

FENOMENA OVERTHINKING PADA GENERASI MUDA DAN KONSEP KETENANGAN JIWA DALAM PERADABAN ISLAM

Jamilah¹, Kalisy Salsabila², Fernanda Cikal³, Indra Lesmana⁴, Nazwa Khaira⁵,
Afiyatun Kholifah⁶

Universitas Singaperbangsa Karawang

2410631110123@student.unsika.ac.id¹, 2410631110125@student.unsika.ac.id²,

2410631110134@student.unsika.ac.id³, 2410631110141@student.unsika.ac.id⁴,

2410631110152@student.unsika.ac.id⁵, afiyatun.kholifah@fai.unsika.ac.id⁶

Abstrak: Penelitian ini mengkaji fenomena overthinking yang semakin meluas di kalangan generasi muda dan relevansinya dengan konsep ketenangan jiwa dalam peradaban Islam. Overthinking yakni kecenderungan berpikir berlebihan, repetitif, dan tidak produktif yang telah menjadi satu persoalan psikologis yang signifikan di era modern, dipicu oleh tekanan akademik, sosial, ekonomi, serta paparan media sosial yang masif. Dampak yang ditimbulkan meliputi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, penurunan fungsi emosional, hingga disrupsi dalam relasi sosial generasi muda. Di sisi lain, peradaban Islam menawarkan kerangka konseptual yang komprehensif tentang ketenangan jiwa, sebagaimana termasuk dalam Al-Qur'an (Q.S. Ar-Ra'd: 28, Q.S. Al-Fajr: 27-30) dan diperkuat oleh hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Konsep ini mencakup nilai-nilai zikir, tawakkal, syukur, sabar, dan muraqabah yang secara holistik membentuk kedamaian batin. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (library research), penelitian ini menganalisis bagaimana nilai-nilai Islam tersebut dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari generasi muda sebagai solusi terhadap overthinking. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan spiritualitas Islam secara konsisten melalui praktik ibadah, mindfulness Islami, dan penguatan literasi keagamaan mampu menjadi terapi preventif dan kuratif yang efektif dalam mengatasi overthinking, serta mewujudkan keseimbangan psikospiritual yang bermakna bagi generasi muda di era modern.

Kata Kunci: Overthinking, Generasi Muda, Ketenangan Jiwa, Islam, Kesehatan Mental, Spiritualitas.

Abstract: This study examines the increasingly widespread phenomenon of overthinking among young people and its relevance to the concept of tranquility of the soul in Islamic civilization. Overthinking the tendency to think excessively, repetitively, and unproductively has become a significant psychological issue in the modern era, triggered by academic, social, economic pressures, and massive social media exposure. Its impacts include mental health disorders such as anxiety and depression, emotional dysfunction, and disruptions in the social relationships of young people. On the other hand, Islamic civilization offers a comprehensive conceptual framework regarding the tranquility of the soul, as contained in the Qur'an (Q.S. Ar-Ra'd: 28, Q.S. Al-Fajr: 27-30) and reinforced by the hadiths of the Prophet Muhammad SAW. This concept encompasses values of *dhikr*, *tawakkul*, *gratitude*, *patience*, and *muraqabah*, which holistically form inner peace. Using a qualitative approach based on library research, this study analyzes how these Islamic values can be integrated into the daily lives of young people as a solution to overthinking. The findings indicate that the consistent application of Islamic spirituality through worship practices, Islamic mindfulness, and strengthening religious literacy can serve as an effective preventive and curative therapy in overcoming overthinking, and realizing a meaningful psycho-spiritual balance for the younger generation in the modern era.

Keywords: Overthinking, Young Generation, Tranquility of Soul, Islam, Mental Health, Spirituality.

PENDAHULUAN

Generasi muda, khususnya Generasi Z (lahir antara 1997–2012), saat ini menghadapi berbagai tantangan psikologis yang kompleks di era digital. Salah satu fenomena yang semakin menonjol adalah overthinking atau berpikir berlebihan. Menurut (Aghata, 2024), overthinking merupakan kecenderungan untuk terus-menerus menganalisis situasi atau masalah tanpa menemukan solusi yang jelas. Pemicu utamanya meliputi tekanan media sosial, ekspektasi diri yang tinggi, perbandingan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Generasi Z yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi informasi sering mengalami information overload dan social comparison, yang memperburuk pola pikir ruminasi (pengulangan pikiran negatif). Di era globalisasi, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah memicu penyebaran paham-

paham ekstrem melalui media sosial yang mudah diakses oleh generasi muda, sehingga menimbulkan ancaman serius terhadap kerukunan sosial dan stabilitas nilai-nilai keagamaan. (Qolbi, 2021)

Fenomena ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian (Amalia & Mustofa, 2024) menunjukkan bahwa overthinking pada mahasiswa Gen Z menyebabkan stres, kurang fokus, insomnia, penurunan motivasi, kecemasan, dan bahkan depresi. Hasil serupa juga ditemukan dalam berbagai studi nasional dan internasional yang menghubungkan overthinking dengan penurunan kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan pengambilan keputusan. Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja dan generasi muda semakin meningkat, seiring dengan tekanan akademik, sosial, dan digital.

Di sisi lain, peradaban Islam menawarkan konsep ketenangan jiwa (sakinah dan tuma'ninah) sebagai solusi spiritual dan psikologis yang komprehensif. Dalam Al-Qur'an, ketenangan jiwa digambarkan sebagai kondisi hati yang mantap, tenteram, dan terbebas dari kegelisahan melalui dzikir kepada Allah, tawakkal, sabar, ridha, dan syukur. Kajian tafsir tematik, seperti yang dilakukan oleh (Nawawi, 2021) dalam *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an*, menjelaskan bahwa sakinah merupakan ketenangan yang diturunkan Allah ke dalam hati orang-orang beriman (misalnya QS. Al-Fath: 4, 18, 26), sementara tuma'ninah (jiwa yang tenang) tercapai melalui keyakinan dan ketaatan, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Fajr: 27-30 ("Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu"). Konsep ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga terapeutik, mampu mengatasi kecemasan dan pikiran berlebih melalui pendekatan holistik (jasmani, rohani, dan sosial).

Meskipun banyak penelitian psikologi Barat yang membahas intervensi kognitif untuk mengatasi overthinking (seperti Ruminasi-Focused CBT), integrasi perspektif Islam masih relatif terbatas, terutama dalam konteks generasi muda di Indonesia. Padahal, konsep ketenangan jiwa dalam peradaban Islam berpotensi menjadi pendekatan yang relevan dan berkelanjutan karena selaras dengan nilai-nilai budaya dan spiritual masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi research gap tersebut dengan menggali fenomena overthinking pada generasi muda serta relevansi konsep ketenangan jiwa Islami sebagai solusi preventif dan kuratif.

Tujuan

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengkaji fenomena overthinking yang semakin meluas di kalangan generasi muda serta relevansinya dengan konsep ketenangan jiwa dalam peradaban Islam sebagai solusi yang integratif dan holistik. Sebagaimana ditegaskan oleh (Ida & Fadhillah, 2025) dalam jurnal *Dirayah: Jurnal Ilmu Hadis*, fenomena meningkatnya kecemasan, overthinking, dan kegelisahan batin pada Generasi Z menunjukkan adanya krisis psikologis yang berakar pada hilangnya makna hidup, sehingga membutuhkan pendekatan spiritual-psikologis yang mengintegrasikan ajaran Islam dengan pemahaman psikologi kontemporer.

Selain itu, penelitian ini bertujuan menganalisis dampak psikologis dan sosial overthinking terhadap kesehatan mental generasi muda, mengingat tekanan hidup yang semakin kompleks seperti stres, kecemasan sosial, dan overthinking telah mendorong generasi muda untuk mencari pendekatan baru dalam mengatasi beban psikologis mereka (Adawiyah et al., 2025). Pada saat yang sama, penelitian ini mengkaji secara mendalam konsep ketenangan jiwa (itmi'nan al-nafs) dalam peradaban Islam melalui nilai-nilai zikir, tawakkal, syukur, sabar, dan muraqabah yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW, melalui pendekatan hermeneutis Ma'na-Cum-Maghza bahwa ketiga pilar utama ketenangan batin yaitu sakinah, regulasi emosi berbasis sabar dan syukur, serta tawakkal memiliki korespondensi kuat dengan temuan psikologi modern.

Lebih jauh, penelitian ini bertujuan menganalisis relevansi nilai-nilai spiritualitas Islam sebagai pendekatan preventif sekaligus kuratif terhadap overthinking, serta menawarkan model

integratif antara perspektif psikologi modern dan konsep ketenangan jiwa Islam. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan keseimbangan psikospiritual yang bermakna bagi generasi muda Muslim Indonesia di era modern, mengingat spiritualitas Islam terbukti tidak hanya bersifat normatif tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang relevan bagi konteks kehidupan Generasi Z (Ida & Fadhilah, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan, pembacaan, dan analisis mendalam terhadap berbagai sumber kepustakaan yang relevan dengan topik kajian. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan analisis yang mendalam terhadap konsep-konsep yang bersumber dari literatur ilmiah, teks keagamaan, dan kajian psikologi, sebagaimana digunakan oleh Fadhilah dan Nasrulloh (2025) dalam penelitian mereka tentang *inner peace* dalam hadis Nabi yang juga menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis isi (*content analysis*) terhadap teks hadis serta integrasi kajian psikologi kontemporer.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa seperti Q.S.

Ar-Ra'd ayat 28 dan Q.S. Al-Fajr ayat 27-30, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW dari kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan *Jāmi' al-Tirmizī*, serta kitab-kitab klasik Islam seperti *Ihya' 'Ulum al-Din* karya Al-Ghazali. Adapun data sekunder meliputi jurnal ilmiah, buku psikologi spiritual, dan penelitian terkini tentang Generasi Z dan kesehatan mental, termasuk kajian tentang perkembangan spiritualitas generasi muda yang menunjukkan bahwa *overthinking* dan stres mendorong generasi muda mencari pendekatan spiritual sebagai mekanisme coping yang efektif (Adawiyah et al., 2025).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui inventarisasi dan klasifikasi sumber pustaka yang relevan dengan tema *overthinking* dan ketenangan jiwa dalam Islam. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan metode deskriptif-analitis, yaitu menguraikan, menginterpretasikan, dan mensintesis berbagai sumber pustaka untuk memperoleh gambaran yang komprehensif. Pendekatan integratif antara psikologi modern dan spiritualitas Islam diterapkan dalam penelitian ini guna menghasilkan analisis yang holistik dan kontekstual, sejalan dengan pandangan bahwa integrasi nilai hadis dengan pendekatan psikologi modern dapat menjadi solusi komprehensif bagi masalah ketenangan jiwa pada Generasi Z (Ida & Fadhilah, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bayangkan kamu baru saja mengirim pesan singkat kepada seseorang, dan sekarang kamu sudah menunggu balasannya selama dua jam. Dalam waktu itu, pikiranmu sudah melayang ke ratusan kemungkinan : Apakah dia marah? Apakah aku salah bicara? Apakah ada masalah dalam hubungan kita? Ternyata, orang itu hanya tertidur. Ini adalah *overthinking* dan jika kamu pernah merasakannya, kamu tidak sendiri.

A. Kontekstualisasi *Overthinking* di Era Modern

Overthinking atau berpikir terlalu banyak telah menjadi masalah psikologis yang sering dialami oleh generasi muda, terutama mahasiswa dan kalangan Gen Z. Secara etimologi, kata *overthinking* berasal dari kata *over* yang berarti berlebihan dan *thinking* yang berarti berpikir, yang mengacu pada kebiasaan berpikir yang terus-menerus, berulang, dan tidak menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Berbeda dengan refleksi konstruktif yang bertujuan mencari solusi, *overthinking* justru membuat masalah semakin rumit tanpa memberikan solusi, bahkan menimbulkan rasa sakit secara emosional yang dalam.

Fenomena ini tidak bisa dipisahkan dari situasi sosial generasi yang berkembang di tengah arus digitalisasi dan penyebaran informasi secara global. Data dari Kementerian Kesehatan

Indonesia menunjukkan sekitar 61% penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental, angka yang menunjukkan betapa parahnya masalah ini. Penelitian yang dilakukan Rizaldi dan Pratama tahun 2024 terhadap 152 orang dari generasi Z menunjukkan bahwa 94,1% dari peserta penelitian tersebut telah mengenal dan mengalami kebiasaan overthinking dalam kehidupan sehari-hari mereka.

B. Faktor-Faktor Penyebab Overthinking

1) Faktor Internal

Dari segi internal, overthinking muncul karena seseorang tidak mampu mengelola emosi negatif dengan baik. Beberapa faktor dari dalam diri seperti rasa pesimis, sikap ingin sempurna, sulit menerima hal baru, pengalaman buruk di masa lalu, dan kondisi kesehatan mental tertentu seperti gangguan obsesif kompulsif serta gangguan stres pasca trauma. Orang yang suka perfeksionis menetapkan standar yang terlalu tinggi untuk dirinya sendiri, sehingga bahkan kesalahan kecil sekalipun selalu memicu pemikiran yang terlalu berlebihan, membuatnya merasa lelah secara mental dan menghambat kemampuannya untuk membuat keputusan.

Sikap tertutup atau tidak suka berbagi perasaan juga berperan penting. Ketika seseorang tidak mencari bantuan dari orang lain karena ada masalah, rasa sakit di hati semakin berat. Peristiwa traumatis di masa lalu semakin memperburuk situasi, karena pengalaman buruk seperti dikhianati, ditolak, atau dihakimi oleh orang lain masih terukir dalam ingatan dan menyebabkan kecemasan yang berlebihan saat menghadapi kondisi serupa.

2) Faktor Eksternal

Dari segi luar, tekanan dari keluarga, lingkungan yang sangat kompetitif, serta pengaruh media sosial menjadi penyebab utama. Platform digital seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp menciptakan standar sosial yang tidak realistis, sehingga mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat. Penelitian (Edy Pratama, 2024) menemukan bahwa kekhawatiran tentang masa depan dan karir menjadi penyebab utama overthinking, yaitu sebesar 82,9%, kemudian diikuti oleh kekhawatiran akademik sebesar 53,9%, serta penilaian negatif dari orang lain sebesar 52%. Sementara itu, fisik (58,6%) dan pencapaian karir serta akademik (82,9%) menjadi dua hal yang paling membuat generasi Z merasa tidak aman, karena terus-menerus terpapar konten media sosial.

C. Dampak Overthinking terhadap Kesehatan Mental dan Akademik

Pemikiran berlebihan yang terus-menerus berlangsung dapat memengaruhi tiga aspek utama secara serius. Dari segi pikiran dan otak, kortisol yang dilepaskan saat mengalami stres yang berkepanjangan dapat merusak sel-sel di area hipokampus, yaitu bagian otak yang mengatur kenangan dan kemampuan untuk belajar. Akibatnya, seseorang merasa sulit fokus, sering lupa, dan mengalami perubahan mood yang langsung memengaruhi prestasi belajarnya.

Secara fisik, insomnia sering terjadi karena pikiran tetap bekerja di malam hari, sehingga membuat tubuh sulit untuk rileks dan tidur dengan nyenyak. Semua peserta penelitian yang merupakan mahasiswa baru dalam penelitian (Heriyani et al., 2025) menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan dalam pola tidur, yang akhirnya menyebabkan rasa lelah fisik yang terus-menerus dan mengganggu kebiasaan makan mereka. Dalam kasus yang lebih lanjut, berpikir berlebihan juga dapat mengacaukan fungsi jantung dan pembuluh darah, menyebabkan gejala seperti rasa sakit di dada dan kesulitan bernapas.

Dari segi sosial dan emosional, orang yang terjebak dalam berpikir berlebihan biasanya mudah cemas, merasa tidak percaya diri, menghindari kegiatan sosial, dan dalam situasi terburuk bisa berisiko merugikan diri sendiri. Dalam dunia pendidikan, berpikir terlalu lama membuat mahasiswa sulit mengambil keputusan yang masuk akal tentang masa depan mereka karena mereka terlalu khawatir akan hal-hal yang belum pasti dan bahaya yang mungkin terjadi.

D. Konsep Ketenangan Jiwa dalam Peradaban Islam

Islam memandang manusia sebagai sesuatu yang utuh, yang mencakup aspek fisik dan jiwa. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari kemampuan seseorang mengelola perasaannya dengan tenang, tetapi juga dari sejauh mana ia mampu mempertahankan iman, berlepas diri kepada Allah, serta menghadapi berbagai tantangan hidup dengan kesabaran dan rasa syukur. Peradaban Islam mengenal tiga konsep utama tentang ketenangan hati yang secara langsung berkaitan sebagai solusi untuk mengatasi pikiran yang terlalu berlebihan.

Pertama, Tuma'ninah, yang berarti ketenangan batin yang muncul dari kedekatan dengan Allah, berdasarkan Al-Qur'an. Ayat Al-Qur'an Ar-Ra'd [13]: 28 berbunyi, "Ingatlah, dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang." Imam al-

Qurṭubī menjelaskan bahwa dzikir yang dimaksud mencakup membaca AlQur'an, tasbeih, tahmid, serta semua bentuk ibadah yang bisa menghilangkan keraguan dengan memperkuat iman. Dari sisi psikologis, mekanisme ini sesuai dengan konsep religious coping yang diusulkan oleh Pargament (1997), yaitu penggunaan kegiatan religius sebagai cara untuk menghadapi stres dan ketegangan dalam diri.

Kedua, Sakinah, yaitu ketenangan batin yang berasal dari Allah, yang turun langsung ke dalam hati orang-orang yang beriman, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Fath [48]: 18. Sakinah bukan hanya perasaan tenang biasa, tetapi juga respons rohani terhadap tekanan yang secara aktif memperkuat iman dan mengurangi rasa cemas.

Ketiga, Sharh al-Sadr, yaitu perluasan dada yang memungkinkan seseorang menghadapi masalah dengan cara yang rasional dan terbuka. QS. Ayat 5-6 dalam Al-Insyirah [94] menjelaskan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan. Menurut Ibn Kathīr, mengulang ayat ini menunjukkan bahwa untuk setiap kesulitan, Allah memberikan dua kemudahan. Ini merupakan pesan rohani yang bisa mengingatkan kita untuk tetap bersabar dan tidak mudah menyerah. Dalam pandangan psikospiritual, ini membentuk cara berpikir yang kuat, di mana penderitaan dianggap sebagai bagian dari proses membentuk karakter, sesuai dengan prinsip penjelasan makna dalam mengatasi tantangan yang diakui dalam psikologi modern.

E. Integrasi pandangan psikologi dan Islam dalam mengatasi overthinking.

1) Tawakal sebagai Fondasi Spiritual

Konsep tawakal, yaitu sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah setelah sudah berusaha dengan sekuat tenaga, adalah solusi spiritual yang paling mendasar untuk mengatasi kebiasaan berpikir berlebihan. Dalam pandangan Islam, overthinking menunjukkan bahwa seseorang belum benar-benar bisa berlepas diri dari keinginan untuk mengendalikan segala sesuatu dan mencari kepastian, karena pikirannya terus berputar mencari jawaban dan pengendalian atas hal-hal yang sebenarnya di luar kemampuan manusia. Landasan teologisnya terdapat dalam QS. Ayat Al-Baqarah [2]: 286 menjelaskan bahwa Allah tidak memaksa seseorang untuk melakukan sesuatu yang melebihi kemampuannya. Tawakal yang benar bukan berarti tidak berusaha, tetapi justru memerlukan usaha yang maksimal terlebih dahulu, lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan yakin bahwa Dia pasti mempunyai rencana terbaik untuk kita.

2) Pendekatan Holistik: Psikologis dan Spiritual

Penanganan overthinking yang efektif membutuhkan penyatuan aspek psikologis dan spiritual secara berjalan seimbang. Dari sudut pandang psikologis, beberapa metode yang sudah terbukti membantu meliputi berbicara dengan diri sendiri menggunakan pernyataan positif, memahami diri sendiri lebih baik, Terapi Perilaku Kognitif (CBT), serta mengalihkan pikiran dengan melakukan kegiatan menyenangkan seperti menulis di jurnal, bernyanyi, atau berbagi pengalaman dengan orang yang dipercaya.

Dari sudut pandang spiritual dalam Islam, konsep husnudzan (berprasangka baik pada Allah), tawakal (mengandalkan kehendak-Nya), dan istighfar (memohon ampun)

memberikan dasar keyakinan yang membebaskan seseorang dari tekanan pikiran yang berlebihan. Penelitian (Edy Pratama, 2024) menunjukkan bahwa 77% dari responden generasi Z secara alami memilih mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai cara utama untuk mengatasi kebiasaan berpikir berlebihan. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan spiritual masih sangat relevan dan kuat di kalangan generasi muda.

3) Al-Quran sebagai Panduan Penerimaan Diri

Al-Quran memberikan berbagai sudut pandang yang langsung relevan untuk mengatasi perasaan tidak aman, yang menjadi akar dari kebiasaan berpikir berlebihan. QS. Surah Al-Isra [17] ayat 70 menegaskan bahwa Allah telah memuliakan manusia dan memberikan banyak nikmat kepada mereka, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ayat 4 dalam Surah At-Tin menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang paling baik. Landasan teologis ini membantu membangun rasa percaya diri, yang merupakan syarat penting untuk lepas dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, salah satu penyebab utama pikiran yang terlalu banyak berpikir.

Secara umum, ketenangan jiwa yang dijelaskan oleh Al-Qusyairi, yaitu kondisi di mana seseorang memiliki jiwa yang seimbang, tidak merasa cemas, dan tetap tenang meskipun menghadapi situasi sulit, merupakan lawan yang pas dari kebiasaan berpikir berlebihan. Pencapaian seseorang terjadi karena sifat-sifat seperti bersyukur, sabar, dan mencintai Allah. Kedua sifat ini membantu memutus siklus kecemasan yang berlebihan. Orang yang bersyukur lebih fokus pada hal-hal baik yang sudah diterima daripada khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi. Sementara itu, orang yang bersabar bisa menghadapi ketidakpastian dengan tenang, tanpa bergantung pada kondisi di luar diri mereka. 4) Peran Institusi Pendidikan

Penanganan overthinking tidak bisa hanya bergantung pada usaha sendiri saja. Institusi pendidikan tinggi harus menyediakan program bantuan kesehatan mental yang lengkap, termasuk layanan konseling yang menggabungkan prinsip-prinsip agama Islam dengan metode psikologi terkini. Program semacam ini dianggap lebih efektif karena sesuai dengan latar belakang budaya dan keyakinan kebanyakan mahasiswa Indonesia, sekaligus membantu mahasiswa mengenali gejala overthinking secara dini sebelum berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih parah.

KESIMPULAN

Fenomena overthinking yang semakin meluas di kalangan generasi muda, khususnya Generasi Z, merupakan permasalahan psikologis serius yang tidak dapat diabaikan. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor internal seperti perfeksionisme, pengalaman traumatis, dan ketidakmampuan mengelola emosi, serta faktor eksternal berupa tekanan akademik, sosial, dan paparan media sosial yang masif. Dampaknya bersifat multidimensional, mencakup gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, hingga dirupsi dalam relasi sosial generasi muda.

Kajian ini menunjukkan bahwa peradaban Islam menawarkan kerangka konseptual yang komprehensif sebagai solusi terhadap overthinking melalui konsep ketenangan jiwa (*itmi'nan al-nafs*). Nilai-nilai zikir, tawakkal, sabar, syukur, dan muraqabah terbukti tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang relevan secara psikologis. Sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram, spiritualitas Islam memiliki korespondensi kuat dengan temuan psikologi modern mengenai regulasi emosi, meaning-making, dan keterhubungan sosial (Ida & Fadhilah, 2025).

Pendekatan integratif antara psikologi modern dan nilai-nilai spiritualitas Islam terbukti menjadi solusi yang lebih holistik dan kontekstual bagi generasi muda Muslim Indonesia. Penerapan spiritualitas Islam secara konsisten melalui praktik ibadah, *mindfulness* Islami, dan penguatan literasi keagamaan mampu menjadi terapi preventif sekaligus kuratif yang efektif.

Dengan demikian, diharapkan generasi muda mampu mewujudkan keseimbangan psikospiritual yang bermakna, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bijaksana, dan memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan di era modern (Adawiyah et al., 2025).

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, J., Neo-spiritualisme, P., Remaja, K., Kenangan, K., Vii, L., & Percut, K. (2025). *Al-Hikmah*, 7, 33–54.
- Aghata, A. (2024). The Phenomenon of Overthinking in Generation Z: A Cognitive Psychology Perspective. *International Journal for Science Review*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.71364/ijfsr.v1i1.1>
- Amalia, S., & Mustofa, I. (2024). The Future is Now: Adaptation to the World's Emerging Technologies e-issn. 3032-5587. *The Future Is Now: Adaptation to the World's Emerging Technologies*, 1, 511–522.
- Edy Pratama, V. S. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Heriyani, E., Muhammad Dapfa, A., Najwa Nurillah, A., Alfathu Rahman, Z., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222. <https://doi.org/>
- Ida, M., & Fadhilah, N. (2025). INNER PEACE DALAM HADIS NABI (Reaktualisasi Nilai Spiritualitas Islam bagi Generasi Z Perspektif. *DIRAYAH : Jurnal Ilmu Hadis P-ISSN:*, 6(1), 120.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Qolbi, S. K. & H. T. (2021). Impelementasi Asas-asas Pengembangan Kurikulum terhadap Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*. <https://edukatif.org/edukatif/article/view/511>