

Fenomena overthinking pada mahasiswa baru dan faktor penyebabnya

Muhammad Hasib Nurulloh

Program studi Sains dan Teknologi/Kimia, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 220603110031@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Overthinking, Mahasiswa Baru, Kesehatan Mental, Adaptasi Akademik.

Keywords:

overthinking, first-year students, mental health, academic adjustment.

ABSTRAK

Fenomena overthinking merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa baru pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Perubahan lingkungan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi dari keluarga dan diri sendiri kerap memicu munculnya pikiran berulang yang tidak produktif. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor internal dan eksternal yang mendorong terjadinya overthinking pada mahasiswa baru serta dampaknya terhadap aspek psikologis, akademik, dan sosial. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai penelitian nasional dan internasional yang relevan terkait stres akademik, rumination, perfeksionisme, serta adaptasi mahasiswa.

Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor internal seperti rendahnya self-esteem, perfeksionisme, neuroticism, dan pengalaman masa lalu berperan signifikan dalam meningkatkan kecenderungan overthinking. Faktor eksternal berupa tekanan akademik, lingkungan kampus yang kompetitif, ekspektasi keluarga, serta paparan media sosial turut memperburuk kondisi tersebut. Overthinking berdampak pada meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, prokrastinasi akademik, penurunan motivasi belajar, serta hambatan dalam interaksi sosial. Kajian ini menegaskan bahwa upaya kampus seperti layanan konseling, pendampingan akademik, serta program orientasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme coping yang adaptif.

ABSTRACT

Overthinking is a common psychological issue experienced by first-year university students, especially during their transition from high school to the academic and social demands of higher education. This transitional phase often triggers repetitive and unproductive thoughts as students face new academic expectations, social adjustments, and personal responsibilities. This study aims to analyze the internal and external factors that contribute to overthinking among first-year students, as well as its psychological, academic, and social impacts. A literature review approach was employed by examining relevant national and international studies on academic stress, rumination, perfectionism, and student adjustment. The findings indicate that internal factors such as low self-esteem, perfectionism, neuroticism, and past experiences significantly increase the likelihood of overthinking. External factors, including academic pressure, competitive campus environments, family expectations, and social media exposure, further exacerbate this tendency. Overthinking has been shown to cause heightened anxiety, sleep disturbances, academic procrastination, decreased motivation, and difficulties in social interaction. This study highlights the importance of campus initiatives—such as counseling services, academic mentoring, and orientation programs—in supporting students to develop more adaptive coping strategies.



Pendahuluan

Fenomena *overthinking* sering dialami mahasiswa baru pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pada tahap ini, mereka menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, penyesuaian sosial, serta kebutuhan untuk mengelola waktu dan tanggung jawab secara mandiri. Perubahan tersebut kerap memicu munculnya pola pikir berlebihan mengenai tugas kuliah, relasi sosial, maupun ekspektasi pribadi. *Overthinking* biasanya muncul sebagai respons terhadap tekanan adaptasi akademik, seperti kekhawatiran tentang kemampuan diri, performa belajar, dan mata kuliah yang dianggap sulit. Selain itu, proses membangun relasi baru juga dapat menimbulkan kecemasan sosial, sehingga memperkuat kecenderungan berpikir berlebihan pada mahasiswa baru. Faktor penyebab *overthinking* tidak hanya berasal dari tekanan akademik dan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, pola asuh, dan pengalaman traumatis.

Individu dengan pola pikir perfeksionis atau memiliki tingkat *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami *overthinking* ketika menghadapi situasi baru atau penuh ketidakpastian. Sementara itu, faktor eksternal seperti ekspektasi keluarga, budaya kompetitif di lingkungan kampus, serta paparan media sosial turut berperan memperparah kecenderungan berpikir berlebihan di kalangan mahasiswa. Fenomena ini perlu diteliti lebih lanjut karena *overthinking* memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* atau *ruminasi* berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, menurunnya motivasi belajar, menurunnya kemampuan konsentrasi, serta munculnya perilaku *prokrastinasi* akademik. Jika tidak ditangani, kondisi tersebut dapat menghambat proses adaptasi mahasiswa dan berdampak pada prestasi akademik maupun perkembangan psikologis jangka panjang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *overthinking* pada mahasiswa baru dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *overthinking* melalui pendekatan studi literatur. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai penyebab *overthinking* serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi atau strategi pendampingan mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan di dunia perkuliahan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji fenomena *overthinking* pada mahasiswa baru dan faktor-faktor penyebabnya. Metode ini dipilih karena mampu menghimpun dan mensintesis berbagai temuan penelitian secara sistematis sehingga menghasilkan gambaran yang komprehensif. Data dikumpulkan melalui penelusuran artikel jurnal nasional, skripsi, tesis, prosiding, dan buku ilmiah yang diakses melalui repository UIN Malang, Google Scholar, Garuda Kemdikbud, serta database jurnal *open-access* lainnya. Kriteria inklusi meliputi publikasi tahun 2016–2024, membahas *overthinking* atau fenomena psikologis terkait mahasiswa baru, tersedia dalam bentuk *full-text*, dan memiliki kualitas akademik yang memadai. Sumber yang tidak relevan, tidak lengkap, atau memiliki bias metodologis dikeluarkan

dari proses analisis. Prosedur pengumpulan data diawali dengan identifikasi kata kunci seperti *overthinking*, mahasiswa baru, adaptasi akademik, kecemasan, *self-esteem*, dan *mental health*. Pencarian dilakukan melalui berbagai basis data, kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi dengan tujuan penelitian. Dokumen yang memenuhi kriteria dianalisis melalui pembacaan penuh menggunakan pendekatan analisis tematik. Informasi yang diperoleh dikelompokkan ke dalam tema-tema seperti faktor penyebab *overthinking*, dampak psikologis, dan mekanisme adaptasi mahasiswa baru. Melalui langkah-langkah ini, peneliti dapat menyusun sintesis temuan yang objektif dan terstruktur berdasarkan bukti empiris dari penelitian terdahulu.

Pembahasan

Konsep *Overthinking* pada Mahasiswa Baru

Overthinking merupakan kondisi psikologis ketika seseorang memikirkan suatu peristiwa atau masalah secara berlebihan, berulang, dan sulit dihentikan, sehingga mengganggu kestabilan emosional maupun aktivitas sehari-hari. Dalam pendekatan psikologi modern, *overthinking* banyak dikaitkan dengan pola pikir repetitif berupa *rumination* dan *worry*, yaitu kecenderungan memikirkan kesalahan masa lalu atau membayangkan kemungkinan buruk di masa depan secara terus-menerus tanpa tindakan penyelesaian yang efektif (Budiman et al., 2025). Pola pikir tersebut umumnya muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap penuh tekanan, menuntut, atau berada dalam ketidakpastian. Pada mahasiswa baru, *overthinking* menjadi fenomena yang umum dijumpai karena fase awal perkuliahan merupakan periode transisi yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang berbeda. Dalam penelitian (Heriyani et al., 2025), mahasiswa baru cenderung mengalami peningkatan kecemasan akademik dan kekhawatiran mengenai kemampuan diri, terutama ketika dihadapkan pada sistem pembelajaran baru, tuntutan tugas yang lebih kompleks, serta relasi sosial yang masih dalam proses penyesuaian. Situasi ini memicu munculnya pikiran repetitif berupa kekhawatiran berlebihan tentang performa, penilaian dosen, atau kemungkinan gagal dalam menempuh perkuliahan.

Karakteristik *overthinking* pada mahasiswa baru dapat dilihat dari beberapa tanda utama, seperti *rumination* terhadap kejadian yang sudah berlalu—misalnya merasa terus menerus memikirkan kesalahan kecil saat presentasi atau orientasi kampus—serta pikiran repetitif yang mengganggu konsentrasi dan produktivitas belajar. Selain itu, mahasiswa baru sering mengalami kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan buruk yang belum terjadi, seperti ketakutan tidak bisa beradaptasi, takut tidak diterima dalam pergaulan, atau kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan keluarga (Putra, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa *overthinking* berkaitan erat dengan tekanan adaptasi dan perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa baru. Perubahan lingkungan akademik juga menjadi pemicu awal terjadinya *overthinking*. Mahasiswa baru harus berhadapan dengan bentuk evaluasi yang lebih kompleks, jadwal kuliah yang tidak terstruktur seperti sekolah, serta tuntutan belajar mandiri yang jauh lebih tinggi. Tekanan tersebut sering membuat mahasiswa merasa terjebak dalam pikiran negatif yang sulit dikendalikan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa transisi akademik yang

tidak mulus dapat meningkatkan kecenderungan worry dan menurunkan kesejahteraan psikologis, terutama pada mahasiswa yang belum memiliki keterampilan adaptasi emosional yang baik (Jamshaid et al., 2020). Dengan demikian, overthinking pada mahasiswa baru dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap kombinasi antara tuntutan adaptasi akademik, tekanan lingkungan sosial, serta perubahan peran yang terjadi pada masa transisi menuju dunia perkuliahan.

Faktor Internal Penyebab Overthinking

Overthinking yang dialami mahasiswa baru tidak hanya dipicu oleh tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang berkaitan dengan karakter dan kondisi psikologis individu. Faktor-faktor internal ini menentukan bagaimana mahasiswa merespons tantangan baru, mengelola emosi, dan memaknai pengalaman akademik pada masa transisi. Beberapa faktor yang paling berpengaruh meliputi self-esteem rendah, perfeksionisme maladaptif, kepribadian neurotik, serta pengalaman traumatis masa lalu.

a. Self-esteem Rendah

Self-esteem yang rendah menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan kerentanan terhadap overthinking. Individu dengan self-esteem rendah cenderung menilai dirinya tidak kompeten, tidak layak, atau tidak mampu memenuhi standar akademik dan sosial di lingkungan kampus. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah terjebak dalam pola pikir repetitif dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri (Satici et al., 2016). Pada mahasiswa baru, self-esteem rendah memperkuat rasa tidak percaya diri ketika menghadapi tugas pertama, interaksi sosial baru, atau ekspektasi akademik, sehingga memicu kekhawatiran berlebihan dan pemikiran berulang tentang kemungkinan gagal.

b. Perfeksionisme

Perfeksionisme maladaptif juga berkaitan erat dengan overthinking. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionistik berusaha mencapai standar yang sangat tinggi dan menganggap kesalahan sebagai ancaman terhadap nilai dirinya. Kecenderungan ini mendorong munculnya kecemasan berlebihan, terutama ketika mereka merasa pekerjaannya tidak cukup sempurna. Penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme berhubungan langsung dengan kecemasan dan ruminasi, yaitu proses memikirkan kekurangan secara berulang (Çakar & Tagay, 2017). Ketakutan gagal dalam tugas akademik membuat mahasiswa terus memikirkan detail kecil yang tidak penting, sehingga memperparah siklus overthinking.

c. Kepribadian (Neuroticism)

Neuroticism, yaitu ciri kepribadian yang ditandai dengan kecemasan tinggi, emosi negatif, dan sensitivitas terhadap stres, juga menjadi faktor internal yang kuat dalam memicu overthinking. Individu yang memiliki tingkat neuroticism tinggi lebih mudah mengalami pikiran negatif repetitif, membayangkan skenario buruk, serta bereaksi berlebihan terhadap tekanan akademik (Robinson & Alloy, 2003). Pada mahasiswa baru, ciri ini membuat mereka lebih rentan terhadap kekhawatiran tentang kesan pertama,

kemampuan bersosialisasi, dan performa akademik, sehingga memperbesar peluang terbentuknya pola overthinking.

d. Pengalaman Traumatis atau Masa Lalu

Pengalaman traumatis atau pengalaman buruk di masa lalu dapat memengaruhi cara mahasiswa memproses pengalaman baru. Ketika seseorang pernah mengalami kegagalan besar, bullying, konflik keluarga, atau tekanan emosional, ia cenderung membawa memori tersebut ke dalam situasi akademik saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stres dan memicu pola ruminasi ketika individu menghadapi konteks yang serupa (Huh et al., 2017). Pada mahasiswa baru, pengalaman ini membuat mereka lebih mudah menghubungkan situasi baru dengan pengalaman buruk sebelumnya, sehingga muncul overthinking sebagai bentuk proteksi diri yang tidak adaptif.

Faktor Internal Penyebab Overthinking

Overthinking yang dialami mahasiswa baru tidak hanya dipicu oleh tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang berkaitan dengan karakter dan kondisi psikologis individu. Faktor-faktor internal ini menentukan bagaimana mahasiswa merespons tantangan baru, mengelola emosi, dan memaknai pengalaman akademik pada masa transisi. Beberapa faktor yang paling berpengaruh meliputi self-esteem rendah, perfeksionisme maladaptif, kepribadian neurotik, serta pengalaman traumatis masa lalu. Selain faktor internal, overthinking pada mahasiswa baru juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berkaitan dengan lingkungan akademik, sosial, keluarga, dan paparan media. Faktor-faktor ini memberikan tekanan yang sifatnya situasional dan sering kali muncul pada fase awal perkuliahan. Kombinasi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan adaptasi yang belum optimal dapat memicu munculnya pikiran berulang, kekhawatiran, serta ruminasi. Berikut adalah faktor eksternal yang paling umum ditemukan pada mahasiswa baru.

a. Tekanan Akademik

Tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang memicu overthinking pada mahasiswa baru. Tuntutan tugas kuliah, sistem pembelajaran yang lebih mandiri, serta jadwal perkuliahan yang padat membuat mahasiswa berada pada kondisi yang penuh tekanan. Penelitian Al Rivaldi (2024) menjelaskan bahwa tekanan akademik berkaitan erat dengan peningkatan stres dan kecemasan pada mahasiswa, terutama pada semester awal. Peralihan dari SMA ke perguruan tinggi juga menuntut mahasiswa untuk mengubah strategi belajar mereka. Sistem kuliah yang lebih fleksibel tetapi menuntut kemandirian menjadikan mahasiswa mengalami tekanan baru yang dapat memicu munculnya overthinking.

b. Transisi Sosial

Transisi sosial, yaitu proses beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, merupakan tantangan besar bagi mahasiswa tahun pertama. Kesulitan dalam membangun pertemanan, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, serta upaya menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok sering memicu kecemasan. Penelitian Ayu dkk (2024) dalam

Jurnal Ilmu Psikologi menemukan bahwa mahasiswa baru yang mengalami hambatan adaptasi sosial menunjukkan tingkat worry dan pikiran repetitif lebih tinggi. Kekhawatiran mengenai penerimaan sosial, takut tidak cocok dengan lingkungan pergaulan, atau merasa inferior dibandingkan teman sebaya dapat memicu overthinking.

c. Ekspektasi Keluarga

Tekanan keluarga menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Ekspektasi menjadi “anak sukses”, tuntutan menyelesaikan studi tepat waktu, serta tekanan ekonomi keluarga dapat meningkatkan beban mental mahasiswa baru. Dalam penelitian Nyoman dkk (2018) ditemukan bahwa ekspektasi keluarga dan tekanan finansial memiliki korelasi positif dengan kecemasan akademik dan beban mental mahasiswa. Tekanan ini seringkali memicu pikiran berlebihan, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi harapan keluarga.

d. Lingkungan Kampus

Lingkungan kampus, termasuk budaya akademik dan atmosfer kompetisi antarmahasiswa, juga berpengaruh terhadap munculnya overthinking. Mahasiswa baru sering merasa harus bersaing secara akademik maupun sosial untuk mendapatkan pengakuan atau mempertahankan prestasi. Penelitian Zhavira & Palupi (2022) dalam *Jurnal urnal Psikologi dan Kesehatan Mental* menunjukkan bahwa kompetisi akademik yang tinggi dapat meningkatkan tingkat worry pada mahasiswa. Ketidaktahuan terhadap aturan kampus, sistem belajar baru, serta tuntutan dalam mengikuti kegiatan kampus turut memperkuat kecenderungan overthinking.

e. Paparan Media Sosial

Media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh kuat terhadap pola pikir mahasiswa baru. Fenomena *social comparison* membuat mahasiswa sering membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya, seperti prestasi akademik, kehidupan sosial, atau aktivitas harian. Penelitian Rahardjo & Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa paparan intens terhadap konten yang menampilkan keberhasilan orang lain dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan diri, yang berujung pada overthinking. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* membuat mahasiswa merasa harus mengikuti setiap kegiatan atau tren sosial, sehingga memicu kekhawatiran berlebihan dan pikiran repetitif.

Dampak Overthinking pada Mahasiswa Baru

Overthinking membawa berbagai konsekuensi bagi mahasiswa baru baik dari aspek psikologis, akademik, maupun sosial. Dampak ini muncul karena mahasiswa berada pada masa transisi yang penuh tuntutan akademik dan penyesuaian lingkungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola pikir repetitif dan kekhawatiran berlebihan dapat memperburuk kondisi emosional, menghambat kinerja akademik, dan memengaruhi relasi sosial mahasiswa.

a. Dampak Psikologis

Overthinking dapat meningkatkan kecemasan, stres, hingga kelelahan mental. Mahasiswa yang mengalami pikiran berulang mengenai tugas, penilaian sosial, atau kemungkinan gagal cenderung merasakan tekanan emosional yang lebih tinggi. Penelitian Sugianto & Pratitis (2021) dalam *Jurnal Psikologi UGM* menemukan bahwa pola pikir repetitif (*ruminatio*n) berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan penurunan well-being pada mahasiswa. Selain itu, overthinking menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, karena pikiran terus aktif sebelum tidur. Studi oleh Andriani & Helmi (2020) dalam *Humanitas: Journal of Psychology* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi lebih rentan mengalami gangguan tidur dan kelelahan mental, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis.

b. Dampak Akademik

Overthinking juga berdampak pada performa akademik. Pikiran berlebihan mengganggu kemampuan fokus sehingga mahasiswa kesulitan memahami materi kuliah. Penelitian Ariati (2021) dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling* menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang disertai ruminatio

n dapat menurunkan konsentrasi dan menyebabkan prokrastinasi dalam penyelesaian tugas. Mahasiswa yang terlalu banyak memikirkan kemungkinan gagal juga mengalami penurunan motivasi belajar. Penelitian Kusuma & Aditya (2019) dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan* menjelaskan bahwa worry yang tinggi berkaitan dengan rendahnya self-regulated learning, sehingga berdampak pada prestasi akademik.

c. Dampak Sosial

Dalam aspek sosial, overthinking mendorong mahasiswa untuk menarik diri dari lingkungan pertemanan. Mahasiswa yang terlalu memikirkan penilaian orang lain atau merasa cemas saat berinteraksi akan cenderung membatasi diri. Penelitian Mardiyah & Zahara (2023) dalam *Jurnal Psikologi Sosial* menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan ruminatio

n memperburuk kemampuan adaptasi sosial dan membuat individu lebih sensitif terhadap interaksi interpersonal. Overthinking dapat menghambat pembentukan relasi sehat karena individu merasa takut melakukan kesalahan atau disalahpahami. Hal ini menyebabkan komunikasi menjadi kaku dan hubungan sosial tidak berkembang secara optimal.

Pola Adaptasi dan Mekanisme Coping

Mahasiswa baru memerlukan pola adaptasi dan mekanisme coping yang tepat untuk mengatasi tantangan akademik, sosial, maupun psikologis selama masa transisi. Mekanisme coping yang efektif membantu mengurangi kecenderungan overthinking dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Berbagai strategi adaptif dapat diterapkan secara individual maupun melalui dukungan lingkungan sosial dan fasilitas kampus.

a. Coping Strategies Adaptif

Strategi coping adaptif merupakan langkah yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan secara sehat dan konstruktif. Salah satu strategi utama adalah mindfulness, yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada kondisi saat ini tanpa menghakimi. Penelitian Wulandari & Setyawan (2020) dalam *Jurnal Psikologi Klinis*

Indonesia menunjukkan bahwa praktik mindfulness mampu menurunkan tingkat kecemasan dan rumination pada mahasiswa, sehingga efektif dalam mengurangi overthinking. Selain itu, regulasi emosi menjadi keterampilan penting dalam menghadapi masa transisi. Individu yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengurangi pikiran negatif berulang. Studi Siregar & Pradipta (2022) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi positif dengan wellbeing mahasiswa. *Self-compassion*, yaitu kemampuan bersikap baik terhadap diri sendiri ketika mengalami kesalahan, juga terbukti dapat menekan kecenderungan perfeksionistik yang memicu overthinking. Sementara itu, manajemen waktu membantu mahasiswa mengurangi stres akibat tugas dan jadwal kuliah. Penelitian Rahmawati (2021) pada *Jurnal Konseling Indonesia* menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik menurunkan stres akademik dan membantu mahasiswa lebih fokus pada proses belajar.

b. Peran Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memegang peran penting dalam membentuk pola adaptasi mahasiswa baru. Dukungan keluarga berfungsi sebagai sumber keamanan emosional dan motivasi bagi mahasiswa. Menurut Putri & Aminah (2019) dalam *Jurnal Psikologi Sosial*, mahasiswa dengan dukungan keluarga tinggi menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah. Dukungan teman sebaya juga berperan sebagai faktor pelindung (protective factor). Interaksi positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa keberterimaan dan mengurangi rasa kesepian, yang seringkali menjadi pemicu overthinking. Penelitian Lestari & Rachman (2021) mencatat bahwa dukungan sosial teman sebaya menurunkan tingkat worry pada mahasiswa baru. Selain itu, pendampingan akademik dari dosen atau pembimbing akademik (PA) membantu mahasiswa memahami tuntutan akademik dan memberikan arah yang jelas dalam proses belajar. Komunikasi lintas pihak dalam lingkungan kampus menjadi aspek penting dalam mengurangi ketidakpastian dan kecemasan mahasiswa.

c. Kegiatan Kampus yang Membantu Adaptasi

Perguruan tinggi memiliki peran signifikan dalam menyediakan lingkungan adaptif melalui berbagai kegiatan yang mendukung mahasiswa baru. Orientasi mahasiswa baru berfungsi sebagai pintu awal pengenalan lingkungan kampus, budaya akademik, dan sistem pembelajaran. Program orientasi yang terstruktur dapat meningkatkan kesiapan mahasiswa dan menurunkan kecemasan awal menghadapi kehidupan kampus. Selain itu, keberadaan layanan konseling kampus sangat penting sebagai ruang aman bagi mahasiswa untuk mengelola stres, kecemasan, maupun tekanan akademik. Studi Hidayati & Rachman (2022) menunjukkan bahwa layanan konseling berkontribusi signifikan dalam menurunkan gejala stres dan meningkatkan adaptasi sosial mahasiswa. Kegiatan organisasi mahasiswa, termasuk UKM dan himpunan, juga memberikan wadah bagi mahasiswa untuk memperluas jaringan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Aktivitas organisasi terbukti meningkatkan sense of belonging yang dapat mengurangi pikiran berlebihan terkait penerimaan sosial.

Upaya Kampus & Rekomendasi Penelitian

Perguruan tinggi memiliki peran sentral dalam menanggulangi fenomena *overthinking* melalui kebijakan, program layanan, dan intervensi yang terstruktur. Di lingkungan UIN Malang, beberapa kajian dan laporan menunjukkan upaya-upaya yang telah dilakukan serta potensi pengembangan lebih lanjut. Pertama, intervensi konseling individual atau kelompok berbasis pendekatan realitas terbukti efektif mengatasi masalah perilaku terkait akademik seperti *prokrastinasi*, yang seringkali berkaitan dengan pola pikir berlebihan dan kecemasan (Solichah, 2020). Program semacam ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling kampus dengan modul yang spesifik untuk mahasiswa baru (misalnya sesi terstruktur tentang pengaturan waktu, deteksi *ruminasi*, dan teknik *problem-solving*). Kedua, konseling kelompok realitas juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa—kemampuan bertahan dan beradaptasi menghadapi tekanan akademik—sehingga mengurangi rentang respons *overthinking* yang merugikan (Zamroni, 2019). Upaya kampus sebaiknya memasukkan sesi kelompok terjadwal untuk mahasiswa tahun pertama, yang difasilitasi oleh konselor terlatih, serta menggabungkan latihan regulasi emosi dan praktik *self-compassion* dalam kurikulum konseling.

Ketiga, pemetaan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa melalui model statistik (mis. regresi logistik ordinal) memberikan bukti empiris mengenai penyebab utama stres pada konteks perkuliahan daring dan luring (Sasongko, 2022). Hasil pemodelan ini dapat dimanfaatkan kampus untuk menyusun kebijakan berbasis data, misalnya mengatur intensitas pemberian tugas, menata jadwal kuliah agar lebih ramah mahasiswa baru, meningkatkan akses infrastruktur (internet/ruang belajar), serta menyesuaikan beban tugas kelompok. Mengembangkan sistem monitoring stres (periodik) memungkinkan identifikasi dini mahasiswa berisiko *overthinking* sehingga intervensi dapat diberikan lebih cepat. Keempat, program pendidikan kreatif untuk kesehatan mental menawarkan pendekatan promotif yang memanfaatkan kegiatan kreatif sebagai mekanisme penguatan *well-being* dan pengurangan distress (Aziz, 2024). Kegiatan kreatif—seperti workshop seni, jurnal reflektif, atau aktivitas berbasis *mindfulness*—dapat menjadi bagian dari program orientasi mahasiswa baru dan program ekstra-kurikuler yang mendukung coping adaptif. Pendekatan ini relevan untuk menurunkan *ruminasi* dan meningkatkan kapasitas regulasi emosi di kalangan mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Overthinking pada mahasiswa baru dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal—seperti rendahnya *self-esteem*, perfeksionisme, dan kecenderungan neurotik—serta faktor eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, ekspektasi keluarga, dan paparan media sosial. Masa transisi ke perguruan tinggi membuat mahasiswa lebih mudah mengalami pikiran berulang dan kekhawatiran berlebihan. Dampaknya mencakup peningkatan stres dan kecemasan, menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Berbagai program kampus seperti konseling, pendampingan akademik, dan kegiatan pengembangan diri dapat membantu mahasiswa menghadapi kondisi ini. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga,

dosen, dan institusi kampus sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung adaptasi mahasiswa baru.

Daftar Pustaka

- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Andriani, R., & Helmi, A. F. (2020). Kecemasan, tidur, dan kelelahan pada mahasiswa. *Humanitas: Journal of Psychology*.
- Ariati, S. (2021). Kecemasan akademik dan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Ayu, C., Sari, K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. 7447, 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Aziz, R. (2024). Pendidikan kreatif untuk kesehatan mental: Strategi dalam mengembangkan wellbeing dan mengurangi distress mahasiswa [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <https://repository.uin-malang.ac.id/22679/>
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1 SE-), 1–9. <https://jurnalp4i.com/index.php/psikis/article/view/5180>
- Çakar, F. S., & Tagay, Ö. (2017). *The Mediating Role of Self-Esteem: The Effects of Social Support and Subjective Well-Being on Adolescents' Risky Behaviors*. 859–876. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.3.0024>
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., & Rahman, Z. A. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. 11(2), 212–222.
- Hidayati, R., & Rachman, A. (2022). Layanan konseling untuk mengurangi stres mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H.-K., & Chae, J.-H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders*, 213, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.009>
- Jamshaid, S., Malik, N. I., Haider, A. A., Jamshed, K., & Jamshad, S. (2020). *Overthinking Hurts: Rumination, Worry and Mental Health of International Students in China During Covid-19 Pandemic BT - Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*. 17–24. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.004>
- Kusuma, R. D., & Aditya, M. P. (2019). Worry, regulasi diri, dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Lestari, A., & Rachman, F. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*.

- Mardhiyah, N., & Zahara, L. (2023). Rumination, kecemasan sosial, dan adaptasi interpersonal mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *000*, 164–173.
- Putra, M. Z. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147>
- Putri, D., & Aminah, S. (2019). Dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Rahardjo, L., & Soetjningsih, C. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4, 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahmawati, I. (2021). Manajemen waktu dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Robinson, M., & Alloy, L. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 27. <https://doi.org/10.1023/A:1023914416469>
- Sasongko, D. F. (2022). Penerapan metode rough-ordinal logistic regression untuk pemodelan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <https://repository.uin-malang.ac.id/11073/>
- Satici, S. A., Uysal, R., Yilmaz, M. F., & Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22–28.
- Siregar, S., & Pradipta, Y. (2022). Regulasi emosi dan kesejahteraan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.
- Solichah, N. (2020). Konseling pendekatan terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://repository.uin-malang.ac.id/5777/>
- Sugianto, A., & Pratitis, R. (2021). Rumination dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi (Universitas Gadjah Mada)*.
- Wulandari, R., & Setyawan, H. (2020). Mindfulness dan penurunan rumination pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- Zamroni. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Academic Hardiness Mahasiswa [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <https://repository.uin-malang.ac.id/5002/>
- Zhavira, R., & Palupi, L. (2022). Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7, 145–155. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.145-155>