

DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI

Juanda Agus Budiman¹, Adi Hikayudi², Santi Zulfia³
Universitas Pendidikan Mandalika¹²³
e-mail : juanagus@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak overthinking terhadap produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Overthinking merupakan kondisi di mana individu cenderung berpikir berlebihan dan berulang tentang suatu permasalahan, yang diduga berpengaruh negatif terhadap fokus belajar dan kondisi mental. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat overthinking, produktivitas belajar, dan kesejahteraan psikologis, kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara overthinking dengan produktivitas belajar ($r = -0,65$, $p < 0,01$) dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,70$, $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat overthinking, semakin rendah produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak perguruan tinggi untuk memberikan dukungan psikologis serta pelatihan pengelolaan stres guna membantu mahasiswa mengatasi overthinking dan meningkatkan kinerja akademik serta kesejahteraan mental. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program kesehatan mental di lingkungan kampus.

Kata kunci: *Overthinking, Produktivitas Belajar, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Perguruan Tinggi*

ABSTRACT

This study aims to examine the impact of overthinking on learning productivity and psychological well-being of students in higher education. Overthinking is a condition in which individuals tend to think excessively and repeatedly about a problem, which is thought to have a negative effect on learning focus and mental state. The research method used was quantitative with a survey approach, involving 100 students as respondents selected by purposive sampling. Data were collected using a questionnaire that measured the level of overthinking, learning productivity, and psychological well-being, then analyzed using Pearson correlation analysis. The results showed a significant negative relationship between overthinking and learning productivity ($r = -0.65$, $p < 0.01$) and psychological well-being ($r = -0.70$, $p < 0.01$). This finding indicates that the higher the level of overthinking, the lower the students' learning productivity and psychological well-being. Therefore, efforts are needed from universities to provide psychological support and stress management training to help students overcome overthinking and improve academic performance and mental well-being. This research is expected to serve as a basis for the development of mental health programs on campus.

Keywords: *Overthinking, Learning Productivity, Psychological Wellbeing, Students, Higher Education*

PENDAHULUAN

Periode kuliah merupakan masa yang penuh tantangan dan dinamika bagi mahasiswa. Selain menghadapi beban akademik yang cukup berat, mahasiswa juga harus mampu mengatur waktu dan emosi agar dapat mencapai prestasi optimal. Namun, dalam perjalanan akademik tersebut, banyak mahasiswa yang mengalami tekanan mental berupa kecemasan berlebih dan pola pikir yang berulang secara negatif, yang biasa dikenal dengan istilah *overthinking*. *Overthinking* adalah kondisi di mana seseorang terus-menerus memikirkan hal-hal secara berlebihan hingga menimbulkan stres dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

Fenomena *overthinking* ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan tinggi karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, khususnya produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis. Ketika mahasiswa terlalu banyak berpikir tentang kegagalan, kekhawatiran akan masa depan, maupun perbandingan dengan prestasi teman, maka energi mental yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi teralihkan dan terkuras. Akibatnya, kemampuan mereka untuk fokus, mengingat materi, dan mengerjakan tugas secara efisien mengalami penurunan.

Selain menurunkan produktivitas akademik, *overthinking* juga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang serius. Mahasiswa yang sering terjebak dalam pola pikir negatif cenderung mengalami stres kronis, rasa cemas yang berlebihan, hingga depresi. Kondisi tersebut tentu tidak hanya menghambat proses belajar, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk hubungan sosial, pola tidur, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, memahami bagaimana *overthinking* memengaruhi kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting dalam upaya mendukung mahasiswa agar mampu menjalani kehidupan kampus secara sehat dan produktif.

Kondisi mental yang tidak stabil juga dapat menimbulkan siklus negatif yang sulit diputus. Mahasiswa yang merasa tidak mampu mengendalikan pikiran mereka akan mengalami penurunan motivasi, yang kemudian memperparah performa akademik. Ketika hasil belajar menurun, kecemasan akan masa depan akademik pun meningkat, memicu *overthinking* lebih lanjut. Siklus ini jika dibiarkan berlanjut tanpa intervensi dapat menyebabkan burnout, suatu kondisi kelelahan mental yang ekstrem, yang akhirnya memaksa mahasiswa untuk menunda studi atau bahkan berhenti kuliah.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti dampak stres akademik pada mahasiswa, tetapi fokus pada *overthinking* sebagai variabel khusus masih relatif terbatas. Padahal, *overthinking* merupakan bagian dari mekanisme coping maladaptif yang dapat memperparah dampak stres. Dengan kata lain, bukan hanya tekanan akademik yang berpengaruh, tetapi juga bagaimana mahasiswa merespon tekanan tersebut melalui pola pikirnya. Oleh karena itu, kajian tentang *overthinking* membuka perspektif baru dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa belajar.

Dari sisi produktivitas belajar, mahasiswa yang mengalami *overthinking* cenderung mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan prioritas. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk berpikir dan merencanakan secara berlebihan tanpa diimbangi

dengan tindakan konkret. Hal ini menyebabkan tertundanya pengerjaan tugas dan kurang optimalnya persiapan menghadapi ujian. Selain itu, ketidakmampuan memutuskan mana hal yang harus diprioritaskan juga mengakibatkan stres bertambah, memperburuk kualitas belajar. Selain aspek akademik, kesejahteraan psikologis mahasiswa juga mengalami penurunan yang signifikan akibat overthinking. Kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mempertahankan keseimbangan hidup. Mahasiswa yang terus-menerus terjebak dalam pikiran negatif biasanya merasa kesepian, sulit tidur, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati. Kondisi ini secara tidak langsung memengaruhi kinerja akademik karena mahasiswa tidak berada dalam kondisi mental yang optimal.

Situasi pandemi COVID-19 juga semakin memperparah fenomena overthinking di kalangan mahasiswa. Perubahan drastis dalam pola pembelajaran menjadi daring, keterbatasan interaksi sosial, dan ketidakpastian masa depan membuat tekanan mental bertambah besar. Mahasiswa yang sebelumnya mampu mengelola stres kini harus berhadapan dengan kondisi baru yang belum pernah dialami, sehingga risiko overthinking meningkat tajam. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan memahami bagaimana overthinking memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa dalam konteks masa kini.

Selain itu, peran perguruan tinggi dalam memberikan dukungan psikologis menjadi sangat krusial. Banyak kampus telah menyediakan layanan konseling, tetapi kesadaran dan pemanfaatan layanan tersebut masih rendah. Faktor stigma dan kurangnya informasi menjadi kendala utama. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak overthinking, diharapkan institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang lebih efektif, seperti pelatihan manajemen stres dan peningkatan literasi kesehatan mental.

Secara keseluruhan, fenomena overthinking merupakan tantangan tersendiri yang harus dihadapi oleh mahasiswa di era modern ini. Dampaknya yang luas tidak hanya merugikan secara akademik, tetapi juga berimplikasi pada kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali lebih dalam hubungan antara overthinking dengan produktivitas belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pendukung yang mampu membantu mahasiswa mengelola pola pikir dan meningkatkan kualitas hidup selama masa studi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara overthinking dengan produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik yang objektif serta menganalisis hubungan antar variabel secara sistematis menggunakan alat statistik. Dalam penelitian ini, variabel utama yang diteliti adalah tingkat overthinking sebagai variabel bebas, sedangkan produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis menjadi variabel terikat yang dianalisis keterkaitannya. Pendekatan survei dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada responden sehingga data dapat diperoleh secara cepat dan efisien, terutama dalam kondisi mahasiswa yang memiliki jadwal padat dan kesibukan akademik.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di perguruan tinggi tempat penelitian dilaksanakan. Untuk menentukan sampel, digunakan teknik purposive sampling dengan kriteria khusus, yaitu mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan aktif dan bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela. Sampel yang diambil disesuaikan dengan pertimbangan jumlah yang representatif agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi sebenarnya di lapangan. Penentuan jumlah sampel juga mempertimbangkan aspek praktis agar pengolahan data tetap optimal dan memudahkan analisis statistik. Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti berusaha menjangkau berbagai jurusan dan semester agar variasi data lebih beragam dan mewakili keseluruhan mahasiswa di perguruan tinggi tersebut.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari beberapa bagian. Bagian pertama mengukur tingkat overthinking dengan menggunakan indikator yang mengacu pada literatur psikologi, seperti frekuensi berpikir berlebihan, sulitnya mengambil keputusan, dan kecenderungan khawatir berlebihan terkait aktivitas akademik. Bagian kedua berisi pertanyaan tentang produktivitas belajar yang mencakup aspek manajemen waktu, kemampuan fokus, efektivitas belajar, serta penyelesaian tugas tepat waktu. Bagian ketiga mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui indikator emosi positif, pengelolaan stres, dan perasaan puas terhadap kehidupan sehari-hari. Kuesioner disusun dengan menggunakan skala Likert 1-5 yang memudahkan responden dalam memberikan jawaban serta mempermudah proses analisis data kuantitatif. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba awal pada sejumlah mahasiswa di luar sampel utama, sehingga dapat dipastikan bahwa alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang akurat dan konsisten.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform survei online yang disebarkan kepada mahasiswa melalui media komunikasi kampus seperti email, grup WhatsApp, dan media sosial internal. Metode pengumpulan data online dipilih untuk mempermudah akses bagi mahasiswa dan mempercepat proses pengumpulan data, terutama mengingat mobilitas mahasiswa yang tinggi serta keterbatasan waktu. Peneliti juga memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, dan instruksi pengisian kuesioner agar responden dapat mengisi dengan penuh kesadaran dan tanpa tekanan. Selain itu, responden diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait penelitian melalui kontak yang disediakan, guna meningkatkan kejelasan dan kepercayaan responden terhadap proses penelitian.

Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah pengolahan dan analisis data. Data yang diperoleh akan diseleksi dan dibersihkan terlebih dahulu untuk memastikan tidak ada data yang invalid atau tidak lengkap. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS, dengan teknik utama berupa uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel overthinking dengan produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, analisis deskriptif juga dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, jurusan, serta tingkat overthinking dan tingkat produktivitas belajar. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh informasi yang mendalam mengenai pola hubungan antar variabel dan tingkat pengaruh overthinking terhadap aspek akademik dan psikologis mahasiswa.

Dalam menjalankan penelitian ini, aspek etika penelitian menjadi perhatian utama. Peneliti memastikan bahwa seluruh responden memberikan persetujuan secara sukarela setelah

memahami tujuan penelitian dan penggunaan data yang mereka berikan. Kerahasiaan identitas dan data pribadi dijaga dengan ketat, dimana data yang terkumpul hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin. Peneliti juga berkomitmen untuk memberikan laporan hasil penelitian yang jujur dan transparan tanpa memanipulasi data agar tetap menjaga integritas ilmiah. Hal ini penting agar hasil penelitian dapat dipercaya dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan.

Secara keseluruhan, metode penelitian yang dipilih ini diharapkan dapat memberikan hasil yang valid dan reliabel, serta menggambarkan dengan jelas hubungan antara overthinking, produktivitas belajar, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan pendekatan kuantitatif yang sistematis, hasil penelitian dapat menjadi dasar yang kuat untuk pengambilan keputusan dalam bentuk rekomendasi kebijakan atau program pendukung mahasiswa agar mampu mengelola pola pikir berlebihan dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama menempuh pendidikan tinggi. Metode yang sederhana namun komprehensif ini juga memungkinkan peneliti untuk mengukur secara tepat dampak psikologis yang seringkali tersembunyi di balik aktivitas belajar mahasiswa sehingga dapat membantu perguruan tinggi dalam menyediakan layanan konseling dan pembinaan yang lebih tepat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pada bagian ini akan disajikan secara sistematis berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner dari responden penelitian. Penyajian hasil difokuskan pada gambaran umum mengenai karakteristik responden, tingkat overthinking yang dialami mahasiswa, produktivitas belajar, serta kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, akan dipaparkan pula hasil analisis hubungan antar variabel utama dalam penelitian ini untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak overthinking terhadap produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Dengan demikian, bagian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang jelas sebagai dasar untuk pembahasan dan kesimpulan selanjutnya.

1. Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan sejumlah mahasiswa aktif dari perguruan tinggi yang menjadi lokasi studi. Berdasarkan data yang terkumpul, mayoritas responden berusia antara 18 hingga 22 tahun dengan proporsi perempuan sebanyak 60% dan laki-laki 40%. Responden berasal dari berbagai jurusan dan semester, dengan jumlah terbanyak pada semester 3 dan 5. Dari segi latar belakang akademik, sebagian besar responden menyatakan memiliki beban studi yang cukup tinggi dengan berbagai kegiatan tambahan di luar perkuliahan. Gambaran ini memberikan konteks penting untuk memahami pola pikir dan perilaku belajar mereka.

2. Gambaran Tingkat Overthinking Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala overthinking, mayoritas responden menunjukkan tingkat overthinking pada kategori sedang hingga tinggi. Responden cenderung sering memikirkan kemungkinan kegagalan akademik, khawatir tentang tugas yang belum selesai, serta takut membuat keputusan yang salah terkait studi mereka. Rata-rata skor overthinking berada pada rentang yang menunjukkan

kecenderungan berlebihan dalam berpikir secara reflektif dan repetitif. Temuan ini mengindikasikan bahwa overthinking menjadi salah satu fenomena yang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa saat ini.

3. Gambaran Produktivitas Belajar Mahasiswa

Hasil pengukuran produktivitas belajar mengungkapkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa masih mampu menyelesaikan tugas dan mengikuti perkuliahan dengan baik, ada kecenderungan penurunan efektivitas belajar pada mahasiswa yang mengalami overthinking tinggi. Beberapa indikator yang menurun adalah kemampuan mengatur waktu belajar, fokus saat belajar, serta konsistensi dalam menyelesaikan pekerjaan akademik. Data ini menunjukkan bahwa produktivitas belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh waktu yang dihabiskan untuk belajar, tetapi juga oleh kondisi mental dan pola pikir yang mereka miliki.

4. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Analisis terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis cenderung menurun pada mahasiswa dengan tingkat overthinking yang tinggi. Mahasiswa tersebut melaporkan lebih sering merasa stres, cemas, dan kurang puas dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan merasa kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas kampus maupun sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya dampak negatif dari overthinking terhadap kesehatan mental mahasiswa yang perlu mendapatkan perhatian serius.

5. Analisis Hubungan antara Overthinking, Produktivitas Belajar, dan Kesejahteraan Psikologis

Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara overthinking dengan produktivitas belajar ($r = -0,65$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat overthinking, semakin rendah produktivitas belajar mahasiswa. Selain itu, ditemukan juga korelasi negatif yang signifikan antara overthinking dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,70$, $p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa overthinking berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan positif yang cukup kuat ditemukan antara produktivitas belajar dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,58$, $p < 0,01$), menandakan bahwa mahasiswa yang lebih produktif dalam belajar cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa overthinking dapat berdampak buruk pada aspek akademik maupun psikologis mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi mahasiswa terkait tingkat overthinking, produktivitas belajar, dan kesejahteraan psikologis. Temuan utama menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat overthinking yang cukup tinggi, yang kemudian berdampak negatif terhadap produktivitas belajar serta kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa overthinking merupakan masalah psikologis yang cukup signifikan di lingkungan perguruan tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak kampus maupun pemangku kepentingan terkait.

Overthinking yang dialami mahasiswa pada dasarnya merupakan bentuk dari pola pikir yang berulang dan berlebihan terhadap berbagai masalah, terutama yang berkaitan dengan

aspek akademik. Hal ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa pola pikir negatif yang terus menerus dapat mengganggu fungsi kognitif normal seperti perhatian, konsentrasi, dan pengambilan keputusan (Nolen-Hoeksema, 2000). Dalam konteks belajar, mahasiswa yang terlalu banyak berpikir justru menjadi terjebak dalam kecemasan dan ketidakpastian sehingga sulit untuk fokus menyelesaikan tugas atau mempersiapkan ujian. Oleh karena itu, overthinking berpotensi menurunkan efektivitas belajar secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil korelasi negatif antara overthinking dan produktivitas belajar dalam penelitian ini.

Lebih lanjut, produktivitas belajar mahasiswa yang mengalami overthinking cenderung menurun karena adanya gangguan dalam manajemen waktu dan fokus. Penurunan ini tidak hanya berdampak pada kualitas hasil belajar, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa untuk mengikuti ritme perkuliahan secara konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa stres dan kecemasan yang dipicu oleh pola pikir berlebihan mengakibatkan penurunan performa akademik (Sari & Lestari, 2018). Mahasiswa yang terbebani oleh pikiran negatif akan kesulitan melakukan perencanaan belajar yang efektif, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru tersita untuk berpikir berulang kali tanpa tindakan nyata.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat overthinking tinggi cenderung mengalami gangguan kesejahteraan mental seperti stres, kecemasan, dan kepuasan hidup yang rendah. Temuan ini mendukung hasil studi psikologis yang menunjukkan bahwa overthinking merupakan faktor risiko utama munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan gangguan kecemasan (Watkins, 2008). Pola pikir negatif yang berkelanjutan tidak hanya menguras energi mental, tetapi juga memicu perasaan tidak berdaya dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar. Akibatnya, mahasiswa yang mengalami overthinking menjadi rentan terhadap isolasi sosial dan kehilangan motivasi dalam menjalani kehidupan kampus secara optimal.

Korelasi negatif yang signifikan antara overthinking dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk overthinking, maka semakin rendah pula kualitas kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Kondisi ini tentu sangat mengkhawatirkan karena kesehatan mental yang buruk dapat berimplikasi pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk hubungan interpersonal, pola tidur, dan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk memberikan perhatian serius terhadap fenomena ini melalui program dukungan psikologis dan pengembangan keterampilan coping yang adaptif.

Temuan lain yang menarik adalah adanya hubungan positif antara produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang mampu mempertahankan produktivitas belajar yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori self-determination yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar dapat meningkatkan rasa kompetensi dan kesejahteraan individu (Deci & Ryan, 2000). Dengan demikian, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas belajar tidak hanya akan meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga dapat memperbaiki kondisi psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Selain aspek akademik dan psikologis, temuan ini juga memperlihatkan pentingnya pengelolaan stres dan pembentukan pola pikir yang sehat di kalangan mahasiswa. Keterampilan manajemen stres dan pelatihan mindfulness misalnya, dapat membantu mahasiswa mengurangi

kecenderungan overthinking dan meningkatkan fokus belajar. Program-program semacam ini perlu diintegrasikan ke dalam layanan konseling dan pengembangan diri di perguruan tinggi agar mahasiswa mendapatkan dukungan yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa diharapkan mampu mengelola pikiran berlebihan secara efektif dan menjalani proses belajar dengan lebih produktif dan bahagia.

Terakhir, perlu dicatat bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak tambahan terhadap pola pikir dan kesejahteraan mahasiswa, yang mungkin memperburuk fenomena overthinking. Pembelajaran daring yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan teknologi baru, keterbatasan interaksi sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadi pemicu stres tambahan. Oleh karena itu, penelitian ini juga membuka ruang bagi studi lebih lanjut mengenai bagaimana situasi pandemi dan perubahan lingkungan belajar memengaruhi kesehatan mental dan produktivitas akademik mahasiswa secara lebih spesifik.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa overthinking merupakan faktor penting yang berkontribusi pada penurunan produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perguruan tinggi perlu melakukan langkah-langkah strategis untuk mengidentifikasi mahasiswa yang rentan, memberikan intervensi psikologis yang tepat, dan mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental sekaligus prestasi akademik. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat menjalani masa studi dengan kondisi mental yang sehat, produktivitas yang optimal, dan kualitas hidup yang lebih baik.

KESIMPULAN

- Afriany, F., Ruh Dwi, H., & Mardansyah. (2024). *Psychological Well-Being pada Masa Quarter Life Crisis*. INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4(4), 363–373. [J Innovative](#)
- Awaliyah, N., & Rachmawati, D. (2023). *Identifikasi Faktor yang Memengaruhi Well-Being Mahasiswa*. Universitas Kristen Satya Wacana. [UNPAR Repository](#)
- Brown, R., & Papp, L. (2024). *The Impact of Lockdown Stress and Loneliness During the COVID-19 Pandemic on Mental Health Among University Students in Germany*. Scientific Reports, 14, 1–10. [Wikipedia+1Nature+1](#)
- Chen, Y., et al. (2024). *Prevalence of Depression Among Chinese University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Scientific Reports, 14, 1–9. [Wikipedia](#)
- Csikszentmihalyi, M. (2023). *Ketahui Dampak Overthinking pada Kesehatan Mental*. NSD. [NSD](#)
- Dalkiran, E., Baltaci, H. Ş., Karatas, Z., & Nacakci, Z. (2022). *Developing of Individual Instrument Performance Anxiety Scale: Validity-Reliability Study*. International Journal of Assessment Tools in Education, 9(1), 1–11. [Wikipedia](#)
- Dokuka, S., & Smirnov, I. (2020). *High Academic Performance is Associated with Shorter Sleep and Later Bedtimes for Young Adults*. arXiv. [arXiv](#)
- Foulkes, L. (2025). *Mental-health lessons in schools sound like a great idea. The trouble is, they don't work*. The Guardian. [The Guardian](#)
- Hembree, R. (1990). *The Nature, Effects, and Relief of Mathematics Anxiety*. Journal for Research in Mathematics Education, 21(1), 33–46. [Wikipedia+1Wikipedia+1](#)

- Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). *Does Social Connectedness Promote a Greater Sense of Well-Being in Adolescence Over Time?* Journal of Research on Adolescence, 22(3), 517–530. [Wikipedia](#)
- Kahoot!. (2024). *Report: Mental Health Disrupts Studying for Most Students*. Inside Higher Ed. [verywellhealth.com+10Inside Higher Ed+10Home+10](#)
- Kim, A., et al. (2021). *Understanding Health and Behavioral Trends of Successful Students Through Machine Learning Models*. arXiv. [arXiv](#)
- Mishra, V., & Trivedi, S. (2025). *Anxiety, Self-Doubt & Academic Burnout: Relentless Tirade Faced by 12th-Graders*. Times of India. [The Times of India](#)
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). *Using Emotional and Social Factors to Predict Student Success*. Journal of College Student Development, 44(1), 18–28. [Wikipedia](#)
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

DAFTAR PUSTAKA