

Mengembangkan Husnuzon Pada Remaja Agar Terhindar Dari Overthinking

Lela Nur Alifah

lelanuralifah0@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Lela Nur Alifah

Telp : 085839182879

E-mail : lelanuralifah0@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
overthinking;
mahasiswa; coping
sosial; coping
religius;
manajemen
tugas; husnuzon;
kesehatan
mental

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk overthinking yang dialami mahasiswa serta menganalisis strategi coping yang digunakan dalam mengatasinya melalui perspektif husnuzon, dukungan sosial, dan praktik religius. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa semester tiga. Proses analisis data meliputi tahapan open coding, axial coding, dan selective coding untuk menemukan pola, kategori, dan tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa overthinking mahasiswa umumnya dipicu oleh tekanan akademik, seperti tugas yang menumpuk dan batas waktu yang berdekatan, serta faktor relasional yang berkaitan dengan ketidakpastian komunikasi dan dinamika hubungan. Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan tiga kelompok strategi coping, yaitu coping sosial, coping pragmatis, dan coping religius. Coping sosial dilakukan dengan berbagi cerita, meminta dukungan teman, dan bekerja sama dalam menyelesaikan tugas sehingga dapat mengurangi beban emosional. Coping pragmatis mencakup upaya mengelola tugas secara bertahap, memprioritaskan pekerjaan, serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Sementara itu, coping religius meliputi praktik ibadah seperti salat, doa, dan zikir yang berfungsi memberikan ketenangan emosional dan keyakinan spiritual. Ketiga bentuk coping tersebut bekerja secara sinergis dalam menurunkan tingkat overthinking dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi, dukungan sosial, dan manajemen tugas yang efektif merupakan elemen penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan relasional. Temuan ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen waktu, serta pembinaan religius guna memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa.

Abstract

Keywords:
overthinking;
university

This study aims to identify the forms of overthinking experienced by university students and to analyze the coping strategies they use to manage these thoughts, focusing on positive thinking (husnuzon), social support, and religious practices.

students; social
coping; religious
coping; task
management;
positive thinking;
mental health

Using a descriptive qualitative approach, the research employed in-depth interviews with three third-semester students. Data were analyzed through open coding, axial coding, and selective coding to identify patterns, categories, and overarching themes. The findings indicate that overthinking among students is primarily triggered by academic pressures such as overlapping assignments, high workloads, and tight deadlines, as well as relational factors related to uncertainty in communication and interpersonal dynamics. To cope with these stressors, students utilize three main types of coping strategies: social coping, pragmatic coping, and religious coping. Social coping involves sharing concerns with friends, seeking emotional support, and collaborating on academic tasks to reduce psychological burden. Pragmatic coping includes managing tasks step-by-step, setting priorities, and developing effective time-management skills. Meanwhile, religious coping consists of worship practices such as prayer, supplication, and dhikr, which provide emotional relief and strengthen spiritual resilience. These coping strategies work synergistically to reduce overthinking and enhance students' psychological well-being. The study concludes that emotional regulation, social support, and structured task management play essential roles in helping students navigate academic and relational pressures. The findings have practical implications for educational institutions, suggesting the need to provide psychological support programs, time-management training, and opportunities for spiritual development to strengthen students' mental resilience.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat sehingga sering memunculkan ketidakstabilan emosi, kebingungan peran, dan tekanan mental yang dapat berujung pada overthinking, yaitu kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan hingga mengganggu ketenangan pikiran serta pengambilan keputusan. Perkembangan teknologi dan media sosial turut memperparah fenomena ini karena remaja semakin sering terpapar perbandingan sosial, tuntutan pencapaian, dan ekspektasi lingkungan yang sulit dikendalikan. Overthinking pada remaja juga berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, stres akademik, dan ketakutan terhadap masa depan, sehingga pola pikir adaptif sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan psikologis (Maulana, 2025). Dalam konteks ini, nilai spiritual Islam seperti husnuzon menjadi salah satu mekanisme psikologis yang diyakini mampu mereduksi tekanan mental pada remaja.

Husnuzon merupakan sikap berprasangka baik kepada Allah, diri sendiri, dan orang lain, yang dalam ajaran Islam dipandang sebagai prinsip penting dalam membentuk ketenangan batin, optimisme, dan kepasrahan positif. Penelitian Mamluatur Rahmah (2021) menjelaskan bahwa husnuzon mampu memperkuat spiritualitas, menumbuhkan tawakal, dan membantu individu memaknai hidup secara lebih optimis. Hal ini sangat relevan dengan kebutuhan psikologis remaja yang kerap menghadapi konflik batin, rendah diri, dan pola pikir negatif. Dari sudut pandang psikologi, husnuzon berperan sebagai positive cognitive frame yang berfungsi memperkuat spiritualitas, menumbuhkan tawakal, dan membantu individu memaknai hidup secara lebih optimis.

Penelitian lain menunjukkan bahwa overthinking dipicu oleh berbagai faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri, terlalu perfeksionis, trauma masa lalu, hingga kecemasan tinggi. Faktor eksternal seperti tekanan lingkungan sosial, konflik keluarga, serta paparan media digital juga memperburuk kondisi ini (Maulana, 2025). Ketika remaja tidak memiliki mekanisme pengelolaan stres yang baik, mereka cenderung masuk ke lingkaran pikiran negatif yang berulang.

Nilai husnuzon dapat berfungsi sebagai pengarah kognisi agar remaja tidak terjebak dalam bias negatif tersebut dan mampu menilai situasi secara lebih realistis dan positif.

Beberapa penelitian juga menunjukkan hubungan yang jelas antara husnuzon dan kemampuan mengelola stres. Misalnya, penelitian Shina Samanda Alam, Basuki, dan Faizin (2022) menemukan bahwa sikap husnudzon memiliki hubungan sangat kuat dengan kemampuan manajemen stres pada mahasiswa kedokteran, di mana semakin tinggi husnuzon seseorang, semakin baik pula regulasi emosinya. Hasil serupa juga ditemukan oleh Agnia, Luthfiyati, dan Salsabila (2024) yang melaporkan bahwa husnuzon memiliki korelasi signifikan dengan ketenangan hati pada generasi Z. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa sikap husnuzon merupakan salah satu instrumen penting dalam penguatan kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang rentan mengalami overthinking.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam, husnuzon bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga teknik intervensi psikologis yang dapat digunakan untuk menumbuhkan resiliensi mental. Penelitian Akhmad Rudi Masrukhin et al. (2023) mengenai terapi husnudzon menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi prasangka negatif, serta memperbaiki hubungan sosial antar peserta didik. Temuan ini mempertegas bahwa penguatan husnuzon dapat digunakan sebagai strategi terapeutik untuk mengatasi gejala overthinking, mengingat salah satu pemicunya adalah ketidakmampuan dalam menilai situasi secara positif.

Dari perspektif hubungan sosial, husnuzon juga terbukti memengaruhi kualitas interaksi remaja. Penelitian Selina Karentina et al. (2025) menunjukkan bahwa sikap husnudzon memberikan pengaruh signifikan terhadap pergaulan teman sebaya, di mana individu yang memiliki husnuzon tinggi cenderung lebih mudah menjalin hubungan positif, menghargai perbedaan, dan terhindar dari konflik yang tidak perlu. Kondisi sosial yang harmonis ini sangat membantu remaja menghindari stres interpersonal, salah satu pemicu utama munculnya overthinking dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian sebelumnya mengidentifikasi hubungan kuat antara husnuzon dan penurunan kecemasan. Denan Alifia Fairuzzahra et al. (2018) menemukan bahwa husnudzon menjadi faktor penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Penelitian Haniyah Dwi Rahmawati (2023) juga menunjukkan bahwa terapi husnudzon efektif mengurangi perasaan rendah diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan pola pikir positif pada siswa. Mengingat bahwa kecemasan dan rendah diri merupakan dua faktor utama penyebab overthinking, maka peningkatan husnuzon memiliki relevansi yang sangat signifikan dalam pencegahan gangguan tersebut.

Dalam era digital, tekanan yang berasal dari media sosial menjadi salah satu pemicu overthinking yang paling sering dialami remaja. Studi Zuliana Wijaya (2025) menyebutkan adanya hubungan negatif signifikan antara husnudzon dan kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Artinya, semakin tinggi sikap husnuzon yang dimiliki seorang remaja, semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan husnuzon dapat menjadi benteng psikologis dalam menghadapi budaya digital yang bersifat kompetitif dan penuh tekanan.

Penelitian lain juga menunjukkan hubungan antara husnuzon dan kecemasan masa depan. Penelitian Putri Cahyani (2024) menemukan bahwa husnudzon dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan terkait masa depan mahasiswa. Hal ini menunjukkan

bahwa prasangka baik kepada Allah mendorong seseorang untuk berpikir positif terhadap rencana-rencana hidup, lebih optimis menghadapi tantangan, dan tidak mudah terjebak dalam kekhawatiran berlebihan yang menjadi ciri khas overthinking.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa husnuzon memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, mengurangi kecemasan, memperbaiki hubungan sosial, dan menurunkan kecenderungan overthinking. Dalam situasi kehidupan modern yang penuh tekanan, remaja sangat membutuhkan nilai-nilai psikologis dan spiritual yang mampu mengarahkan pola pikir mereka ke arah yang lebih adaptif dan konstruktif. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengembangan husnuzon pada remaja menjadi sangat penting dalam rangka menemukan strategi efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikologis mereka dan mengurangi risiko overthinking.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena remaja yang overthinking secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalan makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan mahasiswa dikota Bengkulu lokasi yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan utama DH (20 Tahun), RP (20 Tahun), AJM (20 Tahun) dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis terhadap wawancara tiga informan menunjukkan bahwa overthinking pada mahasiswa umumnya dipicu oleh tekanan akademik, ketidakpastian relasional, dan rendahnya kemampuan manajemen waktu. Informan RP mengungkapkan bahwa ia sering mengalami overthinking ketika *"tiba-tiba dapat tugas baru sedangkan tugas sebelumnya belum selesai,"* sebuah situasi yang menggambarkan tumpukan beban kognitif akibat tuntutan akademik yang datang secara bersamaan. Hal senada disampaikan DH yang menyebut dirinya kerap mengalami kecemasan berlebih pada *"detik-detik deadline tugas... susah me-manage waktu."* Sementara itu, informan lain, AJM, menegaskan bahwa overthinking juga muncul dari aspek relasional ketika *"pasangan saya tidak ada kabar seharian... jadi bertanya-tanya,"* menunjukkan bahwa ketidakpastian komunikasi dapat memicu pikiran berulang yang tidak terkendali.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, para mahasiswa menggunakan beberapa strategi coping yang terbagi dalam tiga kategori utama: coping sosial, coping pragmatis, dan coping religius. Pada coping sosial, mahasiswa cenderung mencari dukungan emosional dengan berbagi

cerita kepada teman. RP mengatakan bahwa ia mengurangi beban pikiran dengan *"cerita ke temen deket biar isi kepala tuh ga penuh,"* yang menunjukkan bahwa ventilasi emosional berperan penting dalam meredakan tekanan internal. DH pun memanfaatkan kerja kelompok sebagai strategi mereduksi stres dengan cara *"ngajak kawan-kawan buat sama-sama biar tidak terasa capeknya."* Dalam coping pragmatis, mahasiswa mengandalkan strategi penyelesaian masalah, seperti yang disampaikan DH bahwa cara mengurangi overthinking adalah dengan *"kerjain satu-satu jangan bebarengan... bertahap,"* menandakan bahwa penyederhanaan beban akademik dapat mereduksi kecemasan.

Coping religius menjadi strategi paling dominan karena memberikan efek emosional yang lebih stabil. Informan RP merasakan bahwa solat membuat dirinya *"lega, sejuk,"* sedangkan DH menjelaskan bahwa ibadah membuat pikirannya *"lebih ke adem... diberi kemudahan sama Allah."* AJM juga menggambarkan bahwa dirinya *"jadi lebih tenang... terutama saat capek atau banyak pikiran"* ketika menjalankan salat. Namun demikian, efektivitas coping religius sangat dipengaruhi konsistensi pelaksanaannya. AJM mengakui bahwa ia *"masih kadang bolong-bolong"* dalam melaksanakan salat, yang mengindikasikan bahwa ketidakteraturan dapat mengurangi kekuatan coping religius sebagai regulasi emosi.

Secara keseluruhan, hasil analisis selective coding menunjukkan bahwa mahasiswa mengandalkan kombinasi coping sosial, coping pragmatis, dan coping religius untuk mengurangi intensitas overthinking. Ketiga bentuk coping ini bekerja secara sinergis: coping sosial mengurangi beban emosional melalui interaksi interpersonal, coping pragmatis membantu menata tugas secara lebih terstruktur, sedangkan coping religius memberikan ketenangan spiritual yang menurunkan kecemasan internal. Namun, keberhasilan ketiga strategi ini sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa untuk konsisten menjalankannya dan mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa overthinking pada mahasiswa terutama dipicu oleh tekanan akademik dan ketidakpastian relasional yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Mahasiswa sering kali mengalami beban pikiran berlebih ketika menghadapi situasi tugas yang menumpuk atau komunikasi interpersonal yang tidak stabil, sebagaimana terlihat dari pernyataan seperti *"tiba-tiba dapat tugas baru sedangkan tugas sebelumnya belum selesai"* dan *"pasangan saya tidak ada kabar seharian."* Faktor-faktor ini menimbulkan kecemasan dan memicu pola pikir berulang yang sulit dikendalikan.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa memanfaatkan tiga bentuk strategi coping utama: coping sosial, coping pragmatis, dan coping religius. Coping sosial diterapkan melalui dukungan teman dan kolaborasi akademik yang membantu meringankan beban emosional. Coping pragmatis muncul melalui upaya mengelola tugas secara bertahap, yang membuat tuntutan akademik terasa lebih teratur dan terkendali. Sementara itu, coping religius menjadi strategi yang paling memberikan ketenangan emosional, seperti yang terlihat dari pernyataan mahasiswa bahwa ibadah membuat pikiran menjadi *"lega, sejuk"* dan *"lebih tenang."*

Ketiga strategi coping ini terbukti bekerja secara sinergis dalam mengurangi overthinking, dengan coping religius berperan sebagai regulator emosi internal, coping sosial memberikan dukungan interpersonal, dan coping pragmatis membantu pengelolaan beban kerja. Meski

demikian, efektivitasnya ditentukan oleh konsistensi penerapan setiap strategi. Mahasiswa yang tidak konsisten dalam menjalankan ritual religius atau kurang teratur dalam mengelola tugas cenderung kembali mengalami peningkatan overthinking.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara dukungan sosial, pengelolaan akademik yang efektif, dan pendekatan spiritual dalam mengatasi overthinking pada mahasiswa. Temuan ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program dukungan mental, pembinaan religius, serta pelatihan manajemen waktu guna membantu mahasiswa memiliki kemampuan adaptif yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam hubungan antara konsistensi ibadah, keterampilan regulasi emosi, dan kecenderungan overthinking pada populasi mahasiswa.

REFERENSI

- Agnia, M., Luthfiyati, S., & Salsabila, S. A. (2024). Hubungan antara husnuzan dan ketenangan hati pada Gen Z menurut perspektif Islam
- Cahyani, P. (2024). Pengaruh efikasi diri, husnuzan, dan dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa.
- Haniyah, D. R. (2023). Pengaruh terapi husnudzon untuk menurunkan perasaan rendah diri siswa.
- Karentina, S., Sukarelawan, A. G., & Sutarti. (2025). Pengaruh sikap husnudzon terhadap pergaulan teman sebaya siswa SMK.
- Maulana, M. A. (2025). Peran psikologi dakwah dalam menyikapi fenomena overthinking remaja Muslim.
- Masrukhin, A. R., Maulana, P., Syarofi, M., & A'yun, K. (2023). Terapi husnudzon dalam membangun keharmonisan pertemanan santri.
- Rahmah, M. (2021). Husnuzan dalam perspektif Al-Qur'an serta implementasinya dalam memaknai hidup.
- Samanda Alam, S., Basuki, R., & Faizin, C. (2022). Hubungan antara sikap sabar dan husnudzon dengan manajemen stres pada mahasiswa.
- Wijaya, Z. (2025). Hubungan antara husnudzon dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M., & Williams, E. K. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of*

Psychology, 55, 745-774.

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295-314). Guilford Press.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Schnitker, S. A., & Richardson, K. (2019). Religious and spiritual virtues as adaptive responses to adversity. *Journal of Psychology and Theology*, 47(3), 143-158.

Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.