

SOLUSI GEN Z MENGHADAPI MASALAH OVERTHINKING DAN KECEMASAN RINGAN

Harits Rahman Katam

Universitas Tazkia

Email: haritsrahman04@gmail.com**Abstract**

This study explores the solutions used by Generation Z to deal with overthinking and mild anxiety, psychological conditions that increasingly affect young people living in the fast-paced digital era. The research aims to identify the dominant factors that trigger overthinking among Gen Z and evaluate intervention strategies that are relevant to their social and cultural context. Using a qualitative case study design, data were collected through semi-structured interviews and non-participant observations involving seven university students selected through purposive sampling. The findings show that overthinking is commonly triggered by academic pressure, social media exposure, unresolved past experiences, and uncertainty about the future. Respondents reported symptoms such as sleep disturbances, difficulty focusing, excessive worry, and physical discomfort. Several coping strategies were identified, including mindfulness practices, Islamic-based mindfulness, emotional regulation, limited social media use, and social support from peers. The study contributes by offering in-depth empirical insights into daily psychological challenges experienced by Gen Z and recommending context-appropriate interventions to promote mental well-being among young adults in Indonesia.

Keywords: overthinking; mild anxiety; Generation Z

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi solusi yang digunakan Generasi Z dalam menghadapi overthinking dan kecemasan ringan, dua kondisi psikologis yang semakin sering muncul pada individu yang hidup dalam lingkungan digital yang cepat dan penuh tekanan. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus digunakan untuk menggali pengalaman mendalam tujuh mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa overthinking umumnya dipicu oleh tekanan akademik, penggunaan media sosial, pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Gejala yang muncul meliputi gangguan tidur, kesulitan fokus, kekhawatiran berlebih, dan ketegangan fisik. Sejumlah strategi efektif ditemukan, seperti latihan mindfulness, praktik mindfulness Islami, pengaturan emosi, pembatasan konsumsi media sosial, serta dukungan sosial dari teman dekat. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa pemahaman empiris yang mendalam mengenai dinamika psikologis Gen Z serta rekomendasi intervensi kontekstual untuk meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda di Indonesia.

Kata kunci: overthinking; kecemasan ringan; Gen Z

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 145

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Generasi Gen Z yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an hidup di era transformasi sosial dan digital yang sangat cepat, di mana kemajuan teknologi, akses informasi, dan tekanan sosial berubah dengan intensitas tinggi. Sebagai generasi yang dibesarkan di tengah arus media sosial, Gen Z rentan terhadap fenomena “overthinking”: kecenderungan untuk berpikir berlebihan, menganalisis ulang setiap kejadian, dan mengkhawatirkan masa depan secara terus-menerus. Overthinking pada Gen Z sering dipicu oleh tekanan media sosial, self-esteem tinggi, dan ketidakpastian masa depan dan overthinking ini terkait dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup (Aghata, 2024).

Di Indonesia, masalah mental health pada remaja dan dewasa muda juga menunjukkan tren meningkat. Laporan terbaru dari 2025 menyebutkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada remaja hingga orang dewasa mencapai 68,7% (PR wire, 2025). Sementara itu, sebuah survei nasional terhadap lebih dari 1.000 responden pada awal 2025 melaporkan bahwa sekitar 50% mengalami overthinking, dan 30% di antaranya menunjukkan pola ruminasi yakni kecenderungan untuk terus-menerus berpikir tentang pengalaman negatif di masa lalu tanpa mampu menemukan penyelesaian (Muhammad Ghifari, 2025).

Perpaduan antara overthinking dan kecemasan ringan ini membuat banyak anggota Gen Z menghadapi tantangan kesejahteraan mental yang serius mempengaruhi fokus akademik/pelajaran, hubungan sosial, produktivitas, dan kualitas hidup sehari-hari. Namun meskipun fenomena ini meluas dan memiliki efek nyata, belum banyak solusi kontekstual yang dikembangkan secara sistematis khusus untuk Gen Z, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, di mana faktor lingkungan, ekonomi, dan budaya dapat memperberat tekanan mental. Kondisi inilah yang membuat penting penelitian yang mengeksplorasi solusi untuk membantu Gen Z menghadapi overthinking dan kecemasan ringan dengan pendekatan yang relevan terhadap konteks mereka.

Meskipun ada literatur awal tentang overthinking pada Gen Z dan prevalensi kecemasan di kalangan remaja/dewasa muda, *penelitian empiris yang menguji solusi spesifik* terutama intervensi yang sesuai dengan karakteristik Gen Z di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar studi hanya mendeskripsikan fenomena atau faktor risiko, tanpa mengkaji bagaimana Gen Z dapat dibantu secara praktis untuk mengelola overthinking dan kecemasan ringan dalam kehidupan sehari-hari.

Perumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat overthinking dan kecemasan ringan di kalangan Gen Z di Indonesia saat ini, serta faktor-faktor apa saja yang paling berkontribusi terhadap kondisi tersebut?
2. Intervensi atau strategi seperti apa yang efektif dan sesuai secara kontekstual untuk membantu Gen Z mengatasi overthinking dan kecemasan ringan?

Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan dan menganalisis prevalensi overthinking dan kecemasan ringan di kalangan Gen Z di Indonesia, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang paling dominan mempengaruhinya.
2. Mengevaluasi efektivitas strategi atau intervensi (baik berbasis psikologis, perilaku, atau edukatif) untuk membantu Gen Z mengelola overthinking dan kecemasan ringan, serta merumuskan rekomendasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka.

Kontribusi Penelitian

1. Memberikan data empiris terkini tentang kondisi mental (overthinking dan kecemasan ringan) pada Gen Z di Indonesia, sehingga bisa menjadi basis referensi bagi peneliti, pembuat kebijakan, dan praktisi kesehatan mental.

2. Menghasilkan rekomendasi intervensi yang relevan dan kontekstual untuk Gen Z sehingga bisa diaplikasikan dalam program kesehatan mental, pendidikan, atau komunitas membantu memperbaiki kesejahteraan dan kualitas hidup generasi muda.

2. KERANGKA TEORITIS

a. Definisi dan Konsep Dasar

- 1) **Overthinking:** Overthinking umumnya dipahami sebagai kecenderungan berpikir secara berlebihan terus-menerus menganalisis, meragukan, dan khawatir soal hal-hal di masa lalu, sekarang, atau masa depan. Orang yang overthinking cenderung terjebak dalam pikiran negatif berulang tanpa menemukan resolusi atau ketenangan (Suroiyya & Habsy, 2024).
- 2) **Rumination:** Dalam psikologi kognitif, rumination (merenung terus-menerus terhadap pikiran negatif) seringkali dianggap sebagai mekanisme kognitif utama pada overthinking ini memperpanjang kecemasan atau stres, karena individu terus “memutar ulang” pikiran negatif tanpa penyelesaian (Aghata, 2024).
- 3) **Kecemasan (Anxiety):** Kecemasan bisa dipahami sebagai reaksi emosional terhadap ketidakpastian, ketakutan, atau stres baik terhadap situasi sosial, akademik, maupun kehidupan secara umum. Bagi remaja/mahasiswa/Gen Z, kecemasan ini dapat berakar dari tekanan sosial, akademik, aspek masa depan, serta eksposur media sosial (Rifia, 2025).

b. Overthinking, Rumination, dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental pada Gen Z

Studi terbaru (Aghata, 2024) menjelaskan bahwa generasi Generation Z (lahir 1997-2012) menghadapi perkembangan sosial dan digital yang sangat cepat. Faktor-faktor seperti tekanan media sosial, ketidakpastian masa depan, dan self-esteem tinggi dapat memicu overthinking pada Gen Z dan overthinking ini berisiko terhadap kecemasan, stres, bahkan depresi.

Penelitian (Heriyani et al., 2025) menunjukkan bahwa overthinking sering terkait dengan tekanan transisi akademik, harapan orang tua, keraguan diri, serta pengalaman masa lalu dan hal ini dapat menyebabkan kecemasan, insomnia, serta menurunnya kinerja akademik.

Selain itu, overthinking juga terbukti memiliki efek negatif pada produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Budiman et al., 2025).

c. Faktor Pemicu Overthinking dan Kecemasan pada Remaja/Gen Z

Berdasarkan literatur:

- 1) **Penggunaan media sosial dan over-eksposur media digital:** Sebuah studi menunjukkan bahwa overexposure media sosial di kalangan remaja Gen Z berkaitan erat dengan kecemasan sosial, rendahnya harga diri, dan gangguan tidur (Haloho et al., 2025).
- 2) **Tekanan akademik dan sosial:** Harapan akademik, tuntutan orang tua, dan transisi ke perguruan tinggi atau dunia kerja memunculkan ketidakpastian serta kekhawatiran masa depan memicu overthinking dan kecemasan (Heriyani et al., 2025).
- 3) **Rendahnya regulasi emosi dan kesadaran diri:** Individu dengan kecemasan cenderung kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat (mirip pada konsep Alexithymia), yang dapat memperburuk kecemasan dan stres pada remaja (Zakiyyah et al., 2025).

d. Intervensi atau Strategi Mengatasi Overthinking dan Kecemasan

Literatur menunjukkan beberapa pendekatan yang telah diuji:

- 1) **Mindfulness Therapy:** Sebuah penelitian dengan remaja Gen Z (tingkat sekolah menengah) menggunakan teknik STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed)

berhasil meningkatkan tingkat mindfulness dan membantu mengurangi overthinking (Khoirunnisa et al., 2025).

- 2) Pendekatan spiritual/kontekstual: Dalam konteks populasi Muslim Gen Z di Indonesia, penelitian menggunakan Mindfulness Islami menggabungkan praktik dzikir, tafakkur, dan muhasabah dilaporkan efektif mengurangi overthinking dan membantu regulasi emosi (Nurwahidin et al., 2025).
- 3) Strategi coping dan regulasi emosi dalam penggunaan media sosial: Literatur tentang kecemasan pada remaja pengguna media sosial menunjukkan bahwa coping strategy (strategi mengatasi stres) dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial (Fauziyyah & Rosady, 2023).

3. METODE RISET

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman Gen Z dalam menghadapi overthinking dan kecemasan ringan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara komprehensif dinamika psikologis, konteks sosial, serta strategi yang digunakan individu dalam mengelola kondisi tersebut. Studi kasus berfokus pada satu kelompok kecil untuk memberikan gambaran yang kaya dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, serta dokumentasi pendukung. Wawancara semi-terstruktur dipilih agar peneliti dapat mengeksplorasi persepsi, pengalaman pribadi, dan strategi coping responden dengan lebih fleksibel, sambil tetap berpedoman pada panduan pertanyaan yang telah disusun.

Penelitian ini melibatkan tujuh mahasiswa Universitas Tazkia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut meliputi mahasiswa yang berada pada rentang usia Gen Z, pernah mengalami overthinking atau kecemasan ringan dalam kehidupan sehari-hari, dan bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka. Proses analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan menggunakan teknik analisis tematik. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, serta catatan lapangan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan temuan yang mendalam, akurat, dan relevan mengenai solusi yang dapat membantu Gen Z, khususnya mahasiswa Universitas Tazkia, dalam menghadapi overthinking dan kecemasan ringan.

4. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami secara mendalam bagaimana tujuh mahasiswa Universitas Tazkia menghadapi overthinking dan kecemasan ringan, serta mencari solusi yang relevan dengan kebutuhan Gen Z. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi. Secara umum, seluruh responden mengaku bahwa overthinking merupakan masalah yang sering muncul dalam kehidupan akademik maupun personal. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena overthinking tidak hanya bersifat individual, tetapi juga merupakan pola umum yang berkaitan dengan tekanan kehidupan mahasiswa Gen Z.

Mayoritas responden menyatakan bahwa overthinking biasanya muncul pada malam hari, ketika aktivitas harian telah selesai dan pikiran menjadi lebih bebas memikirkan berbagai hal. Salah satu informan mengatakan *“biasanya kalau sudah malam, saya mulai mikirin hal-hal kecil yang sebenarnya tidak penting, tapi jadi besar di kepala saya”*. Kondisi ini sering menyebabkan gangguan tidur dan perasaan cemas keesokan harinya. Observasi peneliti juga mendukung temuan ini karena beberapa responden terlihat kelelahan dan kurang fokus pada aktivitas harian.

Dalam konteks penyebab, sebagian besar responden memaparkan bahwa tekanan akademik menjadi pemicu utama overthinking. Salah satu responden menyampaikan *“tugas numpuk, deadline mepet, dan takut hasilnya nggak sesuai membuat saya sering overthinking”*. Tekanan akademik tidak hanya terkait tugas, tetapi juga ekspektasi terhadap nilai dan persaingan antar-mahasiswa. Fenomena ini memperlihatkan bahwa sistem pembelajaran yang kompetitif dapat memperburuk kecenderungan berpikir berlebihan.

Faktor lain yang memicu overthinking adalah penggunaan media sosial. Lima dari tujuh responden mengaku sering membandingkan diri dengan orang lain setelah melihat konten di Instagram, TikTok, atau LinkedIn. Seorang responden menjelaskan *“kalau lihat teman yang udah sukses atau lebih produktif, saya langsung mikir apakah saya sudah tertinggal jauh, dan itu bikin cemas”*. Hal ini menggambarkan bagaimana media sosial memperkuat tekanan internal mahasiswa dan membuat mereka mempertanyakan identitas serta pencapaian diri.

Selain pemicu dari luar, beberapa responden mengaitkan overthinking dengan pengalaman masa lalu atau trauma kecil yang belum terselesaikan. Salah satu mahasiswa mengatakan *“kadang yang bikin saya kepikiran itu kejadian lama, yang sebenarnya sudah lewat, tapi muncul lagi terus”*. Pola ini menunjukkan adanya komponen rumination, yaitu memikirkan ulang pengalaman negatif secara berulang. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi kognitif tentang keterkaitan antara memori emosional dan kecemasan.

Terkait kecemasan ringan, sebagian responden menggambarkan gejala seperti sesak di dada, sulit fokus, gugup saat berbicara di kelas, dan kekhawatiran berlebih tentang masa depan. Salah satu mahasiswa menjelaskan *“kadang saya merasa deg-degan sendiri tanpa alasan jelas, terutama kalau besok ada presentasi atau ujian”*. Gejala-gejala ini bersifat fluktuatif namun cukup mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mereka sehari-hari.

Meski demikian, beberapa responden menunjukkan kemampuan adaptif dalam menghadapi kecemasan. Misalnya, ada yang mencoba mengatur jadwal harian, memperbaiki pola tidur, serta mengurangi penggunaan media sosial. Seorang responden mengatakan *“saya coba atur waktu belajar, tidur lebih cepat, dan nggak buka sosmed sebelum tidur, lumayan ngurangin overthinking”*. Ini menunjukkan adanya upaya mandiri yang dapat dikembangkan menjadi strategi intervensi.

Pendekatan berbasis spiritual atau religius juga muncul sebagai salah satu cara yang efektif bagi sebagian mahasiswa. Empat dari tujuh responden menyatakan bahwa aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, atau salat malam membantu menenangkan pikiran mereka. Seorang mahasiswa menyampaikan *“kalau lagi cemas banget, saya biasanya dzikir, itu bikin hati lebih tenang dan pikiran nggak terlalu liar”*. Hal ini menunjukkan relevansi pendekatan mindfulness Islami dalam konteks mahasiswa Universitas Tazkia.

Strategi lainnya adalah berbicara dengan teman dekat atau orang yang dipercaya. Beberapa responden mengaku lebih tenang setelah bercerita. Salah satu informan mengatakan *“kalau udah cerita ke teman yang ngerti, rasanya lega, kaya beban di kepala berkurang”*. Interaksi sosial yang hangat tampak berperan dalam membantu mereduksi kecemasan dan memberikan perspektif baru.

Selain itu, aktivitas fisik seperti berjalan kaki, olahraga ringan, atau stretching menjadi pilihan bagi sebagian responden untuk menenangkan diri. Salah satu mahasiswa menyebutkan *“kadang kalau overthinking, saya keluar kamar sebentar jalan-jalan, setelah itu lebih fresh”*. Aktivitas fisik ternyata tidak hanya berdampak pada kondisi tubuh, tetapi juga memberikan jeda mental yang bermanfaat.

Salah satu temuan penting adalah bahwa tidak semua responden memahami cara mengelola overthinking secara efektif. Tiga dari tujuh responden mengaku tidak memiliki strategi yang jelas dan lebih sering membiarkan pikiran negatif berlarut-larut. Seorang responden berkata *“saya kadang bingung harus ngapain, akhirnya cuma diam dan makin*

kepikiran". Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih sistematis, baik dari institusi pendidikan maupun layanan konseling kampus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menggambarkan bahwa overthinking dan kecemasan ringan merupakan fenomena yang nyata, kompleks, dan saling berkaitan dalam kehidupan mahasiswa Gen Z Universitas Tazkia. Mereka membutuhkan dukungan yang lebih terarah melalui pelatihan regulasi emosi, literasi mental health, serta intervensi berbasis mindfulness dan spiritual. Temuan ini memperkuat urgensi pengembangan program pendampingan psikologis yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan Gen Z.

Pembahasan

Temuan dari data menunjukkan bahwa overthinking dan rumination pada mahasiswa sering diwarnai oleh kecenderungan memikirkan ulang pengalaman masa lalu, membandingkan diri dengan orang lain, atau "memutar" pikiran tentang masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan (Fox et al., 2024), yang menunjukkan bahwa rumination secara signifikan memediasi efek dari pengalaman masa lalu (termasuk stress masa kecil) terhadap kondisi kecemasan sosial pada mahasiswa/dewasa muda. Dengan demikian, rumination aspek kognitif dari overthinking tampak sebagai mekanisme kunci yang memperkuat hubungan antara pemikiran berlebihan dengan kecemasan, depresi, atau masalah psikologis lain.

Di sisi lain, tingkat kesadaran penuh (mindfulness) dapat berperan sebagai moderator atau pelindung terhadap efek negatif rumination terhadap kesehatan mental. Sebagai contoh, dalam penelitian (Hu et al., 2024), ditemukan bahwa dispositional mindfulness berhubungan dengan depresi melalui jalur rumination dan fungsi eksekutif, menunjukkan bahwa mindfulness dapat menghambat jalur negatif tersebut. Oleh sebab itu, strategi regulasi diri dengan meningkatkan mindfulness memiliki potensi untuk mengurangi overthinking, meredakan rumination, dan menurunkan kecemasan pada mahasiswa/Gen Z.

Menurut ulasan dalam Efek Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Remaja : Sebuah Systematic Literatur Review, intervensi berbasis mindfulness seperti MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), atau pelatihan mindfulness lainnya terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja, terutama jika dilakukan secara konsisten selama 8-10 minggu atau lebih (Ridlo et al., 2025). Ini mendukung temuan bahwa mahasiswa yang menerapkan praktik mindfulness atau regulasi emosional seperti meditasi, relaksasi, atau teknik pernapasan melaporkan perasaan lebih tenang dan berkurangnya gejala overthinking/kecemasan. Dengan demikian, mindfulness muncul sebagai intervensi yang relevan dan berdaya guna dalam konteks Gen Z yang sering menghadapi stres akademik, tekanan sosial, dan eksposur media digital.

Selain mindfulness umum, pendekatan spiritual atau agama juga muncul sebagai strategi coping yang banyak dipilih oleh mahasiswa dari latar belakang beragam religius. Dalam literatur Indonesia, misalnya studi (Nurwahidin et al., 2025) menekankan bahwa praktik mindfulness Islami yang menggabungkan dzikir, tafakkur, muhasabah, dan ajaran spiritual dapat membantu mengurangi overthinking dan memperkuat regulasi emosi serta ketahanan psikologis. Temuan ini menguatkan bahwa intervensi tidak harus selalu bersifat 'clinical' atau terapi barat: bagi Gen Z di Indonesia, pendekatan kontekstual dengan nilai-nilai spiritual bisa relevan dan efektif.

Namun, efektivitas strategi seperti mindfulness atau mindfulness Islami belum selalu konsisten di seluruh populasi. Dalam konteks mahasiswa di mana efek mindfulness terhadap kecemasan diuji, yakni (Nathania et al., 2022), menemukan bahwa meskipun mindfulness secara umum dapat membantu, variabel moderasi seperti gender tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap hasil yang menunjukkan bahwa efek intervensi dapat berbeda-beda tergantung karakteristik individu. Oleh karena itu, intervensi perlu dirancang dengan fleksibilitas, mempertimbangkan latar belakang, karakter individu, dan konteks budaya atau agama.

Temuan dari observasi bahwa sebagian mahasiswa belum memiliki strategi mengatasi overthinking atau kecemasan dan hanya “diam” dalam pikiran menunjukkan perlunya program psikoedukasi atau intervensi sistematis di tingkat kampus atau komunitas. Hal ini dikuatkan oleh fakta bahwa rumination dan “mind wandering” (pikiran melantur) memiliki efek mediasi yang signifikan terhadap gejala internalisasi seperti kecemasan dan depresi, seperti diungkap dalam studi (Guan et al., 2025). Tanpa intervensi, pola pikir berulang terutama di usia kampus dapat memperburuk kondisi mental.

Selain intervensi berbasis mindfulness, pendekatan lain seperti terapi kognitif-perilaku juga banyak direkomendasikan dalam literatur untuk mengatasi kecemasan dan overthinking. Terapi ini cukup efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja, karena membantu mengubah pola pikir negatif, mengurangi rumination, dan mengajarkan strategi coping adaptif. Kombinasi antara mindfulness dan teknik kognitif-perilaku dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif, karena keduanya menangani aspek emosional dan kognitif secara bersamaan.

Berdasarkan kombinasi temuan empiris dan literatur, dapat disimpulkan bahwa solusi untuk overthinking dan kecemasan ringan di kalangan Gen Z terutama mahasiswa sebaiknya bersifat multi-dimensi dan kontekstual: menggabungkan regulasi kognitif dan emosional (melalui mindfulness dan CBT), memperhatikan aspek spiritual/kultural sesuai latar belakang, dan menyediakan pendidikan psikoedukatif serta dukungan komunitas di lingkungan kampus. Intervensi seperti ini tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan atau overthinking, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis jangka panjang serta adaptasi yang lebih sehat terhadap tekanan akademik dan sosial di era modern.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa overthinking dan kecemasan ringan menjadi fenomena yang nyata dan signifikan dalam kehidupan mahasiswa Gen Z, terutama karena kombinasi tekanan akademik, eksposur media sosial, pengalaman emosional masa lalu, dan ketidakpastian masa depan. Meski sebagian mahasiswa memiliki strategi adaptif seperti mindfulness, praktik spiritual, dan dukungan sosial, sebagian lainnya belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai sehingga kondisi mereka sering berlarut dan mengganggu aktivitas harian. Dengan demikian, diperlukan pendekatan intervensi yang komprehensif, kontekstual, dan sesuai karakter Gen Z untuk membantu mereka mengelola pikiran berlebihan serta meningkatkan kualitas kesejahteraan mental.

Saran

Institusi pendidikan perlu menyediakan program pendampingan psikologis yang lebih sistematis, seperti pelatihan mindfulness, konseling kampus, edukasi literasi kesehatan mental, serta kegiatan berbasis spiritual yang sesuai dengan nilai mahasiswa. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk membangun kebiasaan regulasi emosi yang sehat, mengelola penggunaan media sosial, memperkuat dukungan sosial positif, dan aktif mencari bantuan profesional ketika gejala kecemasan semakin mengganggu. Intervensi yang terus-menerus dan berkelanjutan diyakini mampu membantu Gen Z lebih siap menghadapi tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghata, A. (2024). The Phenomenon of Overthinking in Generation Z: A Cognitive Psychology Perspective. *International Journal for Science Review*, 1(1), 1-7.
- br Haloho, E. S., Batubara, N. A., Situmorang, E. S., & Damanik, B. E. (2025). Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media Sosial: Studi Literatur dan Wawancara Gen Z. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(2), 11-17.
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 1-9.
- Fauziyyah, Z. K., & Rosady, D. S. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91-96.
- Fox, S. W., Morgan, V. R., Strait, G. G., Strait, J. E., & Ranton, K. (2024). Childhood maltreatment, mindfulness, and the mediating role of rumination in college students. *Current Psychology*, 43(47), 35872-35888.
- Guan, S., Takahashi, T., Tomita, N., & Kumano, H. (2025). The chain mediation effect of rumination and worry between the intentionality and content dimensions of mind wandering and internalizing symptoms of depression and anxiety. *Scientific Reports*, 15(1), 21223.
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212-222.
- Hu, Y., Jiang, X., Zhang, Q., & Zhang, A. (2024). Investigating the mediating roles of executive functioning and rumination in the relations between dispositional mindfulness and depression among high school students. *Current Psychology*, 43(21), 19468-19480.
- Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38-45.
- Muhammad Ghifari. (2025, February 25). *Penelitian Separuh Orang Muda Indonesia Overthinking*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/746700/penelitian-separuh-orang-muda-indonesia-overthinking?>
- Nathania, N., Djuwita, R., & Hudiyana, J. (2022). Peran Mindfulness Dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Dimoderasi Oleh Gender. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 19514-19521.
- Nurwahidin, M., Ari Sofia, Mujiyati, & Dayu Rika Perdana. (2025). Analisis Peran Mindfulness Islami dalam Mengatasi Overthinking pada Remaja Gen Z. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 5(5 SE-Articles), 569 - 574. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v5i5.9656>
- PR wire. (2025, March 8). *Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia capai 68,7% - ANTARA News*. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/4698013/prevalensi-?>
- Ridlo, M. R., Yoenanto, N. H., & Fardana, N. A. (2025). Efek Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Remaja : Sebuah Sistematis Literatur Review. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1194-1206. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>
- Rifia, Z. S. (2025). Studi Literatur: Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 172-184.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2).
- Zakiyyah, B. G., Rokhman, A., & Aris, A. (2025). Kecemasan dengan Alexithymia: Studi Crossectional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(3).