam *Jurnal Riska. Juniarta. Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. *Jurnal Maha Widya Duta*. Vol 6. No. 1. Tahun 2022
- Prager, K. J. *Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stres, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on*

the Present. CreateSpace Independent Publishing Platform. 2016

Putri. Ilkin. Layen. “*Meningkatkan Ketakwaan melalui Proses Ingtrospeksi Diri (Analisis Pendidikan terhadap QS Al-Hasy Ayat 18)*”. Prosiding Pendidikan Agama Islam. Volume 2, No.2, Tahun 2016

Rick Harrington, Donald A. Loffredo, *Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being*, The Journal of Psychology, 2011, 145(1).

Rifaldo Sebo, dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*.
<https://www.researchgate.net/publication/348441416>. Di akses tanggal 1 Oktober 2022.

Roeckelein, J. E. *Kamus Psikologi: Teori, Hukum, dan Konsep* (penerj. Intan Irawati). Jakarta: Kencana. 2013

Roshifanni, S. (2017). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk. 4.

Samrah Jamshaid, Najma I Malik, Dkk, *Overthinking Hurts: Rumination, Worry and Mental Health of International Students in China During Covid-19 Pandemic*, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 491(2020)

Sugiyono, metodologi *Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008),

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

Takano K, Tanno Y (2009) Self-rumination, self-reflection, and depression: self-rumination counteracts the adaptive effect of selfreflection. Behav Res Ther 47: hlm 260–264.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>

- Tambunan, H. *Self-improvement dan persepsi positif tentang teknologi informasi dalam meningkatkan kompetensi teknologi informasi guru*. Jurnal Tabularasa, 5(2). 2008
- Taylor, S. E. The social being in social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*. New York, NY: McGraw-Hill (1998).. <https://doi.org/10.1111/spc3.12113>
- Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan, Ilmu dan Aplikasi Pendidikan (Jakarta: IMTIMA,2007).
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Wulandari, E. P., & Wardani, I. K.. *Self-Improvement sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup individu*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 27(1), (2021).