

## TINJAUAN *OVERTHINKING* DAN BERBAGAI INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASINYA

**Farah Octa Suroiyya**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[farah.20021@mhs.unesa.ac.id](mailto:farah.20021@mhs.unesa.ac.id)

**Bakharudin All Habsy**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[bakhrudinhabasy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabasy@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Overthinking* atau berpikir berlebihan merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kecenderungan untuk memikirkan sesuatu yang belum atau telah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang tanpa menghasilkan solusi yang membangun. *Overthinking* dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu, seperti kecemasan, stres, sakit kepala, masalah pencernaan hingga penyakit yang lebih serius. Maka dari itu, perlu adanya intervensi dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *overthinking*. Tujuan dari artikel ini adalah untuk meninjau *overthinking* dari perspektif psikologis serta mengkaji berbagai intervensi konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi *overthinking*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka. Sumber data yang akan digunakan sebagai bahan untuk penelitian ini adalah buku, skripsi, artikel dari jurnal yang terindeks. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode analisis isi. Hasil dari penelitian ini adalah tinjauan *overthinking* terdiri dari definisi, faktor pemicu dan dampak yang ditimbulkan, serta intervensi konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi *overthinking* adalah Pendekatan konseling kognitif perilaku (CBT), *mindfulness*, konseling *person centered* (PCT), konseling *rational emotive behavior therapy* (rebt), teknik *cognitive defusion*.

**Kata Kunci:** *overthinking*, kesehatan mental, intervensi, konseling

### Abstract

*Overthinking* or excessive thinking is a psychological phenomenon characterized by the tendency to continually and repeatedly think about something that has not yet happened or has already occurred without producing any constructive solutions. *Overthinking* can have negative impacts on an individual's mental and physical health, such as anxiety, stress, headaches, digestive issues, and even more serious illnesses. Therefore, interventions in guidance and counseling are needed to address the issue of *overthinking*. The aim of this article is to review *overthinking* from a psychological perspective and examine various interventions that can be applied in the context of guidance and counseling. The research method in this article uses a library research. The data sources used for this research include books, journals, and internet sites. The data analysis technique used is content analysis. The results of this study indicate that *overthinking* is a significant psychological issue that needs to be understood in the context of mental health and everyday life, necessitating various interventions in guidance and counseling, such as CBT counseling approaches, *mindfulness*, and relaxation exercises.

**Keywords:** *overthinking*, mental health, interventions, counseling.

### PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental menjadi salah satu aspek penting dalam hidup yang perlu dijaga selain kesehatan secara fisik atau jasmani. Seseorang yang

memiliki mental yang sehat atau sejahtera akan mengalami ketentraman dan kedamaian dalam hidup sehingga dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan mampu menghargai diri serta orang

lain. Sebaliknya, individu yang memiliki mental yang buruk atau tidak sehat akan menimbulkan dampak buruk pada cara berpikir dan berperilaku bahkan kesulitan mengendalikan emosinya.

Saat ini, banyak masyarakat sering mengalami gangguan yang menyebabkan penurunan kesehatan mental hingga mengalami penyakit mental yang cukup serius. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor dari luar maupun faktor dari dalam diri. Faktor eksternal atau dari luar diri dapat terjadi karena permasalahan dengan lingkungan sekitar. Sedangkan, faktor internal berasal dari dalam diri, seperti kemampuan dalam mengontrol pikiran, perilaku dan emosinya. Salah satu kebiasaan yang dialami oleh banyak orang adalah kecenderungan untuk memikirkan suatu hal secara berlebihan dan terus menerus dapat memicu adanya gangguan mental. Istilah berpikir secara berlebihan disebut juga sebagai *overthinking*. Istilah *overthinking* baru-baru ini menjadi istilah populer, terutama bagi remaja pengguna sosial media. Walaupun begitu, istilah *overthinking* ini telah ada sejak dahulu. *Overthinking* seringkali dikaitkan dengan insomnia atau gangguan kesulitan tidur saat malam hari. Banyak orang yang mengalami kesulitan tidur karena terus memikirkan suatu hal yang telah terjadi maupun yang belum terjadi secara berulang-ulang.

Berpikir dengan sungguh-sungguh adalah hal yang normal terjadi pada manusia. Namun, berpikir secara terus menerus dalam kurun waktu yang lama akan sangat mengganggu dan membuat perasaan menjadi tertekan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu. *Overthinking* tidak mendorong individu untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan. Sebaliknya, *overthinking* seringkali menjadi masalah baru dengan munculnya persepsi negatif terhadap diri sendiri, hal ini dapat menghambat kemajuan dalam hidup seseorang. Kebiasaan berpikir yang berlebihan mengarah pada hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri. *Overthinking* tanpa adanya kontrol diri untuk menyadari suatu permasalahan tersebut dapat mendorong seseorang mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih berat.

*Overthinking* atau berpikir secara berlebihan biasanya dilakukan karena mencemaskan atau mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu terjadi maupun sudah terjadi dan membuatnya menjadi

tampak semakin rumit. *Overthinking* tidak hanya memikirkan hal-hal yang serius, namun dapat juga disebabkan karena memikirkan hal-hal kecil yang sebenarnya sepele. *Overthinking* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang dapat menghambat kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, *overthinking* dapat menjadi hambatan yang dapat berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan pengelolaan emosi. Jika kondisi ini tidak segera ditangani seiring berjalannya waktu, maka akan membuat individu semakin meragukan dirinya sendiri, kesulitan mengontrol pikiran hingga sulit membuat keputusan serta hal-hal lainnya yang memberikan dampak buruk bagi fisik maupun mental (Morin, 2023). *Overthinking* juga dapat berpengaruh pada kesejahteraan hidup seseorang dan mengganggu kualitas hidupnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam tentang fenomena *overthinking* dalam lingkup bimbingan dan konseling untuk memberikan intervensi yang efektif.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk membahas mengenai *overthinking* dari perspektif psikologis serta strategi dari bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian berupa pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*Library Research*). Studi pustaka merupakan suatu metode dalam mengumpulkan data-data dan sumber-sumber mengenai topik yang diambil dalam sebuah penelitian, yang kemudian diolah tanpa terjun secara langsung ke lapangan. Adapun Sumber data yang akan digunakan sebagai bahan untuk penelitian ini adalah buku, skripsi, artikel dari jurnal yang terindeks yang berkaitan dengan topik.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, yaitu mencari informasi mengenai suatu topik atau variabel penelitian dalam buku, jurnal, artikel, makalah, dan bahan lainnya. Terdapat beberapa prosedur yang digunakan pada penelitian studi literatur yakni sebagai berikut :(1) memilih topik untuk penelitian, (2) menentukan titik fokus pada penelitian, (3)

pengumpulan kajian literatur, (4) mengidentifikasi isi dari sumber data yang digunakan, (5) menyusun hasil analisis. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis isi. Menurut Weber dalam (Safitri & Naqiyah, 2021) analisis ini merupakan serangkaian metode untuk membuat kesimpulan dari sebuah data/dokumen yang sudah dikumpulkan supaya hasil yang telah diperoleh valid. Analisis isi dalam penelitian ini digunakan untuk menarik kesimpulan yang valid dan dapat dinilai berdasarkan konteksnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Temuan Hasil Penelitian

Berikut adalah beberapa hasil temuan penelitian yang ditinjau berdasarkan penelitian terdahulu yang didapatkan dari skripsi, artikel dan jurnal ilmiah yang terindeks dan sumber data buku yang berkaitan dengan topik *overthinking* dan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasinya

Tabel 1. Hasil Temuan Penelitian

No.	Temuan penelitian	Sumber Data
1.	<b>Definisi <i>Overthinking</i>:</b> <i>Overthinking</i> (Ruminasi) mengidentifikasi kecenderungan seseorang dalam berpikir atau melakukan hal tertentu ketika berada di bawah tekanan (masa-masa sulit) dengan menunjukkan tanda-tanda kekhawatiran, kecemasan, dan sering memikirkan hal-hal negatif.	Artikel “The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms” Penulis: Nolen-Hoeksema Jurnal: <i>Journal of Abnormal Psychology</i> Tahun: 2000
2.	<b>Faktor Pemicu <i>Overthinking</i>:</b> Beberapa kejadian dimasa lalu yang	

	kurang menyenangkan dan menimbulkan tekanan, stres, bahkan trauma yang membekas dalam jangka waktu yang lama dapat memicu <i>overthinking</i> bila dihadapkan kembali dalam situasi yang sama dimasa sekarang	
3.	<b>Dampak <i>overthinking</i> :</b> Kecemasan dapat menyebabkan individu merasa perlu mengantisipasi semua kemungkinan masalah atau bahaya yang mengarah pada pikiran yang berlebihan.	Artikel “Cognitive Therapy and Emotional Disorders” Jurnal: International Penulis: Aaron T. Beck Universitas Press Tahun: 1976
4.	<b>Intervensi konseling kognitif perilaku dalam mengatasi <i>overthinking</i> :</b> Kognitif perilaku dapat digunakan dalam menangani masalah yang berkaitan dengan perilaku maladaptif dengan mengubah keyakinan tidak realistis dan membangun kembali kognitif yang realistis sehingga muncul tingkah laku yang positif.	Artikel ilmiah: Bimbingan teknis psikoterapi: Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Diterbitkan FK UNS Penulis: Aris Sudyanto Tahun: 2007
5.	Pendekatan konseling kognitif	Skripsi penelitian terdahulu :

	<p>perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat efektif digunakan untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi dengan mengatasi gejala cemas dan <i>overthinking</i> yang muncul.</p>	<p>“Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi di MTs Ismaria Alqur’aniyyah Bandar Lampung Tahun 2018/2019” Penulis :</p>			
6.	<p>Mindfulness dapat diterapkan untuk mengatasi masalah <i>overthinking</i>, <i>mindfulness</i> dapat membuat individu dalam mengendalikan pikiran ketika <i>overthinking</i> dan membuatnya berpikir secara rasional serta fokus dengan apa yang terjadi saat ini</p>	<p>Skripsi penelitian terdahulu: “Mindfulness Therapy Untuk Menangani <i>Overthinking</i> Pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo” Penulis : Nuri Qomarul Laili Tahun: 2021</p>	8.	<p>REBT ada kaitannya dengan <i>overthinking</i>, yang banyak yang dialami oleh masyarakat pada umumnya. Banyak masyarakat yang mengabaikan dampak dari <i>overthinking</i>. Maka dari itu, adanya pendekatan REBT ini dapat membantu masyarakat agar dapat mengubah pikirannya dari yang irasional menjadi lebih rasional.</p>	<p>Artikel “Pandangan Masyarakat terhadap <i>Overthinking</i> dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy”</p>
7.	<p>Teknik relaksasi dengan meditasi dapat efektif untuk mengatasi gejala kecemasan saat ujian, salah satunya adalah <i>overthinking</i>. Penerapan teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat stress 12 siswa yang muncul sebelum menghadapi ujian setelah diberi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i></p>	<p>Artikel “Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional” Jurnal: Indonesian Journal of Learning Education and Counseling Penulis: Dosi Juliawati, Rinda Tri Ayumi, Hengki Yandri, Alfaiz Tahun: 2019</p>	9.	<p>konseling kelompok dengan pendekatan person centered therapy dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku <i>overthinking</i> dengan menekan pentingnya hubungan yang empati, penerimaan, pemahaman, dan ketulusan dapat menciptakan situasi, kondisi, dan suasana yang aman, mendukung, dan tanpa adanya judgemental sehingga dinilai sangat tepat dalam mengurangi perilaku <i>overthinking</i> dan memberikan</p>	<p>Artikel “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> Dalam Mengurangi Perilaku <i>Overthinking</i> Pada Siswa” Jurnal : PROSIDING Seminar Antar Bangsa “Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius” Penulis : Parhan Fauzan, Ulfa Danni Rosada Tahun : 2023</p>

	manfaat dalam kesejahteraan fisik, mental, dan berkehidupan siswa.	
10.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa klien memiliki gejala <i>overthinking</i> yang parah secara psikologis dan fisik. Konseling dengan teknik <i>cognitive defusion</i> diterapkan untuk mengatasi <i>overthinking</i> yang dialami klien "A" dan dilakukan secara 4 kali pertemuan.	Artikel "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik <i>Cognitive defusion</i> dalam Mengatasi <i>Overthinking</i> " Jurnal: Journal of Society Counseling Vol. 1 No. 3 Penerapan Penulis: Ahmad Aldi, dkk Tahun: 2023

## B. Pembahasan

### Definisi *Overthinking*

*Overthinking* atau berpikir secara berlebihan adalah suatu keadaan yang dialami individu ketika berpikir tentang hal yang belum maupun sudah terjadi secara terus menerus tanpa suatu solusi dan memandang masalah menjadi sangat rumit. *Overthinking* seringkali menjadi masalah mengganggu dan memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir. Berpikir berlebihan hanya akan menciptakan masalah baru dan prasangka yang merugikan diri sendiri, dan tidak mengarah pada perspektif baru maupun kemampuan seseorang dalam memecahkan permasalahan (Fauzan & Rosada, 2023). Salah satu gejala *overthinking* yang paling umum adalah perasaan cemas dan sering gelisah saat akan melakukan sesuatu ataupun dalam pengambilan keputusan. Pemikir yang berlebihan atau *overthinker*, akan sering merenungkan dan menganalisis peristiwa yang telah terjadi di masa lalu atau mungkin yang belum terjadi sama sekali. Seseorang yang mengalami masa-masa sulit dan tertekan cenderung sering berpikir berlebihan dengan menunjukkan tanda-tanda

kekhawatiran, kecemasan, dan sering memikirkan hal-hal negatif (Hoeksema, 2000).

Pikiran khas seorang *overthinker* adalah menimbang-nimbang suatu pilihan dalam waktu yang lama, suka menerka-nerka makna perilaku orang lain, cemas tentang masa depan, dan lain sebagainya. Seseorang yang menunjukkan *overthinking* yang tinggi akan mengalami emosi negatif yang lebih intens serta rasa putus asa. *Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, namun harus segera diatasi. Jika *overthinking* dibiarkan terus menerus, maka akan menyebabkan gangguan mental berupa gangguan kecemasan (*anxiety*). *Overthinking* terjadi ketika seseorang tidak dapat mengendalikan pikirannya sehingga membatasi segala aktivitas yang dilakukan.

Karakteristik lain dari seorang yang terlalu banyak berpikir adalah merasa sangat cemas tentang sesuatu hal, sering meragukan diri sendiri, mudah merasa bersalah, terlalu memikirkan masa lalu atau masa depan, terlalu mengantisipasi hal-hal yang tidak akan terjadi, memikirkan hal yang sama berulang kali tanpa mencoba mencari solusi, kesulitan dalam membuat pilihan, sering bergantung pada orang lain untuk membantu mengambil keputusan pribadi, sulit untuk tertidur karena berpikir secara berulang-ulang (*insomnia*), dan mudah lelah.

### Faktor Pemicu *Overthinking*

Banyak faktor yang dapat memicu *overthinking* baik dari segi psikologis maupun lingkungan. Dari segi psikologis, *overthinking* dapat diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan persepsi dan perasaan negatif, serta kebiasaan atau perilaku yang salah. Penyebab lainnya adalah perasaan takut, trauma yang belum sembuh, perasaan *insecure* atau minder dengan orang lain dan kecenderungan masalah kecil untuk berkembang menjadi masalah besar ketika dipikirkan berulang kali. Dari segi lingkungan, *overthinking* dapat disebabkan oleh tekanan pekerjaan atau studi, konflik dengan keluarga atau dengan teman, masalah hubungan percintaan dan hal lainnya yang dapat memicu pikiran yang berlebihan.

*Overthinking* biasa muncul ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu pilihan, mencoba memahami perbuatan atau pilihan orang lain, mengantisipasi masa depan, atau memikirkan kembali kejadian di masa lalu.

Secara khusus, faktor penyebab *overthinking* adalah sebagai berikut:

1. Pesimis

Salah satu perasaan maladaptif yang dapat menyebabkan berpikir berlebihan dan pesimisme. Sifat pesimis biasanya timbul dalam hal-hal yang sedang dilakukan atau yang belum terjadi. Pola pikir pesimis akan menyebabkan seseorang berpikir negatif tentang hal-hal buruk yang tidak tentu bisa saja terjadi (Aulia, 2021).

2. Perilaku perfeksionis

Mengupayakan kesempurnaan adalah hal yang wajar untuk menghasilkan sesuatu yang luar biasa, tetapi jika terlalu berlebihan akan membebani diri dan orang lain. Perfeksionis yang berlebihan akan menimbulkan rasa takut melakukan kesalahan dan kegagalan, sehingga menyebabkan terlalu banyak berpikir (*overthinking*).

3. Sikap tertutup

Pola pikir yang terlalu tertutup menjadikan seseorang lebih memilih untuk menyimpan semua perasaannya sendiri daripada membaginya dengan orang lain. Individu yang memendam segala sesuatunya sendiri akan lebih cenderung untuk berpikir secara berlebihan karena pikiran mereka akan terbebani oleh masalah yang mereka hadapi dan perasaan yang mereka rasakan.

4. Sering membandingkan diri dengan yang lain

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat menyebabkan *overthinking*. Hal yang menjadi bahan perbandingan adalah penampilan, pekerjaan, status keuangan dan beberapa pencapaian lainnya. Menggunakan pencapaian orang lain untuk memotivasi

pencapaian diri sendiri adalah hal yang wajar. Namun, jika perbandingan tersebut hanya dipikirkan sepanjang waktu tanpa solusi yang jelas (*overthinking*), akan menyebabkan pikiran dan perasaan yang tertekan.

5. Lingkungan yang kurang mendukung

Segala sesuatu dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk keluarga, pertemanan, dan komunitas lainnya (Sebo et al., 2021). *Overthinking* dapat terjadi dalam lingkungan sekitar yang kurang mendukung yang dapat menimbulkan tekanan, ketakutan, keputusasaan, atau emosi negatif lainnya. *Overthinking* individu akan semakin parah jika tidak mampu mengelola emosi dan pikiran disertai kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

6. Asuhan orang tua yang terlalu mengekang

Anak yang mengalami kontrol berlebihan dari orang tua dapat mengalami tekanan mental (Eng et al dalam (Yulianti & Juniarta, 2022)). Emosi yang tertekan akan membuatnya merasa gugup dan khawatir sepanjang waktu dalam kehidupannya sehari-hari, baik itu pada sesuatu yang besar maupun hal kecil. Terlalu banyak berpikir atau terus menerus mengembangkan pikiran yang berlebihan disebabkan oleh perasaan khawatir dan cemas ini.

7. Pengalaman masa lalu yang membuat tertekan, stres, dan trauma

Tidak semua hal-hal yang terjadi di masa lalu menyenangkan. Beberapa kejadian dimasa lalu yang kurang menyenangkan dapat menimbulkan tekanan, stres, dan bahkan trauma yang membekas dalam jangka waktu yang lama. Ketika dihadapkan pada situasi yang sama di masa sekarang, seseorang yang sebelumnya pernah mengalami kejadian negatif akan mengalami tekanan dan secara otomatis akan mengingat kembali kenangan masa lalu tersebut, dan dapat menyebabkan *overthinking* (Eng et al.,

dalam Yulianti & Juniarta, 2022). Ketakutan akan mengalami pengalaman negatif yang sama seperti di masa lalu menyebabkan mereka berpikir berlebihan terhadap segala sesuatu.

### **Dampak *Overthinking***

Individu yang terlalu banyak berpikir akan berefek negatif pada kondisi psikis dan fisiknya seperti mudah gelisah dan lelah sehingga akan membatasi kapasitas mereka untuk melakukan tugas dengan efektif (Safira, 2023). *Overthinking* juga menimbulkan kesulitan dalam memecahkan masalah, membuang waktu dalam membuat keputusan, dan tidak dapat berpikir secara logis (Sofia et al., 2020). Individu yang sering *overthinking* hanya akan berlarut-larut dalam pikiran-pikiran negatif mereka sendiri dan akan kesulitan untuk menemukan kedamaian dalam diri mereka sendiri. Orang yang *overthinking* juga cenderung memperbesar masalah dengan tidak bisa menyelesaikannya melalui solusi yang tampak sederhana, sehingga menghambat kemampuannya untuk memecahkan permasalahan (Abimanyu, 2018). Dalam keadaan *overthinking*, individu cenderung memiliki persepsi atau pikiran yang negatif pada suatu hal sehingga berdampak pada perasaan dan perilakunya yang menjadi maladaptif. Salah satu perilaku maladaptif yang nampak adalah kecemasan yang mengarah pada anxiety. Dengan gangguan psikologis tersebut, *overthinking* juga mempengaruhi kesehatan fisik dan jasmani yang menurun. Beberapa dampak fisik dan psikis *overthinking*, antara lain:

#### **1. Stres dan Kecemasan**

Terlalu banyak berpikir dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kecemasan. Orang-orang dari segala usia dan dari semua latar belakang dapat menderita kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan individu merasa perlu mengantisipasi semua kemungkinan masalah atau bahaya yang mengarah pada pikiran yang berlebihan.

Stres dapat disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebihan. Stres yang terus menerus menyebabkan kelelahan

dan melemahkan sistem kekebalan tubuh (Desinta, dkk dalam Yulianti & Juniarta, 2022) Sistem kekebalan tubuh yang lemah membuat infeksi lebih mudah masuk ke dalam tubuh dan membuat pertahanan tubuh menjadi kurang efektif, sehingga rawan terkena penyakit.

#### **2. Insomnia**

Seseorang dengan insomnia mengalami kesulitan untuk tidur, terutama pada malam hari (Susilo dkk, 2011 dalam Yulianti & Juniarta, 2022). Penderita insomnia biasanya tidur kurang dari lima jam dalam satu waktu. *Overthinking* menimbulkan insomnia, karena individu yang terlalu banyak berpikir akan sering memikirkan banyak hal di malam hari, sehingga membuat mereka lebih sulit untuk tertidur. Seseorang akan lebih rentan terhadap stres dan kesedihan jika mengalami insomnia. Gangguan tidur dapat memperparah penyakit lain dan membuat tubuh menjadi lelah, mengantuk, dan tidak dapat berkonsentrasi. Kesulitan tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, lesu, dan kurang fokus sehingga beresiko menimbulkan penyakit lainnya.

#### **3. Sering merasa pusing**

Terlalu banyak berpikir dapat menyebabkan ketegangan di daerah kepala, yang dapat menyebabkan kepala pusing. Ketidaknyamanan di daerah dahi, kepala, leher, dan bahu ditimbulkan dari rasa cemas dan stres akibat *overthinking*.

#### **4. Masalah pencernaan**

Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kecemasan dan *overthinking*. Orang yang terlalu banyak berpikir, stres, dan memiliki gangguan psikologis atau emosional lainnya dapat mengalami masalah pencernaan. Orang yang terlalu banyak berpikir memiliki nafsu makan yang tidak beraturan. Hal ini akan meningkatkan jumlah asam yang diproduksi di perut mereka. Sementara itu, stres dapat membuat beberapa orang

merasa lebih lapar dari biasanya, yang mana hal ini tidak sehat dan menyebabkan mereka makan lebih banyak dari biasanya.

5. Hipertensi dan penyakit jantung

Stres dan *overthinking* dapat menjadi salah satu penyebab hipertensi. Stres dan kekhawatiran akibat terlalu banyak berpikir dapat meningkatkan sensitivitas pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor, yang dapat menyebabkan perkembangan hipertensi (Dipiro, et al., 2008 dalam Yulianti & Juniarta, 2022).

### Strategi Intervensi yang dapat Digunakan

Kebiasaan *overthinking* yang sering dipelekan dan diabaikan akan menghambat beberapa aspek kehidupan individu jika tidak segera ditangani. Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu individu untuk mengatasi permasalahan yang dialami, salah satunya adalah masalah *overthinking*. Ada berbagai strategi dan teknik intervensi dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi *overthinking*, yaitu:

1. Pendekatan konseling kognitif perilaku (CBT)

Salah satu intervensi yang sesuai dengan permasalahan berpikir berlebihan adalah konseling kognitif perilaku. *Cognitive behavior therapy* (CBT) berfokus pada pembenahan kognisi (restrukturisasi) yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola pikir yang salah atau tidak realistis dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif atau realistis. Beck (2011) mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling berbasis psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah pemikiran atau persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri melalui perubahan perilaku, emosi, dan reaksi fisiologis yang nampak (Beck, 2011). Menurut Joyce-Bealui & Sulkowski (2015) konseling kognitif perilaku menitikberatkan pada proses berpikir yang mempengaruhi seseorang dalam merasa dan bertindak.

Dasar dari proses konseling ini adalah konseptualisasi atau pemahaman tentang keyakinan dan pola perilaku tertentu pada individu. Tujuan terapi perilaku kognitif adalah untuk merestrukturisasi pola pikir dan keyakinan yang menyimpang untuk mengubah perilaku dan pikiran (Habsy, 2022). Beberapa teknik konseling kognitif yang dapat digunakan dalam mengurangi *overthinking* adalah *cognitive restructuring*, *reframing* dan *thought stopping*.

*Cognitive restructuring* membantu individu untuk mengenali persepsi yang salah lewat pernyataan-pernyataan diri yang negatif dan mengubahnya menjadi kognisi yang lebih positif melalui *coping thought* atau *coping statement*, yaitu pikiran atau pernyataan realistis yang menanggulangi dan lebih konstruktif. Watzlawick, Weakland, and Fisch menyatakan bahwa *Reframing* adalah upaya untuk membongkar ulang dengan menata ulang persepsi, mengubah ide atau sudut pandang tentang situasi yang telah terjadi dan menempatkannya dalam konteks baru yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi yang sebenarnya yang lebih baik (Capuzzi & Stauffer, 2016). *Reframing* membantu individu untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda dan lebih positif. Sedangkan, *Thought stopping* digunakan untuk membantu seseorang yang tidak dapat mengendalikan pikiran dan citra diri dengan menekan atau menghilangkan keyakinan negatif mereka, teknik ini dilakukan dengan mengintrupsi pikiran negatif konseli yang berulang-ulang dengan intrupsi terbuka (*overt*) (Nursalim, 2014). Seseorang yang mengalami *overthinking* cenderung memiliki bias kognitif, yaitu selalu memandang masalah dengan pikiran negatif tanpa membuat solusi yang membangun. Oleh karena itu, konseling kognitif perilaku cocok digunakan dalam



mengatasi permasalahan *overthinking* yang berakar dari pemikiran negatif yang berlebihan yang menyebabkan perasaan cemas dan menekan (Nursalim, 2014).

## 2. *Mindfulness*

*Mindfulness* umumnya didefinisikan sebagai bentuk kesadaran (*awareness*) atau perhatian penuh (*attention*) seseorang pada pengalaman yang terjadi pada saat ini, dengan cara yang tidak menghakimi atau menerima situasi saat ini, termasuk emosi, kognisi, dan sensasi tubuh, serta rangsangan eksternal (lingkungan) seperti apa yang dilihat, suara, dan bau (Brown dan Ryan, 2003 dalam Baer et al., 2008) Menurut Baer (2006), *Mindfulness* merupakan keadaan saat individu dapat meningkatkan kesadaran secara penuh dengan berfokus pada situasi saat ini dan menerimanya tanpa menghakimi. *Mindfulness* melatih diri untuk fokus dengan cara tertentu (Baer et al., 2008). Seseorang yang berada pada keadaan penuh perhatian dapat berfokus pada saat ini, menghindari memikirkan masa lalu atau masa depan, memperhatikan apa yang sedang terjadi di lingkungan sekitar, dan menahan diri untuk tidak membuat penilaian tentang apa yang mereka lihat atau mengkategorikan sesuatu sebagai baik atau buruk (Schuman-Olivier et al., 2020). *Mindfulness* membantu individu untuk menyingkirkan pikiran otomatis yang negatif & perilaku tidak sehat dan mendorong perilaku mengatur diri sendiri (Ryan & Deci, 2008).

Seseorang yang mengalami *overthinking* terjadi ketika mereka banyak memiliki pikiran dalam kepala mereka sehingga menjadi lebih rumit dan menjadi sulit fokus pada suatu hal. Dengan *mindfulness* yang melatih fokus pikiran pada apa yang terjadi saat itu sehingga dapat membantu individu yang memiliki banyak pikiran seperti *overthinking* pada hal-hal yang belum atau sudah terjadi. Dalam melakukan

*mindfulness*, seseorang perlu memahami dan memfokuskan pikiran, perasaan dan perilakunya pada situasi saat ini sehingga tanpa menghakimi apapun. Tujuan *mindfulness* adalah dapat memahami apa yang terjadi tanpa memikirkan dan mengharapkan hasil atau tujuan (Erford, 2016). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* menjadi keterampilan untuk mengendalikan pikiran dengan menerima segala situasi yang ada. Seseorang dengan *mindfulness* yang tinggi dapat mengontrol dirinya sendiri dalam mengatasi segala peristiwa yang positif, negatif maupun netral dalam hidupnya sehingga dapat mengatasi perasaan yang menekan, mengurangi intensitas pikiran negatif yang berlebihan (*overthinking*) serta mencapai kedamaian diri yang berpengaruh pada kesejahteraan mental.

## 3. Latihan relaksasi

Salah satu cara terbaik untuk menghentikan pikiran yang berulang dan mengurangi *overthinking* adalah dengan berlatih relaksasi dan meditasi (Admin, 2024). Seseorang dengan kecenderungan terlalu banyak berpikir sering kali terjebak dalam lingkaran pemikiran yang negatif yang tidak pernah berakhir. Meditasi dan teknik relaksasi membantu individu dalam mengelola pemikirannya dengan menemukan ketenangan dalam diri. Latihan meditasi dan relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengatasi terlalu banyak berpikir, mengembangkan rasa kesadaran diri yang lebih dalam, dan membawa pikiran kembali ke masa sekarang. Hal ini dapat membantu menenangkan pikiran negatif yang terjadi secara berulang-ulang dan meredakan stres, sehingga emosi dalam diri akan lebih seimbang.

Teknik relaksasi yang dapat diterapkan untuk mengontrol *overthinking* adalah teknik relaksasi napas yang dapat membuat perasaan menjadi lebih nyaman. Teknik relaksasi

tidak membutuhkan waktu yang lama dan dapat dilakukan secara. Seseorang hanya perlu mencari lokasi yang membuat anggota tubuh nyaman dan rileks. Cara melakukan teknik relaksasi pernapasan ini adalah dengan meletakkan tangan pada perut, kemudian tarik napas melalui hidung selama tiga detik, lalu hembuskan napas secara perlahan lewat mulut, sembari memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan merasakan gerakan perut dan dada yang bergerak secara perlahan. Ketika pikiran yang mengganggu muncul, lakukan latihan ini tiga kali sehari selama lima menit setiap kali (Sahal, 2022).

4. Konseling *Person Centerted* (PCT)

Pendekatan *person centered therapy* atau terapi berfokus atau berpusat pada individu untuk kelompok dikembangkan oleh Carl Rogers dengan menekankan pentingnya hubungan konselor dan siswa yang penuh empati, saling percaya satu dengan lainnya, perhatian, dan kehangatan. Hal ini didasarkan karena pendekatan Carl Rogers cenderung mengasumsikan bahwa manusia condong bergerak menuju keutuhan dan aktualisasi diri (Corey, 2013). Dalam konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy*, siswa diberikan ruang dan kesempatan untuk dapat bebas berekspresi dan mencurahkan segala keresahannya dalam lingkungan yang mendukung tanpa takut dihakimi. Siswa dengan leluasa dapat berinteraksi sesama siswa dengan masalah yang sama sehingga siswa merasakan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka dengan *overthinking*. Melalui dialog terbuka siswa dapat berbagi cerita, mendengarkan pengalaman serta keluh kesah orang lain, mendapatkan perspektif baru tentang masalah yang mereka alami, saling memahami serta menerima satu sama lain, dan memperoleh *feedback* berupa dukungan sosial yang sangat berharga (Corey, 2017). Hal ini dapat membantu siswa merasa didukung sehingga menumbuh kembangkan

rasa percaya diri siswa dan mengurangi perasaan terisolasi terkait masalah *overthinking*. Guru BK atau konselor memiliki peran sebagai fasilitator yang dapat menciptakan suasana lingkungan yang mendukung individu menjadi aktif sesuai apa yang diinginkan, mencapai tingkat kemandirian dan integrasi lebih tinggi sehingga setiap siswa pada akhirnya akan dapat mengatasi masalahnya sendiri dengan lebih baik dan mencapai aktualisasi diri (Corey, 2017). Dengan adanya hubungan yang sehat itulah akan menumbuhkan siswa yang dapat menjelajahi akar masalah *overthinking*, mengidentifikasi pola pikir tidak sehat, dan menemukan solusi dalam masalah yang sedang dihadapi dengan strategi yang bermacam – macam perspektif sehingga siswa dapat memperoleh keterampilan dan wawasan baru untuk menantang pemikiran tidak realistis dan mengubah pemikirannya mengarah pada hal yang lebih realistis.

5. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran. Menurut George & Cristiani, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali individu untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Relasinya dengan REBT yaitu agar pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Dari REBT, individu dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari bahwa individu harus mampu berpikir

secara rasional agar tidak menimbulkan sebuah pikiran yang irasional yang meicu pemikiran negatif yang berlebihan.

#### 6. Teknik *Cognitive Defusion*

Pendekatan ini digunakan dalam konseling untuk membantu klien mengurangi pengaruh pikiran negatif atau tidak diinginkan dengan mengubah cara mereka memandang dan merespons pikiran tersebut. Alih-alih melihat pikiran sebagai kenyataan atau kebenaran yang harus diikuti, klien diajak untuk melihat pikiran sebagai sekadar kata-kata atau gambar yang bisa dilepaskan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis klien dan membantu mereka fokus pada tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka, meskipun mereka mengalami pikiran atau emosi yang sulit. *Cognitive defusion* dapat menjadi intervensi yang efektif digunakan untuk menangani *overthinking* karena dapat membantu individu untuk melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda, mengurangi emosi yang bersifat negatif dan mencegah pikiran-pikiran yang negatif mengendalikan perilaku mereka.

## PENUTUP

### Simpulan

*Overthinking* merupakan keadaan saat individu memikirkan suatu masalah yang telah atau belum terjadi secara terus-menerus tanpa menghasilkan solusi sehingga membuat masalah menjadi tampak sangat kompleks, yang dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan maupun dari keadaan psikologis dari dalam individu itu sendiri. Jika *overthinking* tidak segera diatasi, akan berdampak buruk pada psikis dan fisik individu. Intervensi bimbingan dan konseling dapat membantu individu mengelola dan mengurangi *overthinking* melalui pendekatan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan memahami *overthinking* secara mendalam melalui prespektif psikologis serta dalam konteks bimbingan dan konseling, diharapkan dapat memberikan panduan yang bermanfaat bagi para praktisi bimbingan dan konseling dalam membantu individu mengatasi permasalahan *overthinking* sehingga mengurangi dampak negatifnya dengan

mengatasi pola pikir yang tidak sehat ini, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

### Saran

Penggunaan intervensi bimbingan dan konseling yang dapat membantu individu dalam mengurangi *overthinking* perlu dilakukan dengan intensif dan secara terstruktur serta disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu agar hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. (2018). *Life is choice*. Laksana.
- Admin. (2024). *Mengenal Overthinking, Memahami Dampak dan Cara Mengatasinya*. IKATAN DOKTER INDONESIA.  
<https://www.idionline.org/article/mengenal-overthinking-memahami-dampak-dan-cara-mengatasinya>
- Aulia, I. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *In Industry and Higher Education*, 3(1). <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., Williams, J. M. G., Baer, R. A., Smith, G. T., Button, D., Sauer, S., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (second edi). The Guilford Press.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016).

- Psychotherapy Theories and Interventions* (Sixth edit). AMERICAN COUNSELING ASSOCIATION.
- Corey, G. (2013). *Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy*. Brooks/cole.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth). Cengage Learning.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa. *PROSIDING Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,"* 267–282.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hoeksema, N. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504–511.
- Morin, A. (2023). *How to Stop Overthinking, Here's how to recognize the signs that you're overthinking*.  
<https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077069>
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psikologis needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of Personality: Theory and Research, 3*, 654–678.
- Safira, H. (2023). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 6, No. 2, September 2023) *Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa*. 6(2), 99–108.
- Sahal, U. (2022). *Dosen UM Surabaya Bagikan Tips Cara Mengurangi Overthinking agar Tidak Mudah Stres*. UM Surabaya.  
<https://www.um-surabaya.ac.id/article/dosen-um-surabaya-bagikan-tips-cara-mengurangi-overthinking-agar-tidak-mudah-stres>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., VAGO, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry, 28*(6), 371–394.
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap *Overthinking* dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, 1*(1), 1–16.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 2*(2), 118.  
<https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan *Overthinking*. *Maha Widya Duta : Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi, 6*(1), 58.  
<https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>