

Sri Yunita Taligansing

Overthinking dan Kesehatan Mental Gen Z: Ancaman Diam di Media Sosial

 Quick Submit Quick Submit Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3612755726

Submission Date

Jul 17, 2026, 8:41 PM GMT+7

Download Date

Jul 17, 2026, 8:44 PM GMT+7

File Name

Artikel_Fahri_Aji_Firansah_dkk_2.docx

File Size

65.7 KB

11 Pages

3,134 Words

21,168 Characters

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

15% Internet sources
0% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	jurnal.muaraedukasi.id	2%
2	Internet	repository.uimsya.ac.id	2%
3	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
4	Internet	journal.appisi.or.id	<1%
5	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
6	Internet	ejournal.pkkb.ac.id	<1%
7	Internet	ejournal.uigm.ac.id	<1%
8	Internet	journal.unpas.ac.id	<1%
9	Internet	mahasiswaindonesia.id	<1%
10	Internet	journal.tabayanu.com	<1%
11	Internet	ejournal.albahriah-institut.org	<1%

12	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
13	Internet	wikep.net	<1%
14	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
15	Internet	www.himedik.com	<1%
16	Internet	ditsmp.kemdikbud.go.id	<1%
17	Internet	journal.iaingorontalo.ac.id	<1%
18	Internet	journal.sigufi.com	<1%
19	Internet	acmilanweb.com	<1%
20	Internet	olenka.id	<1%
21	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
22	Internet	ripublis.com	<1%
23	Internet	theswanatkingholmquay.co.uk	<1%
24	Internet	www.sciencegate.app	<1%

1



Overthinking dan Kesehatan Mental Gen Z: Ancaman Diam di Media Sosial

Sri Yunita Taligansing ^{1*}, Fahri Aji Firansah ², Fadliyah Arusi ³, Sri Rahmawaty ⁴,
Al Amin Asuna ⁵

¹IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia

²⁻⁵Program Studi Pendidikan Agama Islam, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia

Email: nita_taligansing@iaingorontalo.ac.id, fahrifiransah@gmail.com, arusilila94@gmail.com,
sriahmawatydepi@gmail.com, alamainasuna28@gmail.com

*nita_taligansing@iaingorontalo.ac.id

Abstract. *The development of social media in the digital era has had a significant impact on the lives of Generation Z, both positively and negatively. One of the impacts that increasingly appears is the phenomenon of overthinking, which is the tendency to overthink that is repetitive and difficult to control. This study aims to examine the relationship between overthinking and mental health in Generation Z in the context of social media use. The method used is a literature study by examining various relevant scientific literature sources. Data are analyzed in a qualitative descriptive manner to obtain a comprehensive understanding of the phenomenon being studied. The results of the study show that social media has a big role in triggering overthinking through social comparisons, the need for validation, and excessive exposure to information. This condition has an impact on mental health, such as increased anxiety, stress, and other emotional disorders. Overthinking that is not managed properly can also decrease the productivity and quality of life of individuals. Therefore, preventive efforts are needed such as increasing mental health literacy, managing the use of social media, and developing emotional regulation skills. In conclusion, overthinking is a psychological threat that needs serious attention, especially among Generation Z, so that mental well-being is maintained in the midst of the development of digital technology.*

Keywords: *Overthinking; Mental Health. Z generation*

Abstrak. Perkembangan media sosial di era digital memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan Generasi Z, baik secara positif maupun negatif. Salah satu dampak yang semakin sering muncul adalah fenomena overthinking, yaitu kecenderungan berpikir secara berlebihan yang berulang dan sulit dikendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara overthinking dan kesehatan mental pada Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam memicu overthinking melalui perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi, serta paparan informasi yang berlebihan. Kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan gangguan emosional lainnya. Overthinking yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif seperti peningkatan literasi kesehatan mental, pengelolaan penggunaan media sosial, serta pengembangan kemampuan regulasi emosi. Kesimpulannya, overthinking merupakan ancaman psikologis yang perlu mendapat perhatian serius, terutama di kalangan Generasi Z, agar kesejahteraan mental tetap terjaga di tengah perkembangan teknologi digital.

Kata kunci: Overthinking; Kesehatan Mental, Generasi Z

1. LATAR BELAKANG

Overthinking merupakan fenomena psikologis yang semakin sering dialami oleh Generasi Z di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital dan media sosial (Sholikha et al., 2025). Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan berpikir secara

Received: Februari 15, 2025; Revised: Maret 20, 2025; Accepted: April 01, 2025;

Online Available: April 08, 2025; Published: April 30, 2025;

1

OVERTHINKING DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z: ANCAMAN DIAM DI MEDIA SOSIAL

berlebihan, berulang, dan sulit dikendalikan terhadap suatu masalah atau situasi tertentu tanpa menghasilkan solusi yang jelas (Hidayati et al., 2025). Dalam kehidupan sehari-hari, overthinking sering muncul dalam bentuk kekhawatiran yang berlebihan, rasa takut akan penilaian orang lain, serta keraguan dalam mengambil keputusan.

Di era digital saat ini, media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat kecenderungan tersebut (Chaniago, 2025). Gen Z sebagai generasi yang tumbuh bersama internet memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga mereka sangat rentan terhadap berbagai pengaruh psikologis yang muncul dari interaksi digital (Sa et al., 2025). Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk menampilkan kehidupan pribadi yang sering kali telah melalui proses seleksi dan idealisasi, sehingga menciptakan gambaran yang tidak sepenuhnya realistis.

Kondisi ini mendorong munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih sempurna (Haq et al., 2024). Tanpa disadari, hal tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu munculnya pikiran negatif yang berulang. Selain itu, keinginan untuk mendapatkan validasi sosial melalui jumlah likes, komentar (Suwardi & Winayanti, 2025), dan pengikut juga dapat menciptakan tekanan psikologis yang cukup besar (Syifa & Irwansyah, 2022).

Ketika ekspektasi tidak sesuai dengan kenyataan, individu cenderung menyalahkan diri sendiri dan terus memikirkan hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendali mereka. Paparan informasi yang berlebihan juga menjadi faktor penting yang memperburuk kondisi ini. Arus informasi yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mental atau mental fatigue, sehingga individu kesulitan untuk memproses informasi secara efektif dan cenderung terjebak dalam pola pikir yang tidak produktif (Suwardi & Winayanti, 2025).

Jika tidak dikelola dengan baik, overthinking dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, hingga depresi. Sayangnya, banyak individu yang masih menganggap overthinking sebagai hal yang biasa, sehingga sering kali diabaikan. Padahal, kondisi ini dapat menjadi “ancaman diam” yang secara perlahan mengganggu kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang.

2

e-ISSN: xxxx-xxxx; p-ISSN: xxxx-xxxx, Hal 00-00

20

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama di kalangan Gen Z. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan literasi kesehatan mental, sehingga individu mampu mengenali tanda-tanda overthinking dan memahami cara mengelolanya (Normansyah et al., 2024).

Selain itu, penggunaan media sosial yang bijak, seperti membatasi waktu penggunaan, menghindari konten yang memicu perbandingan sosial, serta fokus pada pengembangan diri secara positif, juga dapat membantu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Dengan demikian, keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan mental dapat terjaga secara optimal di era digital saat ini.

2. KAJIAN TEORITIS

21

1. Konsep Overthinking

Overthinking merupakan kondisi ketika seseorang memikirkan suatu persoalan secara berlebihan, berulang, dan sulit dihentikan sehingga mengganggu kemampuan individu dalam mengambil keputusan maupun menjalani aktivitas sehari-hari. Overthinking sering dikaitkan dengan pola pikir repetitif (repetitive thinking) yang membuat seseorang terus menerus menganalisis situasi, kemungkinan, atau pengalaman masa lalu maupun masa depan secara berlebihan (Heriyani et al., 2025).

Secara psikologis, overthinking tidak selalu bermakna negatif karena proses berpikir merupakan bagian dari mekanisme adaptasi manusia dalam menyelesaikan masalah. Namun, ketika intensitas berpikir menjadi tidak proporsional dan menghasilkan kecemasan, rasa takut, keraguan, serta tekanan emosional yang berkepanjangan, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan terhadap kesehatan mental. Individu yang mengalami overthinking cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan meningkatnya perasaan tidak aman terhadap diri sendiri.

Dalam kajian psikologi kognitif, overthinking sering dikaitkan dengan konsep rumination (perenungan berulang terhadap masalah) dan worry (kekhawatiran terhadap kemungkinan yang belum terjadi). Rumination lebih berorientasi pada pengalaman masa lalu, sedangkan worry berfokus pada ketidakpastian masa depan. Kedua kondisi tersebut dapat memperbesar beban psikologis individu apabila tidak dikelola dengan baik.

OVERTHINKING DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z: ANCAMAN DIAM DI MEDIA SOSIAL

Fenomena overthinking saat ini menjadi semakin relevan di kalangan Generasi Z karena adanya perubahan pola komunikasi dan interaksi sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital dan media sosial.

2. Kesehatan Mental pada Generasi Z

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (Fadillah, 2024). Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosi, berpikir secara rasional, dan membangun relasi sosial yang sehat.

Generasi Z adalah kelompok generasi yang lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet, teknologi digital, serta media sosial (Amatullah Rifdah & Hazim, 2025). Secara umum, Generasi Z mencakup individu yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Karakteristik utama generasi ini adalah tingkat keterhubungan digital yang tinggi, akses informasi yang cepat, kemampuan multitasking, serta ketergantungan yang cukup besar terhadap media sosial sebagai ruang interaksi dan ekspresi diri.

Meskipun memiliki kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, Generasi Z juga menghadapi tantangan psikologis yang kompleks. Paparan informasi yang berlebihan, tekanan akademik, standar pencapaian sosial, serta budaya perbandingan di ruang digital menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Dalam konteks ini, kesehatan mental Generasi Z menjadi isu penting karena kelompok ini berada pada fase perkembangan identitas dan pembentukan konsep diri.

Kerentanan kesehatan mental pada Generasi Z sering ditandai dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, kelelahan emosional (emotional exhaustion), rendahnya kepercayaan diri, hingga munculnya kecenderungan overthinking.

3. Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, membagikan, serta berinteraksi dengan berbagai bentuk informasi secara cepat dan luas. Kehadiran media sosial telah mengubah pola komunikasi masyarakat, termasuk

2

e-ISSN: xxxx-xxxx; p-ISSN: xxxx-xxxx, Hal 00-00

cara individu membangun identitas dan memperoleh pengakuan sosial (Jamila et al., 2025).

Bagi Generasi Z, media sosial bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga ruang utama dalam membangun relasi sosial, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri. Platform seperti Instagram, TikTok, X, dan platform digital lainnya memungkinkan pengguna untuk terus terhubung dalam waktu yang hampir tanpa batas.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai dampak psikologis. Salah satu fenomena yang banyak dibahas adalah budaya perbandingan sosial (social comparison), yaitu kecenderungan individu membandingkan kehidupan dirinya dengan pencapaian atau tampilan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial.

Teori Social Comparison yang dikemukakan oleh Leon Festinger menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses ini menjadi lebih intens karena individu hanya melihat sisi terbaik kehidupan orang lain sehingga dapat memunculkan perasaan kurang, cemas, dan tekanan psikologis.

Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. FoMO merupakan perasaan takut tertinggal pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Kondisi ini mendorong individu terus memantau media sosial dan memperbesar peluang munculnya overthinking.

4. Hubungan Overthinking dan Kesehatan Mental pada Generasi Z

Overthinking dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat, terutama dalam konteks penggunaan media sosial pada Generasi Z. Paparan konten digital secara terus menerus dapat memicu proses berpikir berlebihan terhadap penampilan fisik, pencapaian akademik, hubungan sosial, hingga masa depan.

Ketika individu terlalu sering melakukan evaluasi diri berdasarkan standar yang dibangun di media sosial, maka dapat muncul tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, rasa tidak cukup baik (inadequacy), dan penurunan kepuasan hidup. Dalam jangka

18

5

10

OVERTHINKING DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z: ANCAMAN DIAM DI MEDIA SOSIAL

panjang, kondisi tersebut dapat mengganggu keseimbangan emosional dan memperburuk kesehatan mental.

Media sosial juga menciptakan siklus yang memperkuat overthinking. Semakin sering seseorang mencari validasi melalui respons digital seperti jumlah likes, komentar, atau jumlah pengikut, maka semakin besar kemungkinan munculnya kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Oleh karena itu, kemampuan literasi digital, pengendalian penggunaan media sosial, serta penguatan ketahanan psikologis menjadi strategi penting untuk meminimalkan dampak negatif overthinking terhadap kesehatan mental Generasi Z.

5. Kerangka Berpikir Penelitian

Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z dapat memengaruhi pola pikir dan kondisi psikologis individu. Paparan informasi yang berlebihan, budaya perbandingan sosial, serta kebutuhan memperoleh validasi sosial berpotensi menimbulkan overthinking. Kondisi overthinking yang berlangsung terus menerus kemudian dapat memberikan dampak terhadap penurunan kesehatan mental.

Dengan demikian, penelitian ini menempatkan media sosial sebagai faktor pemicu, overthinking sebagai variabel psikologis, dan kesehatan mental Generasi Z sebagai dampak yang diteliti, sehingga dapat dipahami bagaimana media sosial menjadi ancaman diam terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (library research) (Adtman A. Hasan & Umi Baroroh, 2019). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep dan fenomena overthinking serta kaitannya dengan kesehatan mental Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial.

Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah, seperti buku, artikel jurnal, dan publikasi akademik yang relevan.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menelusuri,

mengidentifikasi, dan memilih literatur yang sesuai dengan topik penelitian berdasarkan tingkat kredibilitas dan keterbaruan informasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Data yang telah dikumpulkan kemudian dikaji, dibandingkan, dan diinterpretasikan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara overthinking dan kesehatan mental pada Generasi Z. Proses analisis dilakukan secara sistematis dan kritis agar menghasilkan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman teoritis yang mendalam serta menjadi dasar dalam melihat dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis generasi muda.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Overthinking pada Generasi Z di Era Media Sosial

Hasil kajian menunjukkan bahwa overthinking menjadi fenomena yang cukup dominan dialami oleh Generasi Z, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Intensitas interaksi digital yang tinggi membuat individu terus-menerus terpapar berbagai informasi, opini, serta gambaran kehidupan orang lain yang sering kali tampak lebih ideal. Kondisi ini memicu munculnya pola pikir berulang yang cenderung negatif, seperti perasaan tidak cukup baik, takut tertinggal, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian sosial. Overthinking pada Gen Z umumnya dipicu oleh keinginan untuk memenuhi standar sosial yang terbentuk di media digital, meskipun standar tersebut tidak selalu realistis.

Selain itu, karakteristik Gen Z yang masih berada pada fase pencarian identitas diri membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Media sosial menjadi ruang yang sangat berpengaruh dalam membentuk persepsi diri, sehingga setiap respons yang diterima, seperti jumlah likes atau komentar, dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, individu cenderung terjebak dalam pikiran yang berulang dan sulit dikendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa overthinking bukan hanya sekadar kebiasaan berpikir, tetapi juga merupakan respons psikologis terhadap tekanan sosial yang terjadi secara terus-menerus di lingkungan digital.

OVERTHINKING DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z: ANCAMAN DIAM DI MEDIA SOSIAL

Selain dipengaruhi oleh perbandingan sosial, overthinking pada Generasi Z juga diperkuat oleh budaya **fear of missing out (FOMO)**, yaitu rasa takut tertinggal dari pengalaman **orang lain** yang terlihat lebih menarik di media sosial. Fenomena ini membuat individu merasa harus selalu terhubung, mengikuti tren, dan mengetahui setiap perkembangan terbaru. Akibatnya, pikiran menjadi sulit untuk beristirahat karena terus dipenuhi oleh kekhawatiran akan apa yang sedang terjadi di luar dirinya. Kondisi ini secara tidak langsung mendorong munculnya pola pikir berulang yang tidak produktif, karena individu terus memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak memiliki dampak langsung terhadap kehidupannya.

Di samping itu, kebiasaan mengonsumsi konten secara berlebihan juga memengaruhi cara berpikir Gen Z. Informasi yang datang secara cepat dan terus-menerus membuat individu sulit memilah mana yang penting dan mana yang tidak. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan, keraguan, serta kecenderungan untuk menganalisis sesuatu secara berlebihan. Ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola informasi dengan baik, maka pikiran akan lebih mudah dipenuhi oleh berbagai kemungkinan negatif. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta kesadaran diri agar tidak mudah terjebak dalam arus informasi yang dapat memicu overthinking.

Dampak Overthinking terhadap Kesehatan Mental Gen Z

Overthinking yang berlangsung secara terus-menerus memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Pola pikir yang berulang dan negatif dapat menyebabkan kelelahan mental (**mental fatigue**), menurunkan konsentrasi, serta mengganggu kestabilan emosi. Individu yang mengalami overthinking cenderung lebih mudah merasa cemas, stres, dan tidak mampu mengendalikan pikiran mereka. Dalam jangka panjang, kondisi ini **dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan berlebih dan depresi**, yang tentunya berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Di sisi lain, rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental juga memperburuk kondisi tersebut. Banyak Gen Z yang belum mampu mengenali bahwa overthinking yang mereka alami merupakan masalah yang perlu ditangani. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif seperti meningkatkan literasi kesehatan mental, mengelola

penggunaan media sosial secara bijak, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Dengan adanya kesadaran dan pengelolaan yang tepat, dampak negatif overthinking dapat diminimalkan, sehingga Generasi Z dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat secara psikologis di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, overthinking juga dapat memengaruhi aspek kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya produktivitas, kualitas tidur, dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Individu yang mengalami overthinking cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan berbagai kemungkinan tanpa tindakan nyata, sehingga tugas-tugas yang seharusnya dapat diselesaikan menjadi tertunda.

Selain itu, pikiran yang terus aktif, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan kelelahan fisik. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengelolaan pola pikir menjadi sangat penting agar individu mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas mental dan kesejahteraan hidup.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Overthinking pada Generasi Z merupakan fenomena yang semakin berkembang seiring dengan tingginya penggunaan media sosial di era digital. Paparan informasi yang berlebihan, kecenderungan perbandingan sosial, serta kebutuhan akan validasi dari lingkungan digital menjadi faktor utama yang memicu munculnya pola pikir berulang yang negatif. Kondisi ini sering kali tidak disadari, namun secara perlahan dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak overthinking terhadap kesehatan mental tidak dapat dianggap sepele, karena dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk memiliki kesadaran akan kesehatan mental, mampu mengelola pikiran secara bijak, serta menggunakan media sosial secara lebih sehat dan terkontrol. Dengan demikian, keseimbangan antara kehidupan digital dan kesejahteraan psikologis dapat terjaga dengan baik.

OVERTHINKING DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z: ANCAMAN DIAM DI MEDIA SOSIAL

DAFTAR REFERENSI

- Adtman A. Hasan, & Umi Baroroh. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Aplikasi Videoscribe Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Lisanul Arab: Journal of Arabic Learning and Teaching*, 9(2), 140–155.
- Amatullah Rifdah, A., & Hazim, H. (2025). Psychological Well-Being As A Determinant Of Mental Health Among Employees In The Manufacturing Industry At PT.S. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 287–304.
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital : Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial. *Nizamayah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1(1), 14–27.
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- Haq, A. F., Riyanti, N., Zariana, A., A'yuni, N. Q., Yuniar, A., Lestari, D. A., & Masitoh, D. (2024). PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP DAYA JUANG MAHASISWA DALAM MERAHAI PRESTASI AKADEMIK. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 7(1), 73. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7839>
- Heriyani, E., Muhammad Dapfa, A., Najwa Nurillah, A., Alfathu Rahman, Z., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222. <https://doi.org/>
- Hidayati, Y., Irwan, M., & Nasution, P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital : Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228.
- Jamila, N. B., Ramadani, W., Almaidah, D. S., & Agama Islam Negeri Bone, I. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Struktur Sosial: Tinjauan Sosiologi Komunikasi. *Jisoh: Jurnal Ilmu Sosiologi Dan Humaniora*, 1(3), 724–730. <https://indojurnal.com/index.php/jisoh>
- Normansyah, Mulyana, D., Mirawati, I., Padjadjaran, U., & Barat, J. (2024). Mengungkap tren self-diagnosis gen z : motif penggunaan kalkulator kesehatan mental di media sosial. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi (JPDS)*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Sa, I., Laily, N., Liyana, E., & Aryani, A. (2025). Perilaku Konsumtif Gen Z di Era Digital : Studi Kasus di Kabupaten Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.36420/dawa>
- Sholikha, A., Farhan, M. H., Rohim, A., Utma, P. S., Nurullida, A. S., & Muna, N. R. (2025). Intervensi MBCT dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z : Literatur Review. *JKPI: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 217–229.
- Suwardi, P. C., & Winayanti, R. D. (2025). PENGARUH KONTEN MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA : TINJAUAN LITERATUR PSIKOLOGI KOMUNIKASI. *Kalbisocio, Jurnal Bisnis &*

e-ISSN: xxxx-xxxx; p-ISSN: xxxx-xxxx, Hal 00-00

Komunikasi, 12(3), 149–156.

Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3(2), 102.
<https://doi.org/10.32897/buanakomunikasi.2022.3.2.2162>