

Received: August 27, 2025 | Accepted: December 06, 2025 | Published: March 06, 2025

Edukasi *Stop Overthinking* sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Masjid An-Nur

Fadhil Hardiansyah¹, Dinny Rahmayanty²

¹Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung

²Universitas Jambi

Email: ¹fadhilhardiansyah@yahoo.co.id, ²dinnyrahmayanty@unja.ac.id



Abstract

Overthinking is a tendency to repeatedly overthink a problem, which is common among adolescents. This condition can lead to increased anxiety, stress, sleep disturbances, and decreased self-confidence. This community service activity aims to provide education about the dangers of overthinking and practical strategies for managing it as an effort to improve adolescent mental health. The method used is educational-participatory through an interactive lecture approach and structured activities. This activity was carried out in a mosque youth community ranging in age from 13 to 18 years old, with a total of 25 participants. The results of this activity demonstrated the participants' understanding of overthinking and their ability to apply appropriate techniques and strategies to manage their thoughts and emotions. This education is expected to be a preventative measure in maintaining adolescent mental health.

Keywords: *Mental Health, Overthinking, Teenagers*

Abstrak

Overthinking merupakan kecenderungan berpikir berlebihan terhadap suatu masalah secara berulang-ulang yang sering terjadi pada remaja. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga menurunnya tingkat kepercayaan diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai bahaya overthinking serta strategi praktis untuk mengelolanya sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif melalui pendekatan ceramah interaktif dan kegiatan terstruktur. Kegiatan ini dilaksanakan di komunitas remaja masjid yang rentang usianya antara 13-18 tahun dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya pemahaman peserta mengenai overthinking serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik dan strategi yang tepat dalam mengendalikan pikiran maupun emosi. Edukasi ini diharapkan menjadi sebuah langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental para remaja.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Overthinking, Remaja*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dialami oleh setiap orang. Pada fase ini, remaja mengalami fase transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan social yang cukup signifikan. Ketika melalui fase ini, remaja sering kali menghadapi berbagai macam tuntutan, mulai dari dinamika keluarga, tekanan akademik, relasi pertemanan, hingga dalam hal pencarian jati diri. Perkembangan teknologi dan maraknya *platform* media sosial yang semakin pesat dalam beberapa tahun belakangan ini juga semakin memperbesar tuntutan yang dihadapi remaja. Hal ini dikarenakan semakin memperbesar tekanan yang mereka hadapi terhadap standar keberhasilan, perbandingan social, dan juga validasi masyarakat yang dapat memicu tekanan mental.

Salah satu permasalahan psikologis dan bentuk respons maladaptif terhadap tekanan yang semakin sering dialami remaja adalah *overthinking* yaitu kecenderungan berpikir secara berlebihan, berulang, dan sulit dikendalikan terhadap suatu peristiwa atau kemungkinan yang belum tentu akan terjadi. Overthinking Adalah fenomena psikologis yang melibatkan pemikiran berlebihan tentang situasi, kejadian, atau keputusan yang sering kali menyebabkan kecemasan, stress, dan penundaan (Raihan Malano Arrasyid, 2024).

Overthinking dapat diartikan kecenderungan seseorang untuk terus-menerus memikirkan suatu masalah secara berlebihan, tetapi tidak dapat menemukan Solusi yang efektif. Overthinking dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, rasa bersalah, bahkan menurunkan kepercayaan diri. Apabila *overthinking* terus-menerus berlangsung, akan berpotensi mengganggu belajar, kualitas tidur,

relasi social, serta kesehatan fisik dan juga mental seseorang.

Fenomena *overthinking* pada remaja seharusnya tidak dianggap sebagai persoalan yang sepele, karena hal tersebut bisa menjadi pintu masuk bagi gangguan psikologis yang lebih serius seperti stress berkepanjangan, kecemasan berlebih, hingga munculnya depresi. Terlebih lagi kurangnya literasi kesehatan mental di kalangan remaja menyebabkan mereka sering kali menganggap *overthinking* sebagai hal yang wajar dan tidak perlu ditangani.

Data terbaru yang dituliskan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 34,9% atau setara lebih dari 15,5 juta remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, Dimana gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk gejala yang paling sering dilaporkan (Devita et al., 2026). Melansir laman IDN Times Lampung tanggal 19 Oktober 2024, secara khusus di Provinsi Lampung menunjukkan tren meningkatnya kasus Kesehatan mental di kalangan remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan tingkah laku yang dipengaruhi oleh factor social seperti *bullying* dan tekanan social lain yang dapat memperparah kecenderungan *overthinking*.

Selain hal yang dituliskan diatas, budaya kompetitif di sekolah serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi juga semakin memperkuat para remaja untuk berpikir secara berlebihan. Tanpa adanya pendampingan dan edukasi yang tepat, para remaja yang mengalami *overthinking* tersebut beresiko untuk mengembangkan pola pikir maladaptif yang menetap hingga mereka dewasa. Oleh karena itu,



diperlukan upaya sistematis untuk membekali para remaja dengan keterampilan mengendalikan pikiran dan meregulasi emosi mereka sejak dini.

Meskipun data kuantitatif yang spesifik mengenai overthinking di Lampung masih terbatas, indikasi meningkatnya masalah Kesehatan mental remaja di wilayah ini menekankan pentingnya edukasi yang tepat sasaran. Dengan latar belakang tersebut, program Edukasi *Stop Overthinking* sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja dirancang sebagai salah satu upaya preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui peningkatan pemahaman tentang *overthinking*, pengenalan strategi regulasi emosi, serta pemberdayaan keterampilan yang adaptif. Intervensi ini diharapkan tidak hanya mengurangi dampak negatif *overthinking*, tetapi juga memperkuat ketahanan mental remaja sebagai modal penting dalam menghadapi tantangan hidup di masa yang akan datang.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif-partisipatif melalui pendekatan ceramah interaktif dan kegiatan terstruktur. Metode ini dipilih untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus pengalaman praktis kepada remaja dalam mengenali dan mengelola *overthinking*.

Sasaran kegiatan adalah remaja usia 13-18 tahun (siswa SMP/SMA/ sederajat). Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan komunitas remaja yang telah bekerja sama dengan tim pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap utama:

a. Tahap persiapan

1. Observasi awal dan identifikasi permasalahan melalui diskusi dengan pihak komunitas.
 2. Penyusunan materi edukasi tentang pengertian *overthinking*, penyebab dan dampak *overthinking* terhadap kesehatan mental.
 3. Strategi menghentikan pola pikir berlebihan.
 4. Penyusunan instrumen evaluasi (pre test dan post test)
 5. Persiapan media edukasi (power point, leaflet, lembar kerja kegiatan).
- b. Tahap pelaksanaan
1. Metode ceramah interaktif
Ceramah dilakukan selama 45 menit dengan pendekatan komunikasi 2 arah. Materi yang disampaikan yaitu konsep *overthinking*, dampak *overthinking* terhadap kecemasan, stres, dan kepercayaan diri, serta teknik sederhana dalam mengelola pikiran. Dalam kegiatan ini peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman agar tercipta suasana yang hangat serta terbuka.
 2. Kegiatan terstruktur
Setelakegiatan terstruktur selama 45 menit dengan rincian sebagai berikut:
 - a). mengisi lembar kerja mengenai situasi yang memicu *overthinking*, pola pikir negatif yang sering muncul, serta dampak yang dirasakan.
 - b). peserta dibimbing untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan menuliskan alternatif solusi yang realistis.
 - c). peserta dibimbing untuk mengatasi kecemasan dan *overthinking* melalui



grounding technique.

d). menuliskan satu komitmen yang akan diterapkan ketika mulai overthinking.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pre test dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan terkait overthinking, observasi pasrtisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung, dan kuesioner kepuasan dan umpan balik peserta terhadap kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-pasrtisipatif yang dilakukan tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk mentransfer dan berbagi ilmu pengetahuan mengenai overthinking, namun bisa dimanfaatkan sebagai ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman.

Menurut Utami & Astuti (Agustian et al., 2025) overthinking pada remaja berhubungan erta dengan peningkatan resiko depresi, kecemasan, dan pikiran bunuh diri pada remaja. Pencarian identitas, penerimaan sosial, dan tekanan dari lingkungan teman sebaya membuat remaja lebih rentan terhadap gangguan emosional (Herdiani & All, 2021).

Jika tidak dikelola dengan baik, pola pikir berulang ini dapat berkembang menjadi kecemasan krosis sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Kesehatan mentalpada remaja merupakan hal yang sangat penting, karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan seorang individu. Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat membantu mereka

mengatasi tekanan, mengambil leputusan yang bijak, dan membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan di masa depan (Supini et al., 2024).

Gambar 1 Pelaksanaan Edukasi



Sumber: Data Primer

Pendekatan partisipatif terbukti dapat meningkatkan keterlibatan emosional peserta. Ketika remaja dilibatkan secara aktif melalui diskusi dan simulasi, maka akan lebih mudah untuk memahami sebuah konsep abstrak. Integrasi nilai spiritual dalam edukasi juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Remaja masjid lebih mudah menerima konsep pengelolaan pikiran ketika dikaitkan dengan ajaran yang mendekati tawakal, husnudzon, dan pengendalian diri. Pendekatan seperti ini dapat membantu remaja untuk memahami bahwa mengelola pikiran merupakan bagian dari pembinaan karakter dan keimanan seorang individu.

Kegiatan terstruktur seperti teknik pernafasan dan *journaling* memberikan pengalaman praktis yang dapat langsung dirasakan manfaatnya. Respons para peserta menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menciptakan perubahan jangka pendek berupa



perasaan tenang dan kesadaran diri (*self-awareness*). Meskipun demikian, perubahan perilaku jangka panjang memerlukan pendampingan secara berkelanjutan.

Gambar 2 Pemateri dan Peserta



Sumber: Data Primer

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa:

1. Edukasi *Stop Overthinking* sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja berbasis komunitas remaja masjid ini sangat relevan dan dibutuhkan.
2. Metode ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif remaja melalui media yang digunakan.
3. Kegiatan terstruktur cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis pengelolaan pikiran.
4. Pendekatan spiritual memperkuat penerimaan dan internalisasi materi.

Tantangan dan Solusi:

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tantangan yang dihadapi adalah dihadapi antara lain:

1. durasi yang relatif singkat dalam

pelaksanaan kegiatan.

2. cuaca yang tidak mendukung karena hujan deras sehingga peserta yang datang tidak maksimal seperti yang sudah ditargetkan.
3. serta belum adanya pengukuran jangka panjang terhadap perilaku peserta ketika mengalami *overthinking*.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, solusi yang mungkin bisa diterapkan yaitu:

1. Untuk solusi jangka pendek, prioritaskan materi inti dalam kegiatan, gunakan materi yang ringkas, padat, dan interaktif. Untuk solusi jangka panjang, kegiatan seperti ini dijadikan agenda rutin setiap bulan sehingga dapat membangun komunitas pendampingan seperti mentoring atau peer support.
2. Ketika cuaca hujan, bisa dilakukan sistem hybrid (offline dan online) melalui platform seperti Zoom atau Google Meet, dokumentasikan kegiatan lalu bagikan rekaman atau rangkuman materi bagi peserta yang tidak hadir, dan pertimbangkan pemilihan waktu yang lebih aman.
3. Untuk pengukuran jangka panjang terhadap perilaku peserta ketika mengalami *overthinking*, bisa dilaksanakan follow up survey setelah 1-3 bulan kegiatan edukasi ini



dilaksanakan, gunakan skala psikologis sederhana (misalnya skala kecenderungan overthinking). Memberikan worksheet atau jurnal refleksi serta menyediakan kontak pemateri kepada peserta dapat dijadikan solusi jangka panjang agar pengukuran terhadap perilaku remaja dapat terlihat ketika mengalami overthinking.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Edukasi Stop Overthinking, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, khususnya terkait *overthinking*. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, sebagian besar peserta belum memahami secara mendalam mengenai dampak overthinking terhadap kondisi emosional, konsentrasi belajar, dan hubungan sosial.

Setelah diberikan materi dan sesi diskusi interaktif, peserta menunjukkan pemahaman tentang pengertian dan penyebab overthinking, dampak negatif overthinking terhadap kesehatan mental, dan strategi sederhana untuk mengelola overthinking seperti teknik pernapasan, *journaling*, self-talk positif, dan manajemen waktu.

Kegiatan ini juga membantu peserta lebih terbuka dalam membagikan pengalaman pribadi serta pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia remaja. Dengan demikian, edukasi stop *overthinking* cukup efektif sebagai langkah preventif dalam meningkatkan

kesadaran dan keterampilan remaja dalam mengelola stres dan kecemasan.

B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Pelaksanaan berkelanjutan. Program edukasi kesehatan mental sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar dampaknya lebih optimal dan tidak hanya bersifat jangka pendek.
2. Pendampingan lanjutan. Perlu adanya sesi tindak lanjut seperti konseling kelompok atau monitoring agar remaja dapat menerapkan strategi yang telah dipelajari secara konsisten
3. Kolaborasi dengan pihak sekolah dan orang tua. Dukungan dari guru dan orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi kesehatan mental remaja.
4. Pengembangan media edukasi yang variatif. Penggunaan media yang lebih interaktif seperti video pendek, modul digital, atau permainan edukatif dapat meningkatkan keaktifan peserta dalam kegiatan.
5. Evaluasi berkala. Perlu dilakukan evaluasi berkala untuk mengukur perubahan perilaku dan kondisi psikologis peserta setelah selesai mengikuti kegiatan



Daftar Pustaka

- Agustian, S. D., Azzahra, B. R. S., Tasaoktora, A. U., & Mahfud, A. (2025). Terjebak dalam Pikiran Sendiri : Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(April), 1–2.
- Devita, Y., Erlin, F., Nita, Y., Puswati, D., Saputra, R., Jiwa, E. K., Preventif, P., & Mental, K. (2026). *Edukasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Pendekatan Promotif dan Preventif Berbasis Sekolah Pendahuluan*. 6(1), 377–383.
- Herdiani, R. T., & All, E. (2021). *Kesehatan Mental Remaja* (Vol. 32, Issue 3).
- Raihan Malano Arrasyid, Z. W. P. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29–38.
<https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172.
<https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
<https://lampung.idntimes.com/news/lampung/masalah-kesehatan-mental-remaja-di-lampung-meningkat-setiap-tahun-00-jf67w-66mbw0>

