



Peran Psikologi Dakwah dalam Menyikapi Fenomena *Overthinking* Remaja Muslim

Muhammad Akbar Maulana

Universitas Islam Negeri Salatiga

Email : akbaruinsaga15@gmail.com

Article Info

Article history:

Received September 01, 2025

Revised September 15, 2025

Accepted September 20, 2025

Keywords:

Psychology, Da'wah,
Overthinking, Muslim Youth

ABSTRACT

Overthinking is a phenomenon that is increasingly prevalent among Muslim teenagers, especially in today's digital age. The purpose of this study is to identify the factors contributing to overthinking among Muslim adolescents and to examine the approach of Islamic counseling psychology as a solution appropriate to the context of modern life. The method used in this study is library research, employing content analysis to examine literature related to the concepts of psychology and Islam. Internal factors such as low self-confidence, past trauma, perfectionism, and anxiety, as well as external factors like family influence, social pressure, and the impact of social media creating unrealistic life standards, are triggers for overthinking. The results of this study indicate that internal factors such as anxiety, trauma, and feelings of low self-confidence, as well as external factors such as the influence of digital media and social pressure, significantly contribute to overthinking. Psychological counseling can serve as a solution-oriented approach by integrating Islamic values such as acceptance, patience, trust in God, remembrance of God, and positive thinking, combined with modern psychological methods like self-talk and emotion management. Concurrently, individuals can manage negative thought patterns and enhance mental resilience through both spiritual and psychological interventions. This research is expected to enrich contemporary da'wah strategies that not only address spiritual aspects but also support the overall and sustainable mental health of Muslim youth.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received September 01, 2025

Revised September 15, 2025

Accepted September 20, 2025

Keywords:

Psikologi, Dakwah,
Overthinking, Remaja Muslim

ABSTRAK

Overthinking merupakan fenomena yang semakin marak terjadi di kalangan remaja Muslim, terutama di era digital saat ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor penyebab overthinking di kalangan remaja Muslim dan juga mengkaji pendekatan psikologi dakwah sebagai solusi yang sesuai dengan konteks kehidupan modern. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kepustakaan (library research), menggunakan metode analisis isi untuk mengkaji literatur yang berkaitan dengan konsep psikologi dan keislaman. Terdapat faktor internal seperti kurang percaya diri, trauma masa lalu, perfeksionisme, serta kecemasan, dan faktor eksternal seperti pengaruh keluarga, tekanan sosial, serta pengaruh media sosial yang menimbulkan standar kehidupan yang tidak realistis merupakan faktor-faktor pemicu overthinking. Hasil dari kajian ini menunjukkan faktor internal seperti kecemasan, trauma, dan perasaan kurang percaya diri serta faktor eksternal seperti pengaruh media digital dan pengaruh tekanan sosial berkontribusi besar terhadap overthinking.



Psikologi dakwah bisa menjadi pendekatan solutif dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam, seperti ridha, sabar, tawakal, dzikir, dan husnudzon, dikombinasikan dengan metode psikologis modern seperti *self-talk* dan pengelolaan emosi. Secara bersamaan, individu dapat mengelola pola pikir negatif dan meningkatkan ketahanan mental dengan penanganan yang bersifat spiritual serta psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya strategi dakwah kontemporer yang tidak hanya menyentuh aspek spiritual, namun juga mendukung kesehatan mental remaja Muslim secara menyeluruh dan berkelanjutan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Muhammad Akbar Maulana
Universitas Islam Negeri Salatiga
akbaruinsaga15@gmail.com

Pendahuluan

Overthinking berasal dari kata “over” yang memiliki arti “berlebihan” dan juga “thinking” yang artinya “berpikir” atau “pemikiran”. Istilah tersebut mengarah pada aktivitas berfikir secara terus-menerus secara negatif atau tidak positif. Overthinking juga bisa dimaknai sebagai kecenderungan berpikir berlebihan mengenai berbagai hal yang pada kenyataannya tidak mendesak atau tidak krusial. Penyebab overthinking dapat diketahui dengan munculnya gejala yang bermacam jenisnya, seperti penilaian orang lain terhadap diri sendiri, respons terhadap tindakan sendiri, atau kekhawatiran berlebih mengenai masa depan. Overthinking dapat muncul umumnya karena kurangnya validasi terhadap pemikiran yang timbul atau kurangnya kepastian, sehingga apabila hal tersebut dibiarkan tanpa adanya kontrol, pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan secara berlebih (Petric, 2018).

Ketika seseorang ini cenderung memikirkan kejadian masa lalu atau merasa khawatir mengenai masa depan secara terus-menerus, maka akan memunculkan atau mulai membentuk pola overthinking. Masih banyak yang menganggap bahwa overthinking sama seperti refleksi diri atau proses pemecahan masalah, namun sebenarnya, keduanya berbeda. Tujuan dari refleksi dan pemecahan masalah yaitu supaya menemukan solusi serta membuka pengetahuan baru, akan tetapi, adanya overthinking justru membuat masalah menjadi rumit tanpa adanya solusi atau penyelesaian. Bukannya membantu memahami dan menyelesaikan suatu permasalahan, overthinking malah menimbulkan perasaan maupun pikiran yang negatif seperti beban emosional dan rasa bersalah (Morin, 2020).

Menurut Morin (2020) terdapat tanda seseorang telah terkena overthinking, yaitu: (1) kejadian masa lalu membuat terus merasa bersalah atau malu, (2) kalimat “bagaimana jika” sering digunakan untuk mempertanyakan diri, (3) terjebak dalam pikiran masa lalu dan juga membayangkan mengenai kemungkinan yang terjadi di masa depan, (4) memiliki gangguan tidur serta sulit menghentikan alur yang ada di pikirannya, (5) saat merasakan emosi negatif, berpotensi dalam memikirkan masalah akan berlebihan, (6) terus mengulang dalam pikirannya mengenai ucapan orang lain mengenai dirinya ataupun sebaliknya, (7) mengkhawatirkan sesuatu yang diluar kendali dirinya, (8) merasa lelah dan sulit untuk mengambil sebuah keputusan.



Adanya teknologi yang terus berkembang pesat juga turut berperan dalam meningkatnya kecenderungan overthinking, baik dari kalangan dewasa maupun kalangan remaja. Terdapat banyak sekali individu yang mana, mereka mulai membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain serta mereka merasa khawatir mengenai permasalahan yang belum tentu terjadi, sehingga dalam kehidupan mereka, keberhasilan seseorang menjadi acuan dalam menilai atau mengukur pencapaian pribadi. Dalam Al-Qur'an fenomena seperti ini seharusnya telah disinggung, yang berisikan bermacam petunjuk terhadap ketidakpastian masa depan seperti halnya overthinking (Wulandari, 2024).

Kemajuan evolusi teknologi di zaman sekarang ini yang terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan kehidupan sehari-hari mayoritas masyarakat sulit untuk dipisahkan dari teknologi, khususnya media sosial. Pesatnya era digital menjadikan hampir setiap lapisan masyarakat memiliki platform seperti TikTok, Facebook, Instagram, WhatsApp, dan lain-lain. Selain mempunyai dampak positif seperti memperlancar komunikasi antarpribadi dan juga bisa memperoleh informasi serta berita yang berbeda secara cepat dan lebih banyak lagi. Akan tetapi, juga memiliki dampak buruk untuk penggunanya, karena mereka menjadi rentan untuk terkena Overthinking (Rohman, 2024).

Remaja Indonesia masuk ke dalam kelompok yang rentan untuk terkena masalah kesehatan mental. Berdasarkan data, terdapat sekitar 61% masyarakat yang usianya 15 tahun ke atas di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental (sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2023). Hal tersebut menunjukkan persoalan kesehatan mental harus ditangani dengan serius karena semakin mendesak dan umum. Respon dari pemerintah yaitu dengan resolusi kesehatan mental yang tujuannya agar masyarakat dapat mengelola stres, mengurangi kebiasaan overthinking, dan stres yang kerap menjadi faktor utama penyebab gangguan mental yang terjadi di kalangan baik dewasa maupun remaja (Cnnindonesia.com, 2024).

Overthinking sendiri dalam agama Islam diartikan sebagai wujud dari rasa takut yang diikuti dengan rasa cemas, emosi semakin meningkat, delusi, dan perasaan waspada. Akibat dari mereka yang tidak mempunyai kemampuan untuk bergantung hanya kepada-Nya dan tawakkal atau berserah diri kepada Allah, sehingga individu akan berpikir terlalu banyak atau overthinking (Utami, dkk., 2023).

Menurut Menk (2018) mengartikan overthinking sebagai bentuk khusus dari ketakutan. Rasa takut akan berkembang secara luas lagi apabila dibarengi oleh rasa kecemasan, imajinasi yang tidak realistis, waspada, serta adanya emosi yang tidak stabil. Bisikan setan menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya pikiran negatif dalam diri manusia, hal tersebut diperkuat dengan adanya penafsiran Surah An-Nas ayat 4: "Dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi".

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi ideal pendukung pertumbuhan emosional, intelektual, serta fisik seseorang secara menyeluruh, dan juga berkontribusi terhadap pertumbuhan seiring dengan bertumbuhnya usia individu lain (Kasyfillah & Muhid, 2022). Sedangkan dalam pandangan Islam, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengelola fungsi-fungsi psikis serta adaptasi diri secara dinamis terhadap lingkungan, baik diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar, berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah sebagai panduan dalam menjalani kehidupan di dunia dan akhirat (Ariadi, 2019).

Konsep Islam dan juga metode psikologi yang sudah teruji keefektifannya menjadi solusi dari berbagai solusi yang ada untuk mencegah munculnya overthinking, salah satunya yaitu Cognitive Behaviour Therapy. Intervensi. Pendekatan tersebut ditujukan agar individu dapat memahami cara berfikir dan keyakinan yang dimilikinya, serta dapat menilai dampaknya



terhadap perilaku dan emosi. Metode ini membantu mengatur pola pikir serta merubah perilaku atas pikiran yang menggunakannya. Setelah cara berpikir diubah, maka akan merubah perilaku, persepsi, dan perasaan kita secara harmoni. Dalam islam, keyakinan seperti ridha, husnudzan, sabar, dan tawakkal bisa difungsikan untuk kekuatan batin yang dapat mendukung perubahan tersebut. Untuk membantu mengatasi dan mengurangi overthinking, nilai-nilai ini dapat diasah serta diterapkan secara konsisten (Karimah, 2021).

Dari latar belakang di atas, overthinking merupakan fenomena yang semakin umum dan mengkhawatirkan yang terjadi di kalangan remaja Muslim baik remaja maupun dewasa. Maka dari itu, fokus utama dalam penulisan ini yaitu menyoroti faktor apa saja yang memicu overthinking di kalangan remaja Muslim. Selain itu, terdapat aspek lain yang dibahas, yaitu pendekatan psikologi dakwah yang sesuai dengan kondisi remaja Muslim yang konteksnya dalam kehidupan modern. Tujuan dari penulisan ini supaya dapat mengetahui bagaimana psikologi dakwah dapat menjadi solusi dalam menghadapi fenomena overthinking yang marak terjadi sekarang ini.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepustakaan (library research) untuk menggali lebih dalam lagi mengenai peran psikologi dakwah dalam menghadapi fenomena overthinking yang marak terjadi di kalangan remaja Muslim. Adapun mengapa memilih metode ini karena agar dapat menggali konsep, teori, dan pendekatan diperoleh dari sumber tertulis yang tentunya relevan, seperti jurnal ilmiah, literatur keislaman kontemporer maupun klasik, serta buku. Terdapat tiga fokus utama dalam mengkajinya, yaitu faktor apa saja yang menimbulkan overthinking, dan juga pendekatan psikologi dakwah yang sesuai dengan kondisi remaja Muslim yang konteksnya dalam kehidupan modern.

Proses yang dilakukan untuk analisis atau pengumpulan data dengan teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengkategorisasi, mengidentifikasi, dan menafsirkan data yang diperoleh dari berbagai referensi literatur yang sudah dikumpulkan sebelumnya. Kemudian peneliti membandingkan antara berbagai pendapat serta temuan agar mendapatkan sintesis yang asal sumbernya valid dan diakui secara akademik. Dengan begitu, harapannya dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis serta bisa menjadi landasan untuk merumuskan strategi dakwah yang dapat menjawab tantangan dari psikologi yang dihadapi remaja Muslim saat ini.

Hasil dan Pembahasan

Fenomena overthinking pada kalangan remaja dapat terjadi akibat dari beragam faktor, banyak sekali faktor yang dapat memicu seseorang atau individu mengalami overthinking, baik melalui dirinya sendiri, keluarga, lingkungan, pertemanan, sampai dengan agama juga bisa menjadi faktor munculnya overthinking. Apalagi pada zaman sekarang, teknologi dan informasi mengalami perkembangan pesat, dan juga sebagian besar masyarakat memiliki akun sosial medianya sendiri, mulai dari WhatsApp hingga TikTok. Sehingga anak-anak zaman sekarang sering mengonsumsi konten-konten yang memicu overthinking, atau bisa dikatakan sebagai “Standar TikTok” atau standar-standar sosial media lainnya. Adanya hal semacam itu dapat mempengaruhi psikologi seseorang, karena akan cenderung memikirkan hal-hal yang



belum tentu terjadi, pendapat atau perkataan orang lain yang ditujukan untuk diri sendiri, hingga permasalahan yang berada di luar kendali kita. Dengan begitu potensi seseorang atau individu untuk memiliki rasa overthinking sangatlah besar.

Menurut Khairiyyah dan Rina (2024: 58) penelitian terhadap tiga informan kunci, tiga informan pendukung, dan satu informan ahli. Dari penelitian tersebut menghasilkan beberapa informasi mengenai insecure yang dilakukan secara bertemu langsung serta menggunakan platform Zoom dengan waktu pelaksanaan yang berbeda-beda, dengan hasil tersebut dapat dihubungkan dengan pemicu overthinking, antara lain :

Kegagalan atau Penolakan

Kegagalan atau penolakan menjadi salah satu faktornya karena akan berdampak kepada perubahan stamina dan sikap seseorang individu akibat dari harga diri yang menurun. Dalam penelitian tersebut mengungkapkan jika remaja akhir sering merasa gagal dengan lingkungan sosialnya. Penyebabnya yaitu overthinking dan rasa takut jika keinginan mereka tidak tercapai sesuai dengan keinginan mereka, pada akhirnya remaja akhir memilih enggan mencoba hal baru tersebut akibat dari pemikiran yang berlebihan terhadap kegagalan dan penolakan yang besar. Puncaknya yaitu ketika ingin mengambil keputusan, remaja akhir mengalami kesulitan yang akhirnya mereka butuh akan validasi dan dorongan dari orang lain agar bisa yakin dengan pendapatnya sendiri (Khairiyyah & Rina, 2024: 59).

Dorongan Perfeksionisme

Akibat dari individu yang dalam segala hal menetapkan standar yang tinggi, akan tetapi tidak berjalan sesuai rencana dapat memicu perasaan ini. Jika hal semacam itu terus berulang, efek sampingnya yaitu akan menyalahkan diri sendiri dan menumbuhkan rasa kecewa. Ketiga informan kunci setuju dalam penelitian ini mengenai secara tidak langsung, perasaan insecure dapat membentuk pribadi mereka menjadi perfeksionisme, karena diri mereka takut dengan pendapat dan kritikan orang lain. Sehingga mereka menetapkan standar tersendiri serta berusaha mengasah keterampilan mereka dalam berbagai hal semata-mata untuk menghindari kritikan yang mereka dapatkan (Khairiyyah & Rina, 2024: 60).

Pemaknaan Insecure Pada Diri Remaja Akhir

Dalam penelitian ini, berbagai pemahaman remaja akhir mengenai insecure yang mereka miliki, yaitu dari segi eksternal (konsultasi dengan psikolog, media sosial) dan internal berasal pengalaman langsung yang dirasakan dalam keluarga. Dua dari tiga informan tersebut memaknai insecure sebagai perasaan yang tidak aman sedangkan satu lainnya memaknai insecure sebagai perasaan tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya (Khairiyyah & Rina, 2024: 61).

Ada pula penyebab overthinking disebabkan karena adanya faktor internal maupun external. Umumnya overthinking timbul akibat dari kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, masa lalu yang kurang menyenangkan, dan lingkungan yang kurang suportif, berikut merupakan penyebab overthinking secara khusus (Arrasyid & Putra, 2024: 30).

a. Kecemasan



Emosi negatif yang dapat memicu overthinking salah satunya yaitu kecemasan, kecemasan ini muncul pada hal-hal yang belum terjadi serta sedang dikerjakan (Rizal, 2023, dalam Arrasyid & Putra, 2024: 30). Seseorang dengan kecemasan berlebih cenderung mencemaskan masa depan, khawatir berlebih akan bagaimana aspek kehidupan mereka, dan merenungkan kemungkinan buruk (Arrasyid & Putra, 2024: 30).

b. Tidak Percaya Diri

Biasanya seseorang yang memiliki rasa tidak percaya diri seringkali meragukan dan merenungkan Tindakan atau keputusan yang telah mereka buat. Dampaknya yaitu mereka terjebak dalam siklus pemikiran negative (Rizal, 2023, dalam Arrasyid & Putra, 2024: 31).

c. Trauma

Munculnya trauma kerap kali dihubungkan dengan pengalaman masa lalu yang buruk yang dapat meninggalkan jejak ke dalam pemikiran seseorang. Pengalaman buruk tersebut mungkin akan terus mereka khawatirkan bahwa hal tersebut akan terulang lagi (Arrasyid & Putra, 2024: 31).

d. Tekanan Sosial

Harapan dari keluarga maupun orang tua juga termasuk pemicu overthinking seseorang dari sudut pandang lingkungan sosial. Akibatnya membuat mereka menjadi overthinking karena beban yang mereka terima guna mewujudkan semua harapan yang dilimpahkan ke seorang individu tersebut. Individu tersebut memiliki berpotensi memiliki rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain apabila individu tersebut membuat kesalahan atau bertindak diluar batas norma sosial yang berlaku (Arrasyid & Putra, 2024: 31).

Dari paparan materi di atas, dapat kita pahami begitu banyak faktor yang dapat memicu overthinking yang disebabkan oleh faktor internal yang dipicu dari dalam diri seorang individu tersebut, atau faktor eksternal dari lingkungan maupun keluarga sendiri. Selain daripada itu, tentunya terdapat banyak lagi faktor penyebab dari overthinking ini. Walaupun demikian, bukan berarti tidak ada solusi atau penanganan terhadap fenomena overthinking ini, di sinilah psikologi dakwah hadir untuk memberikan solusi melalui pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan persoalan ini.

Psikologi Islam yang dimaknai sebagai proses penyembuhan yang disusun supaya bisa memberikan pendekatan psikologis berbasis Al-Qur'an dan Hadist. Pendekatan ini memiliki fokus utama untuk membantu individu agar dapat menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi, baik dalam aspek spiritual, psikologis, maupun dalam menjaga Kesehatan mental. Berbagai penerapan metode psikoterapi Islam seperti penguatan iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT (Fitri et al., 2023). Metode yang didasari pada Al-Qur'an dan sunnah merupakan konsep dasar dari psikoterapi Islam, yang di mana Al-Qur'an menjadi sumber utama pengetahuan yang dimiliki umat Islam untuk menjalani kehidupan sehari-hari, juga memiliki fungsi untuk kesehatan mental individu (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021).

Penanggulangan terhadap fenomena overthinking bisa dicegah melalui kombinasi antara konsep islam dan metode intervensi psikologi yang keefektifannya telah terbukti.



Tujuannya agar dapat membantu overthinker fokus dengan proses berpikir yang timbul, setelah itu dianalisis dampaknya terhadap perasaan dan juga perilaku atas pikiran yang menguasainya. Dengan cara mengubah cara berpikir seseorang dan secara koordinatif perasaan, perilaku, serta persepsi termasuk juga dalam mempengaruhi pikiran, seperti konsep ridha, sabar, tawakal, dan husnudzon mengenai pola pikir (Arwaniyah, 2022, dalam Arrasyid & Putra, 2024: 34).

Mengisi waktu luang dengan berdzikir kepada Allah SWT merupakan tips yang diberikan oleh pendakwah terkenal yang dikenal dengan nama Habib Husein Ja'far. Dengan jika seseorang berdzikir, maka ketenangan akan menyertai dalam hatinya (Arwaniyah, 2022, dalam Arrasyid & Putra, 2024: 34)

Selain itu, terdapat juga solusi agar dapat mengatasi overthinking menurut kitab Tafsir Al-Munir. Solusi menurut Wahbah untuk mengatasi overthinking yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT, muhasabah diri, dan juga bertawakkal kepada Allah SWT, memasrahkan semua yang telah diusahakan dengan sungguh-sungguh (Wulandari, 2024).

Dalam pandangan medis, terdapat juga metode untuk mengatasi overthinking, beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu self talk, peka terhadap diri sendiri, dan juga mengalihkan perhatian pada hobi. Dengan adanya berbagai cara dan solusi baik menurut agama maupun medis mengenai overthinking, harapannya overthinking dapat diatasi serta dicegah lebih awal supaya tidak menjadi fenomena yang umum dan juga mengkhawatirkan pada kalangan remaja maupun dewasa. Jika seseorang sudah memiliki perasaan overthinking, proses penanganannya sebaiknya dilakukan secara cepat dan tepat untuk mencegah dampak yang lebih serius.

Kesimpulan

Fenomena overthinking yang terjadi pada remaja ialah persoalan kompleks yang ditimbulkan oleh faktor internal seperti rasa tidak percaya diri, trauma masa lalu, kecemasan hingga perfeksionisme, serta faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan, keluarga, media sosial, dan juga tekanan sosial. Hadirnya teknologi yang berkembang pesat dan penggunaan media sosial secara masif, terutama pada kalangan remaja, turut memperparah kondisi ini dengan adanya kemunculan standar sosial yang tidak realistis dan tekanan untuk tampil dengan sempurna secara terus-menerus. Alhasil, mendorong individu untuk memikirkan mengenai hal-hal yang berada di luar kendalinya, pada akhirnya akan berdampak pada psikologi dan juga kemampuan untuk mengambil keputusan. Terdapat solusi yang ditawarkan oleh psikologi dakwah dengan menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, ridha, husnudzon, berdzikir, dan tawakal sebagai bentuk terapi spiritual yang dapat menenangkan hati serta menuntun individu agar berfikir rasional dan positif. Dalam metode ini, bukan hanya sekedar bertumpu pada aspek spiritual, namun dapat disertai dengan pendekatan psikologi modern seperti mengenali emosi, self-talk, serta mengalihkan perhatian ke pada aktivitas yang bermanfaat. Selain itu, pandangan yang berasal dari kitab tafsir dan tokoh agama juga turut memperkuat pentingnya introspeksi diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk mengatasi overthinking. Tak lupa, kombinasi pendekatan antara psikologi Islam dengan intervensi medis perlu diupayakan secara konsisten agar dapat membantu remaja dalam mengelola overthinking supaya tidak menjalar menjadi gangguan psikologi yang lebih serius.



Daftar Pustaka

- A'toa'Mokhtar, A., & Noor, M. M. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam: Zikir and Tafakkur as a Basic of Islamic Psychotherapy. *Jurnal Pengajian Islam*, 204-217.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Cnnindonesia.com. (2024). Resolusi Kesehatan 2024 Warga RI, Ingin Hindari Overthinking.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32-42.
- Karimah, A. N. (2021). Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Universitas Padjajaran. DOI*, 10.
- Kasyfillah, M. H., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Kerja Untuk Meningkatkan Produktivitas Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj). *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial "Humanitas" Fisip Unpas*, IV(September), 9–20.
- Khairiyyah, L., & Rina, N. (2024). KOMUNIKASI KELUARGA DALAM PEMAKNAAN INSECURE PADA DIRI REMAJA AKHIR. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 55-64.
- Karimah, A. N. (2021). Overthinking dalam perspektif psikologi dan Islam. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31897.54883>
- Morin, A. (2020). How to Know When You're Overthinking retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077069>
- Petric, D. (2018). Emotional knots and overthinking. 10.13140/RG.2.2.18079.66720.
- Putra, M. Z. W. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29-38.
- Rohman, A. (2024). *overthinking dan cara mengatasinya (perspektif Al-Qur'an kajian tafsir Maudhu'i)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- sehatnegeriku.kemkes.go.id. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa.
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi Datmi. "Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 02, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>. no. 01 (2023).
- Wulandari, F. (2024). *Pandangan Al-Qur'an Tentang Overthinking Serta Solusinya (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).