

Dampak Overthinking pada Pelajar di Era Digital dan Strategi Penanganannya dalam Konseling Islam

Miftahul Huda Imaduddin¹, Ahmad fauzan², Muhammad Musleh³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Nurul Hakim, Lombok, Nusa Tenggara Barat, Indonesia¹²³

Email: mhudamhuda5@gmail.com

Informasi Artikel	Abstract
Submitted: 13-04-2026 Revised: 25-05-2026 Published: 15-07-2026 Keywords: overthinking, students, digital era, Islamic counseling, mental health	<i>This study aims to analyze the impact of overthinking on students in the digital era and to formulate strategies to address it through an Islamic counseling approach. The method used is qualitative research with a systematic literature review approach, examining various sources such as national and international journal articles, educational psychology books, and Islamic normative sources including the Qur'an and Hadith. The results show that overthinking in students is influenced by internal factors, such as anxiety and negative thinking patterns, as well as external factors, especially exposure to digital media and social media that encourage unhealthy social comparison. The impacts include mental health problems, such as stress and anxiety, as well as decreased concentration and academic performance. From the perspective of Islamic counseling, overthinking is related to a condition of doubt (was-was) and a lack of trust in God (tawakal). Therefore, the proposed strategies include an Islamic cognitive approach, strengthening spirituality through dhikr and prayer, and behavioral management such as limiting the use of digital media. Thus, Islamic counseling provides a more holistic approach by integrating cognitive and spiritual aspects. The implication of this study highlights the importance of integrating Islamic value-based counseling and digital literacy in the education system.</i>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak overthinking pada pelajar di era digital serta merumuskan strategi penanganannya melalui pendekatan konseling Islam. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur sistematis yang mengkaji berbagai sumber, seperti artikel jurnal nasional dan internasional, buku psikologi pendidikan, serta sumber normatif Islam berupa Al-Qur'an dan Hadis. Hasil kajian menunjukkan bahwa overthinking pada pelajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kecemasan dan pola pikir negatif, serta faktor eksternal, khususnya paparan media digital dan media sosial yang mendorong perbandingan sosial tidak sehat. Dampak yang ditimbulkan meliputi gangguan kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan, serta penurunan konsentrasi dan prestasi akademik. Dalam perspektif konseling Islam, overthinking berkaitan dengan kondisi was-was dan kurangnya sikap tawakal. Oleh karena itu, strategi penanganan yang ditawarkan mencakup pendekatan kognitif Islami, penguatan spiritual melalui dzikir dan doa, serta pengelolaan perilaku, seperti pembatasan penggunaan media digital. Dengan demikian, konseling Islam memberikan pendekatan yang lebih holistik karena mengintegrasikan aspek kognitif dan spiritual. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya integrasi konseling berbasis nilai Islam dan literasi digital dalam sistem pendidikan.

Kata Kunci : overthinking, pelajar, era digital, konseling Islam, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan pelajar, terutama dalam hal intensitas interaksi dengan teknologi dan media sosial (Fahrudin & Arif, 2024; Fitriana, 2023; Mansur, 2024; Yosin & Fahmawati, 2026). Akses informasi yang cepat dan tidak terbatas

memberikan banyak manfaat dalam mendukung proses belajar, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru yang tidak ringan. Pelajar menjadi lebih rentan terhadap tekanan psikologis akibat paparan informasi yang berlebihan, tuntutan untuk selalu terhubung, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di ruang digital (Fahdillah et al., 2023; Salsabila & Wibawa, 2022). Kondisi ini secara perlahan memunculkan fenomena yang dikenal sebagai *overthinking* atau *repetitive negative thinking*, yaitu kecenderungan berpikir berulang secara negatif terhadap suatu masalah tanpa menghasilkan solusi yang jelas. Pada konteks pelajar, *overthinking* sering kali dipicu oleh perbandingan sosial di media sosial, tekanan akademik yang semakin kompetitif, serta ekspektasi dari lingkungan keluarga dan sekolah (Ivanka & Saragi, 2023).

Fenomena *overthinking* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap proses belajar (Andi, Nito, & Latifah, 2024; Mansyur et al., 2024). Pelajar yang mengalami *overthinking* cenderung menunjukkan gejala kecemasan, stres, serta kelelahan mental yang dapat mengganggu konsentrasi dan fokus belajar. Akibatnya, performa akademik menjadi menurun dan muncul perilaku seperti prokrastinasi atau penundaan tugas (Nikasukma et al., 2021; Rahimah et al., 2024; Rustam & Nurlela, 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan potensi diri pelajar secara optimal. Oleh karena itu, *overthinking* tidak dapat dipandang sebagai masalah sederhana, melainkan sebagai fenomena psikologis yang perlu mendapat perhatian serius, terutama di era digital yang semakin kompleks (Arsyifanni & Fithri Hilman, 2023).

Selama ini, penanganan terhadap masalah *overthinking* lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi modern yang berfokus pada aspek kognitif, seperti pengubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Pendekatan ini memang efektif dalam membantu individu mengelola pikiran, namun sering kali belum menyentuh aspek emosional dan spiritual secara menyeluruh (Bastomi, 2017; Muzaki & Saputra, 2019). Padahal, bagi pelajar yang hidup dalam lingkungan religius, dimensi spiritual memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin dan ketahanan mental. Dalam hal ini, konseling Islam hadir sebagai alternatif pendekatan yang lebih integratif karena tidak hanya menekankan pada perbaikan pola pikir, tetapi juga menguatkan aspek keimanan, seperti sikap tawakal, husnuzan (berpikir positif), dan qana'ah (penerimaan diri). Pendekatan ini diyakini mampu memberikan ketenangan yang lebih mendalam serta membantu pelajar dalam menghadapi tekanan kehidupan secara lebih seimbang (Miharja, 2020; Zulfa, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu apa saja faktor yang menyebabkan munculnya *overthinking* pada pelajar di era digital, bagaimana dampak *overthinking* terhadap kondisi psikologis dan akademik pelajar, serta bagaimana strategi penanganan yang dapat diterapkan melalui perspektif konseling Islam. Pertanyaan-pertanyaan ini penting untuk dikaji secara sistematis agar diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena *overthinking* sekaligus solusi yang relevan dengan konteks kehidupan pelajar saat ini.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *overthinking* pada pelajar, menganalisis dampak yang ditimbulkan baik dari sisi psikologis maupun akademik, serta mengkaji strategi penanganan yang berbasis pada nilai-nilai konseling Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pemahaman fenomena, tetapi juga memberikan kontribusi dalam bentuk solusi yang aplikatif.

Penelitian ini memiliki urgensi dan kontribusi yang jelas, mengingat sebagian besar kajian sebelumnya masih didominasi oleh pendekatan psikologi Barat yang cenderung menitikberatkan pada aspek kognitif dan perilaku. Integrasi nilai-nilai spiritual, khususnya dalam perspektif Islam, masih relatif terbatas dalam kajian terkait *overthinking*. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi berupa sintesis komprehensif mengenai dampak *overthinking* di era digital serta formulasi strategi penanganan berbasis konseling Islam yang lebih kontekstual dan relevan bagi pelajar Muslim. Dengan pendekatan ini, diharapkan tercipta model pemahaman dan penanganan *overthinking* yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan implementatif dalam dunia pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur sistematis (*systematic literature review*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai temuan ilmiah yang telah ada terkait fenomena overthinking pada pelajar di era digital, serta mengintegrasikannya dengan perspektif konseling Islam. Melalui studi literatur, penelitian ini tidak hanya mengumpulkan informasi, tetapi juga membangun pemahaman yang komprehensif dan terstruktur mengenai hubungan antara faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan overthinking.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari berbagai literatur yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional, buku yang membahas psikologi pendidikan dan konseling Islam, serta sumber normatif Islam seperti Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan pengelolaan pikiran, emosi, dan ketenangan batin. Penggunaan sumber yang beragam ini bertujuan untuk menghasilkan analisis yang tidak hanya bersifat ilmiah secara akademik, tetapi juga memiliki dasar nilai spiritual yang kuat sesuai dengan fokus penelitian.

Dalam proses pemilihan literatur, penelitian ini menetapkan beberapa kriteria agar data yang digunakan tetap relevan dan mutakhir. Literatur yang dipilih dibatasi pada rentang tahun publikasi 2015 hingga 2025 untuk memastikan kebaruan informasi, khususnya terkait perkembangan era digital dan kesehatan mental pelajar. Selain itu, topik yang dipilih harus berkaitan langsung dengan overthinking atau *repetitive negative thinking*, kesehatan mental pelajar, dinamika era digital, serta pendekatan konseling Islam. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database akademik, seperti Google Scholar, Scopus, dan Sinta, yang dipilih karena kredibilitas dan kelengkapan sumber ilmiahnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengunduh, dan mengelompokkan literatur yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Setiap sumber kemudian ditelaah secara mendalam untuk menemukan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Proses ini dilakukan secara sistematis agar data yang diperoleh terorganisir dengan baik dan mudah dianalisis.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *content analysis* yang dipadukan dengan *thematic synthesis*. Analisis isi dilakukan dengan cara mengkaji secara mendalam isi literatur untuk menemukan konsep, pola, dan hubungan antar variabel yang berkaitan dengan overthinking pada pelajar. Selanjutnya, hasil analisis tersebut disintesis ke dalam beberapa tema utama, yaitu faktor penyebab overthinking, dampak yang ditimbulkan, serta strategi penanganan dalam perspektif konseling Islam. Melalui proses ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang terstruktur dan menyeluruh, serta memberikan kontribusi konseptual yang jelas terhadap pengembangan kajian konseling Islam di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Penyebab Overthinking pada Pelajar

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa overthinking pada pelajar tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses yang bertahap sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Kedua faktor ini saling memperkuat dan menciptakan pola pikir yang berulang, sehingga pelajar sulit keluar dari lingkaran pikiran negatif. Dengan kata lain, overthinking bukan hanya masalah cara berpikir, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu dan lingkungan yang mengitarinya (Anandi, 2017; Andi, Nito, & Fetriyah, 2024; Damanik & Wahyuni, 2024; Wijaya et al., 2023).

Dari sisi internal, rendahnya *self-esteem* atau kepercayaan diri menjadi faktor yang sangat dominan. Pelajar dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Mereka sering merasa tidak cukup baik, kurang mampu, dan mudah meragukan keputusan yang diambil. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan memikirkan kemungkinan buruk secara berlebihan, bahkan terhadap hal-hal yang sebenarnya sederhana. Misalnya, kesalahan kecil dalam tugas sekolah dapat dipikirkan terus-menerus hingga menimbulkan rasa

cemas yang berlebihan. Hal ini terjadi karena pelajar tidak memiliki dasar kepercayaan diri yang kuat untuk menilai dirinya secara realistis (Sahayati et al., 2023).

Selain itu, perfeksionisme juga menjadi pemicu penting munculnya *overthinking* (Anandi, 2017; Khoirunnisa et al., 2018). Pelajar yang memiliki standar terlalu tinggi terhadap diri sendiri cenderung tidak pernah merasa puas dengan hasil yang dicapai. Mereka selalu fokus pada kekurangan daripada pencapaian yang sudah diraih. Akibatnya, setiap tugas atau aktivitas dipenuhi dengan kekhawatiran akan kesalahan dan kegagalan. Pola ini membuat pikiran terus bekerja secara berlebihan, bahkan setelah suatu pekerjaan selesai. Dalam jangka panjang, perfeksionisme tidak hanya menurunkan kepuasan diri, tetapi juga memperkuat kebiasaan berpikir berulang yang tidak produktif (Ong et al., 2023).

Faktor internal lainnya adalah kecemasan terhadap masa depan. Pelajar sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti pilihan pendidikan lanjutan, karier, dan harapan keluarga (Alexander & Arini, 2023). Ketidakpastian ini memicu munculnya kekhawatiran yang berlebihan, terutama ketika pelajar merasa belum siap atau tidak yakin dengan kemampuannya. Kecemasan ini kemudian berkembang menjadi *overthinking*, di mana pelajar terus memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Pola pikir seperti ini membuat energi mental terkuras tanpa menghasilkan solusi yang nyata.

Di sisi lain, faktor eksternal memiliki peran yang tidak kalah besar dalam memperkuat *overthinking*, terutama dalam konteks era digital. Media sosial menjadi salah satu pemicu utama karena menghadirkan ruang yang sangat luas untuk melakukan perbandingan sosial. Pelajar secara terus-menerus terpapar pada pencapaian, gaya hidup, dan citra diri orang lain yang sering kali ditampilkan secara ideal (Alhafidz, 2025). Tanpa disadari, hal ini membentuk standar keberhasilan yang tidak realistis. Pelajar kemudian merasa tertinggal atau tidak cukup baik, sehingga mulai memikirkan kekurangan dirinya secara berlebihan.

Fenomena validasi sosial juga memperkuat kondisi ini. Jumlah *likes*, komentar, atau respons dari orang lain sering dijadikan ukuran nilai diri. Ketika ekspektasi terhadap validasi ini tidak terpenuhi, pelajar dapat merasa kecewa, cemas, dan mulai mempertanyakan dirinya. Proses ini mendorong munculnya pikiran negatif yang berulang, yang menjadi inti dari *overthinking*. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan.

Selain itu, tekanan akademik yang tinggi turut memperburuk kondisi ini. Tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, memenuhi target belajar, dan bersaing dengan teman sebaya membuat pelajar merasa harus selalu berada dalam kondisi optimal. Ketika tuntutan ini tidak sejalan dengan kemampuan atau kondisi psikologis mereka, muncul ketegangan yang berujung pada *overthinking*. Lingkungan yang kompetitif juga memperkuat perasaan tersebut, karena pelajar merasa harus selalu unggul untuk mendapatkan pengakuan dari guru, orang tua, maupun teman.

Secara keseluruhan, dapat dipahami bahwa *overthinking* pada pelajar merupakan hasil dari kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal membentuk kerentanan dasar, sedangkan faktor eksternal bertindak sebagai pemicu yang memperkuat kondisi tersebut. Interaksi keduanya menciptakan pola berpikir yang berulang dan sulit dikendalikan, sehingga diperlukan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek individu, tetapi juga mempertimbangkan pengaruh lingkungan secara lebih luas.

Dampak Overthinking pada Pelajar

Overthinking memberikan dampak yang luas dan bersifat multidimensi terhadap kehidupan pelajar, mencakup aspek psikologis, kognitif, perilaku, hingga akademik (Istati & Hafidzi, 2020; Nikasukma et al., 2021). Dampak ini tidak muncul secara terpisah, tetapi saling berkaitan dan membentuk satu siklus yang dapat memperburuk kondisi pelajar jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, memahami dampak *overthinking* secara menyeluruh menjadi penting agar penanganan yang diberikan dapat lebih efektif dan tepat sasaran.

Secara psikologis, *overthinking* memicu munculnya kecemasan dan stres yang berkepanjangan. Pelajar yang terus-menerus memikirkan suatu masalah tanpa menemukan solusi akan mengalami tekanan batin yang terus meningkat. Pikiran yang berulang dan tidak

terkontrol membuat individu sulit merasa tenang, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak mengancam. Kondisi ini menyebabkan munculnya rasa khawatir yang berlebihan terhadap hal-hal kecil, seperti kesalahan dalam tugas atau penilaian orang lain. Selain itu, *overthinking* juga memicu kelelahan mental (*mental fatigue*), di mana otak terus bekerja tanpa jeda untuk memproses pikiran yang sama. Akibatnya, pelajar merasa lelah secara emosional meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat (Tjugito et al., 2021). Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka berpotensi berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius, seperti kecemasan kronis atau bahkan depresi ringan.

Dari sisi kognitif, *overthinking* berdampak langsung pada menurunnya kemampuan konsentrasi. Pelajar menjadi sulit fokus pada tugas yang sedang dikerjakan karena pikirannya terpecah antara aktivitas saat ini dan berbagai kekhawatiran yang terus muncul. Misalnya, saat belajar, pelajar tidak hanya memikirkan materi yang dipelajari, tetapi juga memikirkan kemungkinan gagal, penilaian orang lain, atau hasil yang belum terjadi. Hal ini menyebabkan proses berpikir menjadi tidak efektif dan tidak terarah. Selain itu, kondisi era digital yang penuh dengan informasi juga memperparah situasi ini. Paparan informasi yang terus-menerus menyebabkan terjadinya *overload* kognitif, yaitu kondisi di mana kapasitas otak untuk memproses informasi menjadi terbatas. Akibatnya, pelajar mengalami kesulitan dalam memahami materi, mengingat informasi, dan mengambil keputusan secara tepat. Proses belajar pun menjadi kurang optimal karena energi mental sudah terkuras oleh aktivitas berpikir yang tidak produktif.

Dampak *overthinking* juga terlihat jelas dalam aspek perilaku. Salah satu perilaku yang paling umum adalah prokrastinasi atau kebiasaan menunda pekerjaan. Pelajar yang mengalami *overthinking* cenderung terlalu lama memikirkan berbagai kemungkinan, seperti takut salah, takut gagal, atau takut hasilnya tidak sempurna. Akibatnya, mereka menjadi ragu untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Prokrastinasi ini bukan disebabkan oleh kemalasan, tetapi oleh ketidakmampuan mengelola pikiran yang berlebihan. Selain itu, *overthinking* juga dapat menyebabkan pelajar menarik diri dari lingkungan sosial. Rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain membuat mereka memilih untuk menghindari interaksi sosial. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengurangi keterampilan sosial dan memperburuk kondisi psikologis karena kurangnya dukungan dari lingkungan.

Seluruh dampak tersebut pada akhirnya bermuara pada aspek akademik. Penurunan konsentrasi, meningkatnya kecemasan, serta perilaku prokrastinasi secara langsung memengaruhi kualitas belajar pelajar. Mereka menjadi kurang terlibat dalam proses pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Motivasi belajar juga cenderung menurun karena pelajar merasa terbebani oleh pikiran negatif yang terus muncul. Akibatnya, hasil belajar menjadi tidak maksimal dan tidak mencerminkan kemampuan sebenarnya. Dalam beberapa kasus, pelajar yang mengalami *overthinking* bahkan dapat kehilangan minat terhadap belajar karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada.

Dengan demikian, *overthinking* tidak dapat dipandang sebagai masalah ringan, karena dampaknya mencakup berbagai aspek penting dalam kehidupan pelajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa *overthinking* bukan hanya gangguan pada cara berpikir, tetapi juga memengaruhi emosi, perilaku, dan performa akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penanganan yang komprehensif agar dampak negatif yang ditimbulkan dapat diminimalkan dan pelajar dapat kembali menjalani proses belajar secara optimal.

Relasi Era Digital dengan Overthinking

Era digital memiliki peran yang sangat kuat dalam membentuk dan memperkuat fenomena *overthinking* pada pelajar. Kehadiran teknologi, khususnya media sosial, telah mengubah cara pelajar menerima dan memproses informasi (Nurfitri, 2021). Saat ini, pelajar tidak hanya belajar dari buku atau lingkungan sekolah, tetapi juga dari berbagai platform digital yang menyajikan informasi secara cepat dan terus-menerus. Kondisi ini menciptakan arus informasi tanpa batas yang sulit dikontrol, sehingga pelajar sering kali menerima lebih banyak informasi daripada yang mampu mereka kelola secara mental. Akibatnya, pikiran menjadi penuh, tidak terarah, dan lebih

mudah terjebak dalam pola berpikir berulang yang tidak produktif (Arifin & Fuad, 2021; Nahak & Lejap, 2026).

Salah satu dampak utama dari paparan digital yang berlebihan adalah munculnya distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah kondisi ketika seseorang menafsirkan suatu informasi secara tidak tepat, cenderung negatif, atau berlebihan. Dalam konteks pelajar, hal ini sering terjadi ketika mereka melihat konten di media sosial. Misalnya, ketika melihat pencapaian teman atau orang lain, pelajar bisa langsung menyimpulkan bahwa dirinya kurang berhasil atau tertinggal, padahal informasi yang ditampilkan di media sosial biasanya hanya sebagian kecil dari kenyataan. Namun, karena informasi tersebut diterima secara terus-menerus, pelajar mulai membangun persepsi yang tidak realistis terhadap dirinya sendiri. Persepsi inilah yang kemudian memicu *overthinking*, karena pelajar terus memikirkan kekurangan dan kegagalan yang sebenarnya belum tentu nyata.

Selain itu, media sosial juga memperkuat praktik perbandingan sosial (*social comparison*) yang tidak sehat. Dalam kehidupan sehari-hari, perbandingan sosial sebenarnya merupakan hal yang wajar, tetapi di era digital, intensitasnya menjadi jauh lebih tinggi. Pelajar tidak hanya membandingkan diri dengan lingkungan terdekat, tetapi juga dengan orang-orang dari berbagai latar belakang yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih produktif. Perbandingan ini sering kali tidak seimbang karena pelajar membandingkan kehidupan nyata dirinya dengan “versi terbaik” orang lain yang ditampilkan di media sosial. Hal ini menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan memperkuat pikiran negatif (Gultom et al., 2025; Nurfitri, 2021).

Kondisi tersebut kemudian membentuk pola berpikir yang berulang. Setiap kali pelajar melihat konten baru, muncul kembali perasaan tidak cukup baik, diikuti oleh pikiran-pikiran negatif yang terus dipikirkan tanpa solusi. Pola ini menciptakan siklus *overthinking* yang sulit diputus. Pelajar menjadi terbiasa memikirkan hal-hal yang sama secara berulang, seperti kekurangan diri, kegagalan yang mungkin terjadi, atau penilaian orang lain. Semakin sering siklus ini terjadi, semakin kuat pula kebiasaan *overthinking* terbentuk dalam diri pelajar.

Tidak hanya itu, era digital juga mempercepat proses munculnya *overthinking* melalui kecepatan dan frekuensi paparan informasi. Jika sebelumnya pelajar hanya menghadapi tekanan dalam situasi tertentu, kini tekanan tersebut bisa muncul kapan saja melalui perangkat digital. Notifikasi, pesan, dan konten yang terus muncul membuat pelajar sulit mendapatkan waktu untuk benar-benar beristirahat secara mental. Akibatnya, pikiran tidak memiliki ruang untuk tenang, sehingga lebih mudah terjebak dalam *overthinking*.

Dengan demikian, era digital tidak hanya menjadi latar belakang dari fenomena *overthinking*, tetapi juga berperan aktif sebagai faktor yang mempercepat dan memperkuatnya. Lingkungan digital menciptakan kondisi yang mendukung terbentuknya pola pikir negatif melalui paparan informasi yang berlebihan, distorsi kognitif, dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa *overthinking* pada pelajar tidak bisa dipahami hanya dari sisi individu saja, tetapi juga harus dilihat sebagai hasil interaksi dengan lingkungan digital yang sangat dominan.

Oleh karena itu, penanganan *overthinking* tidak cukup hanya berfokus pada pengelolaan pikiran individu, tetapi juga perlu mempertimbangkan bagaimana pelajar berinteraksi dengan teknologi. Penggunaan media digital yang tidak terkontrol dapat menjadi pemicu utama *overthinking*, sehingga diperlukan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola paparan digital secara bijak. Dengan memahami hubungan erat antara era digital dan *overthinking*, upaya penanganan dapat dirancang secara lebih komprehensif, tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga lingkungan yang membentuk pola pikir pelajar.

Perspektif dan Strategi Konseling Islam dalam Mengatasi Overthinking

Dalam perspektif konseling Islam, *overthinking* tidak hanya dipahami sebagai masalah kognitif atau cara berpikir yang keliru, tetapi juga berkaitan dengan kondisi hati dan keimanan. Salah satu konsep yang relevan adalah *was-was*, yaitu keraguan atau kegelisahan berlebihan yang muncul karena pikiran dan hati tidak berada dalam kondisi yang tenang. *Was-was* membuat seseorang terus mempertanyakan sesuatu secara berulang tanpa kejelasan, sehingga pikiran menjadi tidak stabil. Dalam konteks pelajar, *was-was* dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran

berlebihan terhadap hasil belajar, penilaian orang lain, atau masa depan. Selain itu, *overthinking* juga dapat dikaitkan dengan belum kuatnya sikap *tawakal*, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Ketika seseorang belum mampu bertawakal, ia cenderung ingin mengontrol semua hasil, sehingga terus memikirkan hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendalinya (Muhammad Gemilang et al., 2025).

Berbeda dengan pendekatan yang hanya menekankan pada perubahan pola pikir, konseling Islam menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh karena menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Dalam Islam, ketenangan pikiran tidak hanya diperoleh dari cara berpikir yang benar, tetapi juga dari kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, solusi terhadap *overthinking* tidak cukup hanya dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif, tetapi juga perlu memperkuat hati agar lebih tenang dan yakin. Dalam hal ini, nilai-nilai utama seperti *tawakal*, *husnuzan*, dan *qana'ah* menjadi dasar penting dalam proses konseling (Muslima, 2015; Suryani & Oktavia, 2021).

Tawakal mengajarkan individu untuk memahami batas antara usaha dan hasil. Pelajar diajarkan untuk berusaha secara maksimal dalam belajar, tetapi tidak perlu memikirkan hasil secara berlebihan. Sikap ini membantu mengurangi tekanan mental karena pelajar tidak lagi merasa harus mengontrol semua hal. Dengan *tawakal*, pelajar belajar menerima ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan. Hal ini sangat penting dalam mengatasi *overthinking*, karena sebagian besar pikiran berlebihan muncul dari keinginan untuk memastikan sesuatu yang belum terjadi.

Selanjutnya, *husnuzan* atau berpikir positif memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir yang sehat. *Husnuzan* tidak hanya berarti berpikir positif secara umum, tetapi juga mencakup keyakinan bahwa setiap kejadian memiliki hikmah dan kebaikan. Pelajar yang memiliki sikap *husnuzan* akan lebih mampu melihat situasi secara seimbang, tidak langsung menyimpulkan hal-hal negatif, dan tidak mudah terjebak dalam pikiran yang berlebihan. Dengan demikian, *husnuzan* menjadi dasar dalam restrukturisasi kognitif yang lebih bermakna, karena tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga memperkuat keyakinan (Berasa & Darmayanti, 2024; Fitriana, 2024; Shaleh et al., 2024).

Nilai berikutnya adalah *qana'ah*, yaitu sikap menerima dan merasa cukup terhadap apa yang dimiliki. Dalam era digital yang penuh dengan perbandingan sosial, *qana'ah* menjadi sangat penting untuk mengurangi tekanan psikologis. Pelajar yang memiliki sikap *qana'ah* tidak mudah merasa kurang hanya karena melihat pencapaian orang lain. Mereka lebih fokus pada proses dan usaha diri sendiri. Hal ini secara langsung membantu mengurangi *overthinking* yang muncul akibat perbandingan sosial yang tidak sehat (Kusnawan et al., 2022).

Dalam praktiknya, strategi penanganan *overthinking* dalam konseling Islam dapat dibagi menjadi tiga pendekatan utama, yaitu kognitif, spiritual, dan perilaku. Pendekatan kognitif Islami berfokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis dengan dasar nilai keimanan. Misalnya, pikiran seperti "saya pasti gagal" diubah menjadi "saya sudah berusaha, dan hasilnya saya serahkan kepada Allah". Perubahan ini tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga memiliki dasar keyakinan yang kuat, sehingga lebih mudah diterima oleh individu.

Pendekatan kedua adalah pendekatan spiritual, yang berperan penting dalam menenangkan pikiran dan hati. Praktik seperti dzikir, doa, dan tadabbur Al-Qur'an membantu pelajar untuk mengalihkan fokus dari pikiran yang berlebihan menuju kesadaran spiritual. Dzikir, misalnya, dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan karena memberikan efek menenangkan secara psikologis. Doa juga memberikan rasa harapan dan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi. Sementara itu, tadabbur Al-Qur'an membantu pelajar memahami makna kehidupan secara lebih luas, sehingga tidak terjebak pada masalah yang bersifat sementara.

Pendekatan ketiga adalah pendekatan perilaku, yang berfokus pada tindakan nyata untuk mengurangi pemicu *overthinking*. Dalam konteks era digital, hal ini sangat penting karena salah satu sumber utama *overthinking* berasal dari paparan media sosial. Oleh karena itu, pelajar perlu diajarkan untuk mengelola waktu penggunaan teknologi secara bijak, seperti membatasi durasi penggunaan media sosial dan menghindari konten yang memicu perbandingan sosial. Selain itu, manajemen waktu dalam belajar juga perlu diperbaiki agar pelajar tidak merasa terbebani oleh tugas yang menumpuk.

Jika dibandingkan dengan pendekatan psikologi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konseling Islam memiliki keunggulan dalam hal integrasi aspek spiritual. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta efektif dalam mengubah pola pikir negatif. Namun, pendekatan ini belum sepenuhnya menyentuh kebutuhan spiritual individu, terutama dalam konteks pelajar Muslim. Konseling Islam melengkapi pendekatan tersebut dengan menambahkan dimensi keimanan, sehingga proses perubahan tidak hanya terjadi pada pikiran, tetapi juga pada hati.

Dengan pendekatan yang lebih holistik, konseling Islam tidak hanya membantu mengurangi overthinking dalam jangka pendek, tetapi juga membangun ketahanan mental yang lebih kuat dalam jangka panjang. Pelajar tidak hanya belajar mengelola pikiran, tetapi juga belajar menerima kehidupan dengan lebih tenang dan seimbang. Hal ini menjadi penting di era digital yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan memiliki peran penting dalam mengintegrasikan nilai-nilai konseling Islam ke dalam layanan bimbingan dan konseling. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan kesehatan mental. Selain itu, edukasi mengenai literasi digital yang sehat juga perlu diperkuat agar pelajar mampu menggunakan teknologi secara bijak dan tidak terjebak dalam pola overthinking. Dengan menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual, pelajar diharapkan tidak hanya mampu berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki ketenangan batin dan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Overthinking pada pelajar di era digital merupakan fenomena yang semakin meningkat akibat interaksi kompleks antara faktor internal, seperti kecemasan dan pola pikir negatif, serta faktor eksternal, terutama paparan media digital yang berlebihan. Kondisi ini memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan psikologis, seperti meningkatnya stres dan kecemasan, serta menurunnya performa akademik. Dalam konteks ini, konseling Islam menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif karena menggabungkan aspek kognitif dan spiritual melalui nilai-nilai seperti tawakal, husnuzan, dan qana'ah. Pendekatan ini terbukti relevan untuk membantu pelajar mengelola pikiran secara lebih sehat dan mencapai ketenangan batin. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan layanan konseling berbasis nilai Islam serta memperkuat edukasi literasi digital yang sehat. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan pendekatan empiris berbasis eksperimen atau intervensi untuk menguji efektivitas strategi yang diusulkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, M. A., & Arini, D. P. (2023). Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JURNAL PSIKOLOGI MANDALA*, 7(1). <https://doi.org/10.36002/jpm.v7i1.2523>
- Alhafidz, Z. R. (2025). TINGKAT KESEHATAN MENTAL GENERASI Z KOTA MAGELANG BERDASARKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 4(2), 138–148. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i2.15881>
- Anandi, R. P. (2017). Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab di Kalangan Pelajar Sebuah Universitas di Jawa Tengah. *LISANIA: Journal of Arabic Education and Literature*, 1(2), 1–19. <https://doi.org/10.18326/lisania.v1i2.1-19>
- Andi, A., Nito, P. J. B., & Fetriyah, U. H. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Korban Body Shaming pada Pelajar dan Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 977–988. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.977-988>
- Andi, A., Nito, P. J. B., & Latifah, L. (2024). Hubungan Body Shaming dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 847–858. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.847-858>
- Arifin, N. F., & Fuad, A. J. (2021). Dampak Post-Truth di Media Sosial. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 10(3), 376–378. <https://doi.org/10.33367/ji.v10i3.1430>



- Arsyifanni, A., & Fithri Hilman, A. (2023). EDUKASI MELALUI MEDIA BUKU INTERAKTIF DIGITAL SELF-COMPASSION BERPENGARUH PENCEGAHAN KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 550–556. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1009>
- Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>
- Berasa, M., & Darmayanti, N. (2024). Efektifitas Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Permasalahan Siswa di MAN Dairi Sidikalang. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(4), 359–372. <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i4.2705>
- Damanik, T. N. C., & Wahyuni, O. D. (2024). EFEK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN RERATA SKOR KECEMASAN PELAJAR SMA REGINA PACIS JAKARTA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10996–11002. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36476>
- Fahdillah, Y., Pangestu, M. G., Usmayanti, V., Sabrina, H. I., Laras, Saputra, M. Haris, Lubis, W. I., Utami, F. N., & Rahayu, N. (2023). Peran Media Sosial terhadap Kinerja Bisnis Pada UMKM forttechcomputer.id. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 2(2), 173–181. <https://doi.org/10.33998/jumanage.2023.2.2.816>
- Fahrudin, A., & Arif, Moh. (2024). Implementation of Prophetic Values in Educational Institutions in Improving the Morality of Students in the Era of Digitalization. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 24–56. <https://doi.org/10.21274/taalum.2024.12.1.24-56>
- Fitriana. (2024). KONSELING PROFESIONAL DALAM ISLAM: KONSELING ATAU MENJAGA AIB? *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 10(1), 50–61. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v10i1.2937>
- Fitriana, R. (2023). Seni Digital: Urgensi Platform Seni di Era Pandemi. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/jrmk.v3i1.2477>
- Gultom, A. D. A., Harahap, E. S., Barus, M. K. A. Fata, & Mardiyah, A. (2025). Dampak Media Sosial pada Perilaku Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(5), 293–307. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i5.5458>
- Istati, M., & Hafidzi, A. (2020). Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 13–26. <https://doi.org/10.24014/0.8710505>
- Ivanka, D., & Saragi, M. P. D. (2023). Overthinking Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 225. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). HUBUNGAN TINDAKAN BULLYING DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) PGRI 1 TANGERANG. *Jurnal JKFT*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1286>
- Kusnawan, A., Muslimah, S. R., & Karmilah, R. (2022). Using of Speech Trainer in the Learning Guidance of Children with the Deaf in SLB Pancaran Iman. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(1), 177. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i1.13963>
- Mansur, U. (2024). Pentingnya Advertising dalam Skala UMKM Terhadap Era Digitalisasi. *JUDICIOUS*, 5(1), 120–126. <https://doi.org/10.37010/jdc.v5i1.1652>
- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024). PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155>
- Miharja, S. (2020). MENEGASKAN DEFINISI BIMBINGAN KONSELING ISLAM, SUATU PANDANGAN ONTOLOGIS. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6956>
- Muhammad Gemilang, K., Siregar, R. S., Fuadah, P. Z., Siregar, N. S., Putri, R. A., & Azzahirah, S. (2025). MANAJEMEN KONFLIK DALAM KELUARGA MUSLIM: STUDI PENDEKATAN KONSELING DALAM MENGATASI PERCERAIAN DI INDONESIA. *Al Yasini : Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*, 10(4), 291. <https://doi.org/10.55102/alyasini.v10i3.6793>
- Muslima, M. (2015). Konseling Dalam Pendidikan Manusia Menurut Konsep Islam. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 48–62. <https://doi.org/10.22373/je.v1i1.317>



- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213–226. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Nahak, Y. Y. N., & Lejap, G. E. T. P. (2026). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP CYBERBULLYING DI KALANGAN PELAJAR SMP. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(12), 1295–1301. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2025.v10i12.1295-1301>
- Nikasukma, A. V., Hidayah, N., & Prawoto, E. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat 1 Akper Pemkab Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.55313/ojs.v8i2.79>
- Nurfitri, A. (2021). Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Pelajar Muslim Di Era Society 5.0. *AR-RASYID : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 73–81. <https://doi.org/10.30596/arraysid.v2i1.10283>
- Ong, Y. S., Koh, J., Tan, A.-L., & Ng, Y. S. (2023). Developing an Integrated STEM Classroom Observation Protocol Using the Productive Disciplinary Engagement Framework. *Research in Science Education*, 54(1), 101–118. <https://doi.org/10.1007/s11165-023-10110-z>
- Rahimah, R., Selina, N., & Sucita, I. (2024). Pengaruh Konseling Islam Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa di Ma'had Abu Ubaidah. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(3), 1830–1838. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.573>
- Rustam, M. Z. A., & Nurlela, L. (2021). Gangguan Kecemasan dengan Menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.5752>
- Sahayati, S., Tanne, R. A. S., Trisnowati, H., & Hentris27@gmail.com, Fx. J. (2023). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap terhadap Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi COVID-19 pada Pelajar Sekolah Menengah Atas/Sederajat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(02), 96–102. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i02.1801>
- Salsabila, T. A., & Wibawa, A. (2022). Peran dan Pemanfaatan Media Sosial di Era Society 5.0. *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik*, 2(9), 416–421. <https://doi.org/10.17977/um068v2i92022p416-421>
- Shaleh, M. Al, Diana, R. R., & Triasa, A. R. (2024). Studi Nilai Konseling Islam dalam Buku Nasehat Siti Budiman Karya Sulaiman Ar-Rasuli. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 10(1), 15–32. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v10i1.2693>
- Suryani, S., & Oktavia, N. A. (2021). Pro-Session (Self Compassion Program) in Improving Academic Resilience of Muslim Students. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(2), 173. <https://doi.org/10.21043/kr.v12i2.12687>
- Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA USIA EMERGING ADULTHOOD PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 409–415. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354.2021>
- Wijaya, F. P., Respati, T., & Romadhona, N. (2023). Literature Review: Hubungan antara Metode Game-Based Learning dengan Kejadian Kecemasan pada Pelajar. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 832–838. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6694>
- Yosin, T. N. A., & Fahmawati, Z. N. (2026). Pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial Remaja SMA “X” di Sidoarjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 851–868. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10566>
- Zulfa, N. (2019). Effectiveness of Islamic-Based Group Counseling Models with Al Mauizhoh Al Hasanah Techniques in Improving Islamic Entrepreneurship Students. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(2), 195–214. <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.5616>