

Antologi Artikel Karya
Peserta Kelas Menulis
Simpel Publisher



Bahasa Indonesia untuk Siapa?



OVERTHINKING: PENYEBAB, DAMPAK DAN SOLUSINYA

Maya Dewi Savitri



Istilah *overthinking* sering digunakan pada dekade terakhir ini untuk menandai seseorang yang terlalu memikirkan suatu objek, fenomena, situasi, atau kejadian secara berlebihan. Biasanya kita menggunakan istilah ini untuk seseorang yang mengalami banyak pikiran, atau berpikir berlebihan dan mendalam tentang sesuatu yang belum terjadi, atau sesuatu yang sudah lampau, bahkan tentang hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Overthinking biasanya muncul sebagai respon atas adanya *trigger* dari luar individu, namun bisa juga *overthinking* terjadi begitu saja di dalam pikiran seseorang, tanpa perlu ada *trigger* dari luar individu. Misalnya, *overthinking* dengan masa depan.

Terkadang kita memikirkan hal-hal yang sebenarnya belum tentu terjadi di masa yang akan datang. Bisa juga memikirkan sesuatu yang sudah terjadi, dengan kalimat "Seandainya kemarin itu begini, ... dst" Tanpa disadari, bahwa sebetulnya sesuatu yang sudah terjadi tidak bisa diubah lagi. Selain itu, bisa juga kita memikirkan pendapat orang lain terlalu berlebihan, apakah yang kita lakukan sudah sesuai dengan pendapat orang lain.

Sumber gambar:



<https://images.pexels.com/photos/6382709/pexels-photo-6382709.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=1>

Apa Itu *Overthinking*?

Sebetulnya pengertian *overthinking* itu seperti apa sih? Kalau dalam bahasa sederhana (kamus Merriam-Webster), *overthink* diartikan berpikir terlalu berlebihan tentang sesuatu, atau memikirkan (atau menganalisa) sesuatu dalam waktu yang terlalu lama dengan cara yang lebih berbahaya ketimbang bermanfaat. Berbahaya dalam arti dapat merugikan diri sendiri, mengganggu aktivitas dan peran individu dalam bermasyarakat, atau bahkan bisa mengganggu orang lain di sekitar.

Overthinking terjadi ketika jenis kekhawatiran atau pikiran negatif yang sama terus menerus muncul di benak kita (Qasim et.al., 2022). Jadi, cara berpikir yang memunculkan rasa khawatir atau muncul pikiran negatif yang berulang terus dapat kita sebut sebagai *overthink*.

Pendapat lain menyebutkan *overthinking* sebagai tindakan yang melibatkan banyak energi untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan tanpa adanya solusi atau jalan keluar dari apa yang dipikirkan (Widiyawati & Nurjannah, 2023). Jika terlalu banyak pikiran, namun tidak menimbulkan rasa khawatir, pikiran negatif, dan tidak terjadi pola yang berulang, maka itu merupakan proses berpikir yang masih dalam batas wajar atau normal. Ada kalanya banyak pikiran menunjukkan seseorang itu produktif dan aktif.

Dalam Psikologi, istilah *overthinking* sering disebut dengan **ruminasi**. Kamus APA (*American Psychological Association*) menyebutkan definisi ruminasi adalah pemikiran obsesif yang melibatkan pikiran atau tema berlebihan dan berulang yang mengganggu bentuk aktivitas mental lainnya. Pendapat berikutnya menyebut adanya keterlibatan emosi dalam ruminasi, di mana ruminasi didefinisikan sebagai pemikiran negatif berulang yang mengganggu tentang pengalaman masa lalu atau dapat diiringi dengan emosi dan cenderung relatif stabil dari waktu ke waktu (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993). Selanjutnya, ruminasi merupakan pemikiran negatif yang berulang, berkepanjangan tentang diri sendiri, perasaan, masalah

pribadi, dan pengalaman yang mengecewakan (Watkins, 2008). Ada pula yang menyebut ruminasi itu adalah suatu perilaku stabil yang ditandai dengan pemikiran yang berulang, mengganggu dan tidak terkendali (Brinker et.al., 2014).

Jadi, bisa disebutkan bahwa *overthinking* melibatkan pikiran negatif yang berulang, lalu memunculkan perasaan negatif, yang berikutnya memicu perilaku yang negatif pula, karena sebetulnya pikiran, perasaan, dan perilaku itu saling berpengaruh satu sama lain. *Overthinking* dapat mempersulit pengambilan keputusan (Qasim et.al., 2022). Ruminasi terkait dengan perilaku misbehavior atau perilaku maladaptive (Deistya, 2019). Ruminasi berdampak pada pikiran, perasaan dan munculnya perilaku agresif (Pedersen, et.al., 2011). Pernyataan di atas adalah beberapa bukti penelitian yang mengkaitkan ruminasi dengan perasaan negatif dan perilaku negatif.

Overthinking Bisa Menjadi Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Beberapa hasil penelitian memang mengkaitkan ruminasi dengan *impairness* (gangguan), seperti disebutkan Brinker et.al. (2014) bahwa ruminasi terkait dengan perasaan kuatir, cemas dan depresi. Dilaporkan juga bahwa ruminasi dapat menyebabkan dampak negatif pada individu seperti kesulitan memecahkan masalah, merusak kesejahteraan psikologis, kehilangan focus pada masalah dan solusi, tidak produktif dalam bertindak dan mengidentifikasi masalah serta dapat menimbulkan kecemasan yang memicu sakit fisik (Dewajani dan Karneli, 2020).

Kartasasmita (2017), menyebut bahwa ruminasi itu merupakan salah satu gejala yang memicu depresi pada individu. Ruminasi juga memiliki keterkaitan dengan berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, *obsessive compulsive disorder*, *post-traumatic stress disorder*, *adjustment disorder*, dan *attention deficit-hyperactivity disorder* (Halland, 2021). APA (*American Psychological Association*) juga menyebutkan bahwa ruminasi ini merupakan salah satu ciri dari gangguan OCD (*obsessive-compulsive disorder*) dan gangguan



kecemasan umum. Namun ini bukan berarti ketika muncul tanda-tanda ruminasi/*overthinking*, maka otomatis seseorang mengalami gangguan-gangguan tersebut. Untuk menentukan suatu diagnosa gangguan, perlu dilakukan kajian awal yang teliti dan cermat, serta tidak dapat menentukan diagnosa gangguan hanya dari satu gejala saja.

Mengapa Seseorang Bisa Menjadi Overthinking?

Berikut beberapa faktor yang dapat ditelusuri dari penelitian-penelitian yang menyebutkan faktor penyebab ruminasi.

1. Faktor Psikologis

Nolen-Hoeksema (1991), menyebutkan ruminasi merupakan suatu keterhanyutan kognitif dengan perasaan pribadi tentang kesedihan dan penderitaan. Oleh karena itu, individu yang sedih dan menderita terfokus pada sebab dan akibat dari kondisi depresi yang terkait dengan kegagalan atau kesalahan masa lalu dan memikirkan terus menerus perbedaan antara keadaan emosi yang diinginkan dan keadaan emosi saat ini. Mengacu hasil penelitian tersebut, maka faktor kesedihan atau penderitaan dapat memicu munculnya *overthinking* atau ruminasi.

Kepribadian seseorang juga dapat menjadi faktor penyebab *overthinking*. Tipe kepribadian *negative emotionality* (emosi negatif) and *neuroticism* (pencemas) merupakan faktor penentu mudahnya kemunculan ruminasi / *overthinking* pada seseorang (Brinker et al., 2014).

2. Faktor Biologis

Bagaimana dengan faktor genetik? Penelitian pada remaja kembar dengan jenis kelamin yang sama (Chen & Li, 2013 dalam Fadhilah & Hendriani, 2022), menemukan bahwa gen dapat mewariskan ruminasi tetapi tetap diiringi dengan faktor lingkungan. Ada bukti yang muncul bahwa pola tertentu dari aktivasi otak dan polimorfisme genetik berkaitan dengan ruminasi, hal tersebut meningkatkan kemungkinan bahwa faktor

biologis dapat berkontribusi pada kerentanan seseorang untuk mengalami ruminasi.

Disebutkan dalam artikel Fadhilah & Hendriani (2022), mengenai penelitian Schepers dan Markus yang menemukan gabungan dari genetik (S-alel 5-HTTLPR) dan kognitif yang rentan akan stress (Ruminasi) dapat meningkatkan kecenderungan untuk *emotional eating* dan peningkatan berat badan.

3. Faktor Sosial

Pola asuh menjadi faktor sosial yang dapat menjadi penyebab ruminasi. Pola asuh yang terlalu mengontrol dan gaya keluarga yang melibatkan tingkat ekspresi emosi negatif yang lebih tinggi seperti kesedihan, rasa bersalah, dan rasa malu, dapat memprediksi peningkatan ruminasi. Kurangnya dukungan dan umpan balik positif dari ibu juga telah berimplikasi pada perkembangan ruminasi (Fadhilah & Hendriani, 2022). Disinilah pentingnya peran pengasuhan keluarga, terutama peran ibu sebagai sosok yang memberikan dukungan, dan dapat selalu diandalkan ketika seorang anak mengalami tekanan dari lingkungan sosialnya.

Selain itu kejadian masa kecil, remaja yang mengakibatkan kerugian fisik, tekanan, dan perundungan, bisa menjadi salah satu sebab ruminasi kelak ketika individu itu menjadi dewasa. Pengalaman menjadi korban kekerasan dan pengalaman yang penuh tekanan dapat menjadi penyebab dalam perkembangan ruminasi, seperti kewaspadaan yang berlebihan terhadap ancaman dan perasaan tidak berdaya (Fadhilah & Hendriani, 2022). Saat individu harus berhadapan dengan dunia kerja dengan persaingan yang keras, maka perasaan tak berdaya ini memudahkan munculnya ruminasi yang justru akan memperparah daya tahannya menghadapi persaingan atau tantangan kerja.

Tekanan sosial dari lingkungan keluarga, terkait budaya dan nilai-nilai sosial setempat, bisa juga menimbulkan pikiran ruminatif. Harapan sosial budaya yang menggunakan nilai ekstrim terhadap kebahagiaan



dan yang menekankan pentingnya untuk tidak mengalami keadaan emosi negatif juga dapat meningkatkan ruminasi (Fadhilah & Hendriani, 2022). Individu menjadi mudah *overthinking* karena memikirkan pendapat orang lain di sekitarnya. Mengikuti standar sosial masyarakat juga berdampak pada pemikiran ruminatif jika individu merasakan tekanan dari lingkungan sosialnya.

Bagaimana Mengelola Overthinking?

Ketika berhadapan dengan *overthinking*, ada beberapa langkah yang disarankan oleh para ahli untuk menguranginya.

- 1) Alihkan perhatian Anda dengan aktivitas yang akan menghentikan pemikiran negatif dan fokus pada kenangan yang lebih positif.
- 2) Cobalah untuk dengan sengaja mengingat saat-saat ketika segala sesuatunya berhasil meskipun ada tantangannya. Mintalah bantuan keluarga atau teman untuk mengingat pengalaman positif di masa lalu, saat segala sesuatunya berjalan baik. Ini dapat membantu mengalihkan pemikiran Anda ke arah yang berbeda.
- 3) Aktivitas fisik dan perubahan lingkungan, terutama ke tempat yang mempunyai asosiasi positif bagi Anda, juga dapat membantu. Olahraga ringan seperti jalan kaki pada situasi alami selama 90 menit dapat menurunkan ruminasi dan aktifitas neural pada subgenual prefrontal cortex (sgPFC) (Bratman et al., 2015), namun tidak berefek pada situasi buatan, seperti jalan kaki pada *treadmill*. Berarti *healing trip* di lingkungan alami, sekedar jalan di hutan pinus, dapat membantu menurunkan pikiran negatif.
- 4) Cobalah untuk memisahkan masalah-masalah yang berbeda atau memecah masalah yang lebih besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Atasi satu masalah pada satu waktu. Buatlah rencana langkah demi langkah, sespesifik mungkin. Tuliskan. Kemudian mulailah bergerak maju, mengambil tindakan selangkah demi selangkah.

Jika Anda merasa terganggu oleh pemikiran negatif berulang yang menyusahkan dan mengganggu, hubungi ahli kesehatan mental. Bantuan tersedia.

Referensi:

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/overthink>

Qasim, T.B., Sahar, A., Nihal, T., Bashir, A. (2022). The Effect of Overthinking on Mental Health: A Case Study from University Students in Multan District. *Review of Applied Management and Social Sciences (RAMSS)* Vol. 5, (2) 2022, 255-262. DOI: 10.47067/ramss.v5i2.233

Widiyawati, L. & Nurjannah (2023). Konsep Terapi Meditasi-Tafakur untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking. *Da'wa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam*. Vol. 3, No. 1, 2023, hlm 1-10. DOI: 10.36420/dawa

<https://dictionary.apa.org/rumination>

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1). 20–28.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

Halland, Magnus. (2021). Rumination syndrome. *Clin Gastroenterol Hepatol*, 16(10), 1549-1555
<https://doi.org/10.1016/j.cgh.2018.05.049>

Watkins, Edward R. & Henrietta Roberts. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573



- Deistya, I. (2019) Hubungan Antara Ruminasi Dengan Misbehavior Pada Siswa SMP X Jakarta. S1 karya tulis akhir, Program Studi Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Pedersen, W., Denson, T.F., Goss, R.J., Vasquez, E.A. (2011). The impact of rumination, on aggressive thoughts, feelings, arousal, and behaviour. *British Journal of Social Psychology* vol. 50 (Pt 2), p.281-301. June 2011. DOI:[10.1348/014466610X515696](https://doi.org/10.1348/014466610X515696)
- Dewayani, J. S. & Karneli, Y. (2020). Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling: Terapeutik, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 4, Number 2, September, (2020), pp. 339-344. ISSN 2580-2046 (Print) | ISSN 2580-2054 (Electronic). Pusat Kajian BK Unindra - IKI | DOI: 10.26539/terapeutik.42415
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara *School Well-Being* dengan *Rumination*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm 248-252.
- Brinker, J.K., Chin, Z.H., Wilkinson, R. (2014) Ruminative thought style and personality. *Personality and Individual Differences*, Volume 60, Supplement, April 2014, Page S41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.112>.
- Fadhilah, R. & Hendriani, W. (2022). Faktor Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi 18 September 2022.
- Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Hahn, K.S. & Gross, J.J. (2015) Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS (The Proceedings of the National Academy of Sciences)*, 112 (28) 8567-8572. June 29, 2015. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
-



Bahasa Indonesia untuk Siapa?

Khairani Djahara, Agung Purnomo,
Cahaya Rika, Maya Dewi Savitri, S.Psi.,
M.Si, Fani Damayanti, Raden Roro Sarah
Aliyya Permata, Sohana Rizkiaweni,
Nimaz Ayu Dewanti, Wegig Panji
Prasasti, M.Pd., Fitria Hansanah,
Nabila Septiani, Ketut Ayu Nohandra,
Ubaidillah, SE, MT, Khanna Nailil Muna,
Syahrir Ramdhani, ST, M.Kom., Aulia
Aslan, Rofi Sabda Muhammadi Ar-Razy,
Andina Rofifah Q., Iannita Deda,
Antonius Tebai, Uswatun Hasanah,
Ferdian Fadlillah Kamajaya,
Sessa Sugardo

QRCBN:62-210-9410-845



Jl. Srigunting 1 No. 1, Giripurwo
Wonogiri, Jawa Tengah
E-mail: simpel.publisher01@gmail.com
Instagram: [simpel.publisher2018](https://www.instagram.com/simpel.publisher2018)
Facebook: [simpel.publisher](https://www.facebook.com/simpel.publisher)

