

Overthinking dan Kesehatan Mental Siswa Sinlui 1

Kelven Nathanael XII MIPA 9 / 23

Samantha Abigail Yap XII MIPA 9 / 30

Overthinking atau berpikir berlebihan adalah masalah yang semakin sering dialami siswa di SMA Katolik St. Louis 1 Surabaya, atau Sinlui 1. Dengan 14 mata pelajaran dan setiap mata pelajaran memiliki minimal enam tugas per semester, tuntutan akademis yang dihadapi siswa sangat tinggi. Tidak hanya itu, ada 12 kelas per angkatan yang menciptakan persaingan ketat untuk meraih nilai terbaik. Tekanan akademis ini membuat banyak siswa merasa cemas dan memikirkan masa depan mereka secara berlebihan, hingga merasa bahwa satu kegagalan bisa menghancurkan segalanya. Kondisi ini memicu overthinking dan membuat beberapa siswa, dalam upaya mempertahankan nilai, menyontek sebagai cara untuk bertahan.

Dalam lingkungan seperti Sinlui 1, nilai bukan hanya dianggap sebagai bukti kecerdasan, tetapi juga sebagai penentu masa depan dan sumber pengakuan diri. Siswa yang kerap overthinking merasa bahwa nilai mereka menjadi tolak ukur utama yang mempengaruhi kelangsungan hidup akademis maupun karier mereka di masa depan. Akibatnya, banyak yang terus khawatir soal performa akademisnya, sering membayangkan skenario buruk jika nilai mereka tidak sesuai harapan, seperti tidak diterima di universitas yang diinginkan atau mengecewakan keluarga. Sayangnya, bukannya fokus pada proses pembelajaran, beberapa siswa malah terdorong untuk mencari cara pintas demi menjaga nilai mereka tetap tinggi, termasuk melalui tindakan menyontek.

Fenomena ini menunjukkan bahwa tekanan akademis yang ekstrem dan kompetisi antar siswa di Sinlui tidak hanya berdampak pada nilai, tetapi juga merusak kesehatan mental dan moral siswa. Menurut psikolog pendidikan Dr. Yulia Sari, overthinking pada siswa kerap kali dipicu oleh ekspektasi berlebihan dari lingkungan sekitar serta persepsi bahwa nilai adalah penentu utama masa depan. "Siswa yang terlalu sering memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam pencapaian akademis cenderung kehilangan kepercayaan diri. Ini bisa memicu mereka untuk mengambil tindakan yang tidak jujur hanya demi memenuhi standar nilai," jelas Dr. Yulia. Fenomena ini bukan hanya merugikan kesehatan mental siswa, tetapi juga mengikis semangat belajar yang seharusnya menjadi esensi dari pendidikan.

Di Sinlui 1, kurikulum yang padat semakin menambah beban mental siswa. Dengan 14 mata pelajaran dan tugas yang berlimpah, siswa dituntut mengatur waktu dengan ketat. Mereka yang rentan overthinking cenderung merasa kewalahan karena percaya bahwa satu kesalahan kecil bisa berdampak besar. Pola pikir ini mendorong siswa untuk menghindari nilai “jelek” dengan segala cara, termasuk menyontek. Di sisi lain, sikap kompetitif yang ketat di sekolah ini menambah kecemasan karena siswa terus membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang mereka anggap lebih unggul. Persaingan ketat untuk menjadi yang terbaik, apalagi dengan adanya 12 kelas di setiap angkatan, membuat mereka terjebak dalam pola pikir yang sangat terfokus pada nilai dan ranking, hingga lupa dengan esensi dari proses belajar itu sendiri.

Dr. David Hartono, seorang psikolog pendidikan, menyoroti bahwa sikap kompetitif yang berlebihan di lingkungan pendidikan seperti ini bisa membuat siswa terfokus pada nilai semata. “Ketika siswa hanya melihat nilai sebagai tujuan akhir dan cenderung mengabaikan proses belajar, mereka mudah tergoda untuk mencari jalan pintas jika hasilnya tidak sesuai ekspektasi,” ungkap Dr. David. Menurutnya, ketika nilai menjadi satu-satunya tolok ukur, siswa akan kehilangan apresiasi terhadap usaha, kreativitas, dan pembelajaran yang sebenarnya penting untuk pengembangan diri.

Fenomena overthinking yang dihadapi siswa Sinlui 1 ini juga menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk pendekatan pendidikan yang lebih holistik. Kurikulum dan budaya sekolah yang hanya fokus pada hasil tanpa memberi perhatian cukup pada kesehatan mental akan menciptakan generasi yang mungkin berhasil secara akademis, tetapi rentan secara psikologis. Bukan hal yang aneh jika siswa dengan nilai tinggi di sekolah ini merasa kesulitan dalam mengelola stres atau bahkan merasa kehilangan kepercayaan diri ketika menghadapi kegagalan.

Untuk itu, penting bagi Sinlui untuk menumbuhkan budaya belajar yang sehat, yang siswa diajarkan bahwa nilai akademis bukanlah satu-satunya ukuran keberhasilan. Siswa perlu dibantu untuk memahami bahwa kegagalan atau nilai yang tidak sempurna adalah bagian dari proses belajar yang wajar dan mengandung banyak pelajaran berharga. Pihak sekolah dapat berperan besar dalam mendorong suasana yang lebih suportif dengan mengurangi penekanan berlebihan pada kompetisi nilai. Misalnya, mengapresiasi proses belajar dan usaha yang ditunjukkan siswa, bukan hanya angka akhir. Hal ini dapat membantu siswa untuk lebih fokus pada perkembangan diri mereka, dan memahami bahwa nilai hanyalah salah satu aspek dari pendidikan yang seimbang.

Dengan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental siswa, Sinlui 1 dapat membangun generasi yang lebih tangguh, tidak hanya secara akademis tetapi juga mental dan emosional. Siswa yang tidak lagi terperangkap dalam pola overthinking akan lebih siap menghadapi tantangan masa depan dengan rasa percaya diri dan keterampilan yang lebih utuh, dan mereka akan memahami bahwa kesuksesan sejati adalah hasil dari usaha, ketekunan, dan pengalaman belajar yang bermakna.