

Overthinking, Sungguh Hanya Gangguan Sepele?

Eufrasia Caela Vinessa Metekohy / 13

Irene Tedjasukmana / 17

Di era informasi yang serba cepat ini, *overthinking* atau berpikir berlebihan menjadi fenomena yang semakin umum, terutama di kalangan pelajar SMAK St. Louis 1 Surabaya. Meski terdengar sepele, *overthinking* dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental dan kinerja seseorang. Menurut sebuah studi oleh *American Psychological Association*, sekitar 50-70% pelajar mengalami kecemasan berlebihan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka, dengan *overthinking* yang sering kali mengarah pada gangguan tidur, stres, dan penurunan konsentrasi. Di tengah lingkungan pendidikan yang semakin kompetitif di SMAK St. Louis 1 Surabaya, siswa kerap mengalami tekanan yang dapat memicu *overthinking*. Lingkungan pendidikan di SMAK St. Louis 1 Surabaya dikenal sangat kompetitif, baik dalam bidang akademik maupun kegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswinya didorong untuk mencapai prestasi tinggi, yang bisa menciptakan tekanan besar, terutama saat menghadapi ujian, presentasi, atau tugas-tugas penting lainnya. Selain tuntutan nilai akademis yang tinggi, siswa juga dihadapkan pada ekspektasi yang cukup besar untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Situasi ini dapat menjerus ke arah *overthinking* dan dapat berdampak buruk kedepannya. Karena itu, sebaiknya kita mengenali lebih dalam lagi mengenai *overthinking* dan menyediakan dukungan psikologis yang memadai.

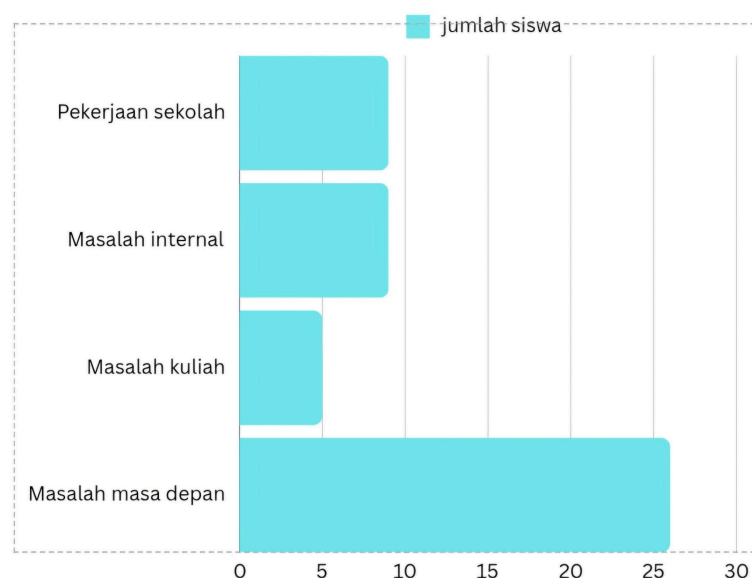
Overthinking adalah kecenderungan untuk memikirkan suatu situasi, masalah, atau peristiwa secara intens dan tanpa henti. Orang dengan *overthinking* seringkali terjebak dalam siklus pemikiran yang tidak ada habisnya, memikirkan setiap detail kecil dan menganalisis setiap skenario terburuk yang bisa terjadi pada mereka. Selain itu, mereka sering meragukan pilihan mereka sendiri dan kesulitan mengalihkan pikiran mereka. Hal ini dapat menyebabkan stres dan gangguan kecemasan berkepanjangan, serta mengganggu kualitas tidur dan kehidupan sehari-hari pasien. *Overthinking* merupakan suatu kondisi yang sering dikaitkan dengan gangguan kecemasan, suatu kondisi di mana seseorang kesulitan mengendalikan kecemasannya.

Setiap orang pada umumnya tentu pernah merasakan *overthinking*, hanya frekuensinya saja yang berbeda. Selain itu, ternyata masing-masing generasi juga mengalami *overthinking* dalam kadar yang berbeda. Menurut data dari Databoks, generasi Z diketahui lebih banyak

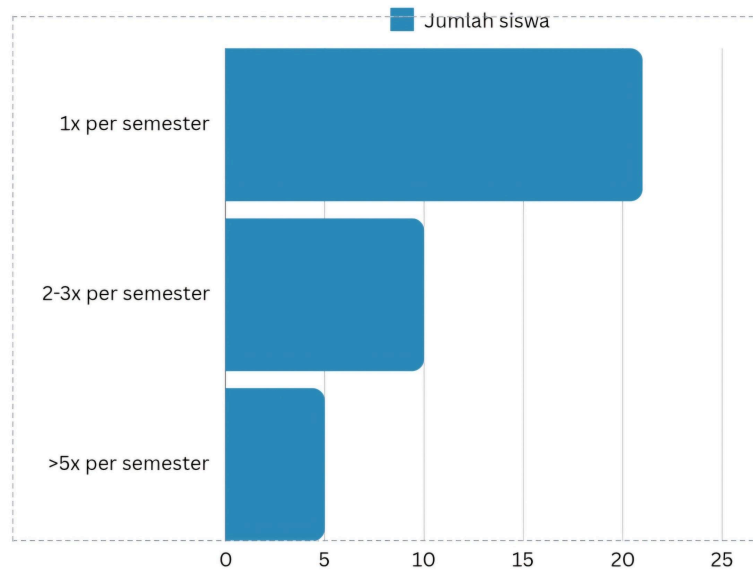
merasa cemas dan stres jika dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Sebanyak 40% gen Z merasa cukup cemas, 23,3% cemas, dan 5% sangat cemas.

Berdasarkan data kuesioner yang telah diadakan, terlihat bahwa siswa kelas XII IPS 1 di SMAK St. Louis 1 Surabaya mengalami *overthinking* yang disebabkan oleh berbagai faktor, dengan kekhawatiran tentang masa depan sebagai penyebab utama. Hal ini meliputi kecemasan terkait pilihan karier, studi lanjut, dan ekspektasi pribadi, yang sering kali memengaruhi fokus dan suasana hati mereka dalam belajar sehari-hari. Faktor lain, seperti pekerjaan sekolah, masalah internal, dan kuliah, juga berkontribusi meski tidak sebesar kecemasan masa depan. Data ini menyoroti pentingnya dukungan emosional untuk membantu siswa menghadapi tekanan dan tetap termotivasi.

Sekolah SMAK St. Louis 1 Surabaya sendiri telah memberikan dukungan psikologis melalui bantuan dari Bimbingan Konseling yang mewajibkan setiap siswa untuk setidaknya konsultasi sekali per semester. Berdasarkan data yang ada, 58% siswa kelas XII IPS 1 telah menjalankan konsultasi dengan Bimbingan Konseling sebanyak satu kali per semester, 28% sebanyak 2-3 kali per semester, dan 14% sebanyak lebih dari 5 kali per semester. Hal ini membuktikan bahwa siswa kelas XII IPS 1 telah memanfaatkan layanan konseling sekolah dengan baik dan menunjukkan bahwa mereka telah menyadari apa yang menjadi pemicu kecemasan mereka. Dengan adanya program tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk menemukan solusi lebih efektif untuk mengatasi kecemasan.



Grafik Penyebab *Overthinking* siswa XII IPS 1 SMAK St. Louis 1 Surabaya



Grafik jumlah siswa XII IPS 1 SMAK St. Louis 1 Surabaya konsultasi BK

Overthinking dapat memberikan dampak negatif bagi siswa, terutama dalam hal kesehatan mental dan kinerja akademik. Terlalu banyak memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi atau mencari kesempurnaan dalam setiap keputusan membuat siswa cenderung merasa cemas dan tertekan. Dampaknya, siswa mungkin mengalami gangguan tidur, kehilangan konsentrasi saat belajar, dan kesulitan dalam mengambil keputusan secara cepat dan tepat. *Overthinking* juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat mereka merasa tidak pernah cukup baik, meskipun sudah berusaha keras. Kondisi ini pada akhirnya mengganggu keseharian mereka dan membuat proses belajar menjadi kurang efektif, karena energi mental habis untuk memikirkan hal-hal yang tidak produktif.

Sebaiknya, kita harus lebih memahami apa itu *overthinking* dan mengambil langkah nyata dalam penanganannya. Dimulai dari sekolah yang dapat meningkatkan dukungan psikologis yang memadai melalui layanan konseling dan pelatihan pengelolaan stres pada pelajar. Mengajarkan strategi manajemen waktu dan belajar yang efektif juga berperan penting dalam mengurangi beban *overthinking* siswa. Dengan menyediakan dukungan ini, kita dapat membantu pelajar agar lebih siap dan mampu menghadapi tantangan hidupnya tanpa dibebani oleh kecemasan yang berlebihan.