

# ***Overthinking: Kebiasaan yang Tanpa Disadari Merusak Kesehatan Kita***

*oleh Bernadeta Felisia Ateng dan Christabelle Vevina Njonowidjojo*

1 November 2024

*Overthinking* telah menjadi fenomena umum di kalangan siswa SMA St. Louis 1. Psikolog Fakultas Psikologi UGM, Dr. Nida UI Hasanat, M. Si., Psikolog., menjelaskan bahwa *overthinking* dalam kajian psikologi dimaknai sebagai cara berpikir yang berlebihan dan arahnya negatif. Di tengah tekanan akademis, banyak siswa yang terjebak dalam pola pikir ini. Pak Elsa Setyo Aji dari Bimbingan Konseling SMA St. Louis 1 Surabaya menyatakan berdasarkan survei yang dilakukan, masalah terberat yang dirasakan siswa dan siswi adalah ketakutan sebelum ujian. Meskipun sering dianggap sepele, *overthinking* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Sangat penting bagi siswa, guru, dan orang tua untuk menyadari dampak buruk bagi *overthinking* dan mengambil langkah yang tepat untuk mengatasinya.

Elsa Setyo Aji dari Bimbingan Konseling SMA St. Louis 1 Surabaya, pada Jumat, 1 November 2024, menyampaikan penyebab terjadinya *overthinking* bagi siswa-siswi St. Louis 1 antara lain: keluarga, akademis, pertemanan, studi lanjut, dan hubungan asmara lawan jenis. Tekanan untuk memenuhi harapan keluarga dan nilai akademis yang tinggi sering membuat mereka merasa gagal dan cemas. Masalah pertemanan dan kesulitan bersosialisasi, terutama setelah pandemi, memperburuk perasaan terkucilkan dan kurangnya motivasi. Sementara itu, kekhawatiran tentang kelanjutan studi dan dilema dalam hubungan asmara membuat mereka sulit fokus dan ragu mengambil keputusan. Semua ini membentuk siklus *overthinking* yang membebani keseharian mereka. Hal yang menyebabkan *overthinking* untuk murid kelas 10 adalah penyesuaian pada budaya sosial SMA yang masih terasa asing, sedangkan murid kelas 11 dan 12 terbebani dengan studi lanjut mereka.

Dampak serius *Overthinking* tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga fisik seseorang. Kebiasaan berpikir berlebihan ini dapat merusak kinerja otak karena tingginya kadar kortisol yang menghancurkan sel-sel otak di hipokampus, sehingga menyebabkan sulit fokus, mudah lupa, dan perubahan suasana hati. Selain itu, *overthinking* dapat memicu insomnia, karena pikiran yang terus-menerus aktif mengganggu pola tidur, yang pada akhirnya membuat penderitanya mudah lelah, cepat emosi, dan kehilangan konsentrasi. Tidak hanya itu, fungsi jantung pun dapat terganggu akibat kecemasan berlebih yang memicu gejala

seperti sakit dada dan sesak napas. Dari sisi emosional, *overthinking* membuat seseorang sulit mengontrol emosi, rentan mengalami kepanikan, dan terkadang menarik diri dari kehidupan sosial. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental emosional, termasuk gejala depresi dan kecemasan, pada penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1%, atau setara dengan 11 juta orang. Khusus pada remaja berusia 15-24 tahun, tingkat prevalensi depresi berada di angka 6,2%.

*Overthinking* di kalangan siswa bukanlah masalah kecil yang bisa diabaikan. Kesadaran akan penyebab dan bahaya *overthinking* penting bagi siswa, guru, dan orang tua untuk mendorong langkah nyata dalam mengatasi masalah ini. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga sangat diperlukan agar siswa dapat belajar mengelola pikiran mereka secara sehat dan tidak terjebak dalam pola pikir yang merusak kesehatan mental mereka. Selain itu, *overthinking* dapat diatasi jika siswa mampu menyadari hal yang mampu mereka kontrol seperti kepuasan diri maupun sebaliknya seperti nilai pelajaran.