

Overthinking dan Gejala Generalized Anxiety Disorder pada Remaja dan Dewasa Awal: Tinjauan Literatur

Julaila Mukmirawati Sumaali^{1*} Cholisiyah Khairani Boulu²

Revaldi Rizky Hilipito³ Natasya Novilia Mokodongan⁴ Nur Asra Papatungan⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

*Email korespondensi: lailaila044@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi dampak overthinking terhadap manifestasi gangguan kecemasan umum pada remaja dan dewasa awal melalui metode tinjauan literatur yang komprehensif. Pencarian artikel dilakukan secara daring pada database Google Scholar, ELSEVIER, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci terkait. Berdasarkan proses screening menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, 18 artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2026 dipilih dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan pendekatan komparatif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa ruminasi dan Repetitive Negative Thinking (RNT) berperan sebagai elemen kognitif maladaptif yang secara nyata memperparah kondisi kecemasan melalui mekanisme distorsi pikiran dan rendahnya toleransi terhadap ketidakpastian. Faktor internal seperti efikasi diri dan harga diri serta faktor eksternal tekanan sosial dan keluarga turut memicu perilaku ini. Berbagai intervensi seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT), teknik relaksasi, dan penguatan aspek spiritual/religiusitas terbukti efektif dalam mereduksi gejala kecemasan.

Kata kunci: overthinking, ruminasi, kecemasan, kesehatan mental, CBT

Abstract

This study evaluates the impact of overthinking on the manifestation of generalized anxiety disorder in adolescents and young adults through a comprehensive literature review. Online searches were conducted across Google Scholar, ELSEVIER, and ScienceDirect databases using relevant keywords. Following a screening process based on inclusion and exclusion criteria, 18 scientific articles published between 2020 and 2026 were selected and analyzed using content analysis with a comparative approach. The synthesis of findings indicates that rumination and Repetitive Negative Thinking (RNT) serve as maladaptive cognitive elements that significantly exacerbate anxiety conditions through mechanisms involving thought distortion and low tolerance for uncertainty. Internal factors such as self-efficacy and self-esteem and external factors social and familial pressures contribute to triggering these behaviors. Various interventions including Cognitive Behavioral Therapy (CBT), relaxation techniques, and the strengthening of spiritual or religious aspects have proven effective in reducing anxiety symptoms.

Keywords: overthinking, rumination, anxiety, mental health, CBT

Informasi Artikel:

Paper received: 18/05/2026; revised: 09/07/2026; accepted: 12/10/2026

ISSN number: 1858-4063 and E-ISSN: 2503-0949.

Open access: <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/index>



PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja dan dewasa muda telah menjadi salah satu isu prioritas dalam agenda kesehatan mental di abad ke-21. Masa remaja hingga dewasa awal, yang secara umum mencakup rentang usia 10 hingga 24 tahun, merupakan periode perkembangan yang sarat dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi secara bersamaan, sehingga menjadikan individu pada fase ini sangat rentan terhadap munculnya gangguan kesehatan mental (Espinosa dkk, 2022). Onset pertama dari gangguan mental umum seperti gangguan mood dan gangguan kecemasan sebagian besar terjadi pada masa remaja atau dewasa muda, sehingga program pencegahan yang efektif dan dapat diakses secara luas untuk kelompok usia ini menjadi sangat mendesak. Dalam konteks inilah gangguan kecemasan, khususnya *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) atau Gangguan Kecemasan Umum, menjadi perhatian serius.

Secara global, data menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum dijumpai pada populasi remaja dan dewasa muda. Berdasarkan data *Global Burden of Disease* (GBD) 2021 sari 204 negara, insidensi gangguan kecemasan pada kelompok usia 10-24 tahun meningkat sebesar 52% dalam kurun waktu 1990 hingga 2021, terutama pada kelompok usia 10-24 tahun dan pasca tahun 2019, dengan perempuan menunjukkan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Angka ini mencerminkan tren yang mengkhawatirkan, terutama mengingat dampak pandemi COVID-19 yang turut memperburuk kondisi kesehatan mental pada kelompok usia muda secara global (Bie dkk, 2024). WHO mencatat bahwa pada tahun 2021 terdapat 359 juta orang yang hidup dengan gangguan kecemasan, termasuk 72 juta anak-anak dan remaja, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum di seluruh dunia. Meskipun terdapat penanganan yang sangat efektif untuk gangguan kecemasan, hanya sekitar 1 dari 4 orang dengan gangguan kecemasan yang menerima penanganan yang sesuai, dengan hambatan utama berupa kurangnya kesadaran, minimnya investasi layanan kesehatan mental, dan stigma sosial (WHO, 2025).

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental remaja tidak kalah memprihatinkan. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang merupakan survei kesehatan mental nasional pertama di Indonesia untuk kelompok remaja usia 10-17 tahun melaporkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, setara dengan 15,5 juta remaja, sementara 1 dari 20 remaja didiagnosis mengalami gangguan mental, setara dengan 2,45 juta remaja. Yang lebih spesifik, gangguan yang paling umum dialami remaja Indonesia adalah gangguan kecemasan (kombinasi dari fobia sosial dan GAD) dengan angka prevalensi sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor. Data ini menegaskan bahwa GAD bukan sekadar persoalan individual, melainkan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang nyata di Indonesia, terutama di kalangan kelompok usia muda yang sedang mengalami fase perkembangan kritis (Wilopo, S. A., 2022).

Gangguan Kecemasan Umum sendiri didefinisikan dalam DSM-5 sebagai kondisi yang ditandai oleh kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan (*excessive worry*) terhadap berbagai peristiwa atau aktivitas, terjadi lebih banyak hari daripada tidak, dan berlangsung setidaknya selama enam bulan (*American Psychiatric Association*, 2013 dalam *American Psychiatric Association*, 2022). GAD sering kali mulai tampak pada masa remaja dan ditandai oleh kekhawatiran serta kecemasan yang persisten dalam kehidupan sehari-hari untuk penegakan diagnosis, kecemasan

berlebihan tersebut harus sulit dikendalikan dan disertai oleh setidaknya tiga gejala tambahan, seperti kegelisahan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, iritabilitas, ketegangan otot, dan gangguan tidur (Moon & Woo, 2025). Berbeda dengan gangguan kecemasan spesifik lainnya, GAD bersifat “menyebar” dan tidak terikat pada stimulus atau situasi tertentu, sehingga membuat individu yang mengalaminya seolah-olah selalu berada dalam kondisi was-was yang tidak berkesudahan (Mishra & Varma, 2023).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, yang melibatkan perubahan mendalam di seluruh domain individu baik dari segi kognitif, psikososial, dan emosional, yang terjadi secara bersamaan, menjadikan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa sebagai jendela kerentanan yang unik terhadap munculnya gangguan emosional. Dalam kondisi ini, RNT berperan sebagai faktor risiko yang memperburuk tekanan emosional dan memperkuat siklus kecemasan. Pemodelan persamaan struktural menunjukkan bahwa kedua faktor RNT yakni *worry* dan *rumination* tersebut menjelaskan perbedaan gejala kecemasan pada remaja dengan *worry* bertindak sebagai mediator terkuat untuk kecemasan (Espinosa dkk, 2022).

RNT merupakan faktor risiko proksimal yang terlibat dalam onset dan pemeliharaan masalah kesehatan mental yang umum seperti depresi dan kecemasan, dan masa remaja dapat menjadi jendela perkembangan kunci di mana penargetan RNT dapat mencegah munculnya gangguan-gangguan tersebut (Roberts dkk., 2021). Sejalan dengan itu, depresi dan kecemasan merupakan kondisi yang umum pada populasi remaja dan dewasa muda, dan RNT merupakan mekanisme transdiagnostik seperti RNT dapat menawarkan penanganan yang lebih tepat sasaran, personal, dan efektif. Temuan dari berbagai uji klinis bahkan menunjukkan bahwa penurunan gejala kecemasan depresi pada remaja sebagian besar didorong oleh pengurangan RNT terlebih dahulu, mengkonfirmasi peran mekanistiknya dalam patogenesis gangguan tersebut (Bell dkk, 2022).

Dalam kerangka teori metakognitif yang banyak digunakan dalam studi GAD, *overthinking* dipahami tidak hanya sebagai perilaku kognitif, tetapi juga sebagai sesuatu yang dipertahankan oleh keyakinan individu tentang proses berpikir itu sendiri. Model metakognitif GAD mengidentifikasi tiga bentuk metakognisi yang saling berinteraksi, yaitu keyakinan metakognitif positif tentang *worry*, keyakinan metakognitif negatif tentang *worry*, dan *meta-worry* (kekhawatiran tentang proses berkhawatir itu sendiri), dan model ini telah terbukti valid tidak hanya pada sampel dewasa tetapi juga pada anak-anak dan remaja dalam berbagai studi (Köcher dkk, 2021). Dengan kata lain, remaja dan dewasa muda yang terjebak dalam pola *overthinking* tidak hanya menderita akibat isi pikiran negatif tersebut, tetapi juga akibat keyakinan mereka bahwa kekhawatiran yang mereka alami adalah tanda sesuatu yang lebih serius, ini adalah sebuah lingkaran setan yang memperparah gejala GAD secara progresif.. Meskipun demikian, hingga saat ini masih terdapat kesenjangan dalam literatur berbahasa Indonesia mengenai sintesis bukti empiris yang secara spesifik mengeksplorasi peran *overthinking* terhadap munculnya gejala GAD pada remaja hingga dewasa awal. Sebagian besar tinjauan yang tersedia membahas kecemasan secara umum atau fokus pada intervensi, tanpa menelaah secara mendalam jalur mekanisme kognitif yang menghubungkan *overthinking* dengan pembentukan gejala GAD pada kelompok usia ini.

Oleh karena itu, artikel tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dan kritis bukti-bukti empiris yang ada mengenai peran *overthinking* terhadap munculnya gejala Gangguan Kecemasan Umum pada remaja hingga dewasa awal, serta mengidentifikasi implikasi temuan tersebut bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang relevan dengan

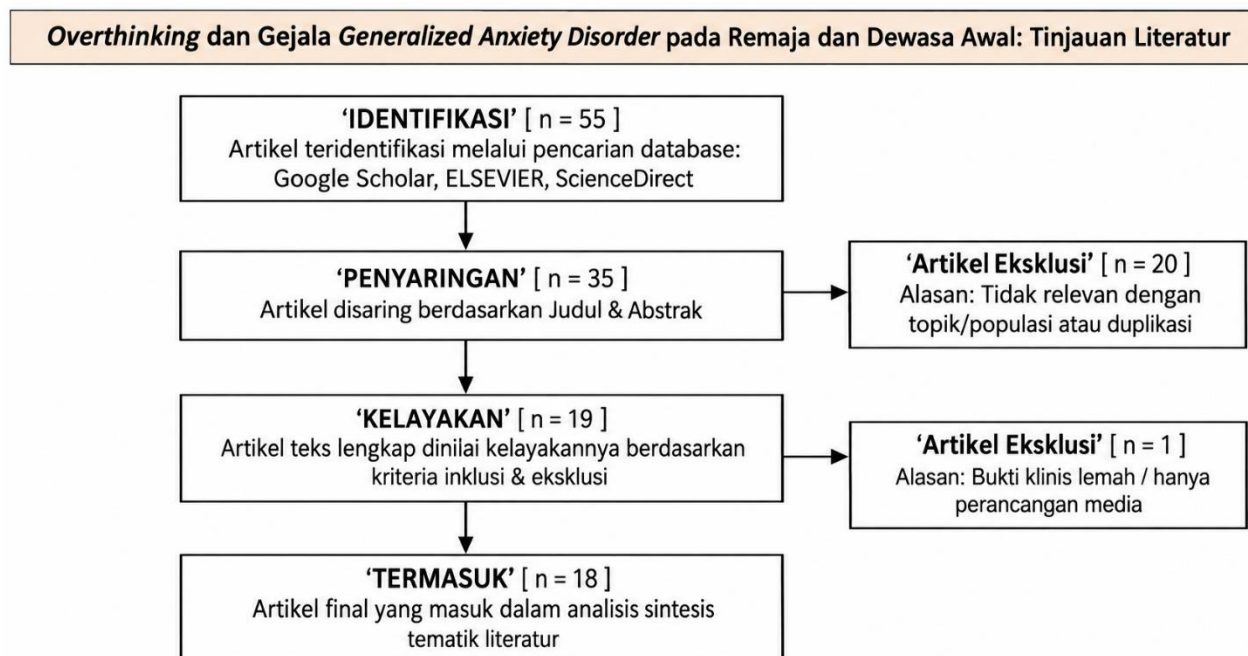
konteks Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan jenis tinjauan naratif terstruktur. Protokol seleksi artikel diadaptasi dari kerangka kerja PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).

Pencarian Awal (*Identification*): Artikel dicari secara daring melalui database Google Scholar, ELSEVIER, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "*overthinking*", "*ruminatio*n", dan "*Generalized Anxiety Disorder*". Pada tahap awal ini, teridentifikasi sebanyak 55 artikel. Penyaringan (*Screening*) dilakukan berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi populasi remaja atau dewasa awal. Sebanyak 20 artikel dieksklusi karena duplikasi atau tidak relevan, sehingga menyisakan 35 artikel. Kelayakan (*Eligibility*) tersisa 19 artikel teks lengkap yang dinilai kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi jurnal asli nasional dan internasional, *open access*, terbitan 2020–2026, dan membahas *overthinking* dengan kecemasan. Pada tahap ini, dilakukan eksklusi terhadap 1 artikel karena memiliki bukti klinis yang lemah dan terlalu deskriptif/konseptual (berupa perancangan media). Artikel Final (*Included*) Proses seleksi akhir menghasilkan 18 artikel final yang memenuhi seluruh kriteria kelayakan untuk dianalisis.

Data dari 18 artikel tersebut diekstraksi ke dalam matriks literatur, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi dengan pendekatan komparatif untuk menemukan sintesis hubungan antarvariabel secara sistematis dan analitis.



Gambar 1. Diagram Analisis PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Daftar Penelitian *Tinjauan Literatur*

No.	Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Temuan Utama
1	Muslimah & Sahrani	2025	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa yang mengalami Impostor Syndrome	Overthinking memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan impostor syndrome.
2	Irwan dkk.	2025	Studi Kepustakaan / Analisis Kualitatif	Remaja	Pendekatan psikologi Islam melalui internalisasi nilai tawakal, sabar, dan syukur, serta aktivitas ibadah terbukti efektif menenangkan pikiran dan mereduksi kecemasan remaja.
3	Taha dkk.	2025	Kualitatif Deskriptif	Individu dengan Anxiety Disorder	Gangguan kecemasan berdampak signifikan terhadap penurunan kelancaran verbal, artikulasi, dan memicu perilaku menghindar serta beban memori kerja yang berlebihan saat berbicara.
4	Andhika dkk.	2024	Kuantitatif / Kualitatif Deskriptif	Mahasiswa Tingkat Akhir	Kecemasan komunikasi dipicu oleh kombinasi faktor internal (overthinking dan takut penilaian negatif) serta faktor eksternal (gaya komunikasi dosen pembimbing skripsi).
5	Heriyani dkk.	2025	Kualitatif Deskriptif	Mahasiswa	Overthinking di kalangan mahasiswa dipicu oleh trauma masa lalu, perfeksionisme, dan tekanan sosial, yang berdampak pada insomnia dan penurunan kinerja akademik.
6	Maulana	2025	Kualitatif Konseptual	Remaja Muslim	Psikologi dakwah yang diintegrasikan dengan teknik pengelolaan emosi modern seperti self-talk mampu menjadi solusi preventif

					mengatasi fenomena overthinking.
7	Akhnaf dkk.	2022	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa Tingkat Akhir	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-awareness dengan kecemasan. Dimensi self-confidence menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi penurunan kecemasan.
8	Putri dkk.	2025	Studi Kasus / Eksperimen Semu	Siswa Sekolah	Penerapan intervensi konseling berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) selama empat sesi berhasil mengurangi kecemasan siswa melalui restrukturisasi kognitif.
9	Purwanto	2025	Kualitatif Fenomenologis	Gen Z Pasca Lulus Kuliah	Kecemasan eksistensial pasca kelulusan bersumber dari rendahnya self-efficacy (internal) serta adanya tekanan finansial dan keluarga (eksternal).
10	Rahmy & Muslimahayati	2021	Studi Literatur / Review	Remaja	Penyebab kecemasan bersifat multifaktor (biologis, psikologis, sosial). Ditinjau dari aspek religiusitas, nilai spiritualitas Islam berperan kuat sebagai faktor protektif kesehatan mental.
11	Suroiyya & Habsy	2024	Tinjauan Pustaka / Literatur Deskriptif	Umum / Remaja & Dewasa Awal	Overthinking berdampak buruk secara fisik dan mental. Pendekatan konseling seperti CBT, mindfulness, dan cognitive defusion terbukti efektif sebagai strategi penanganan.
12	Artha dkk.	2025	Kuantitatif Deskriptif	Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Kedokteran	Tekanan akademik yang tinggi, perfeksionisme, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakpastian masa depan merupakan faktor risiko utama manifestasi GAD pada mahasiswa kedokteran.
13	Sulastri dkk.	2020	Kuantitatif (Analisis Jalur)	Mahasiswa	Proses kognitif ruminasi terbukti berperan penting sebagai mediator parsial

					dalam hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan tingkat kecemasan mahasiswa.
14	Ramadianto dkk.	2022	Kuantitatif Korelasional	Mahasiswa Kedokteran Indonesia	Overthinking memiliki korelasi linear yang kuat dengan peningkatan derajat stres, kecemasan, dan gangguan emosional pada mahasiswa kedokteran.
15	Roberts dkk.	2021	Eksperimen Klinis (Proof-of-Concept)	Remaja dan Dewasa Muda Sehat secara Psikologis	Pelatihan kognitif berupa working memory updating training menggunakan stimulus netral (NEUA) efektif menurunkan kerentanan terhadap state repetitive negative thinking (state RNT).
16	Mishra & Varma	2023	Tinjauan Literatur Komprehensif	Umum (Pasien GAD)	GAD merupakan kecemasan kronis yang dipengaruhi genetika, ketidakseimbangan neurotransmitter (GABA dan serotonin), serta lingkungan. Penanganan paling efektif menggabungkan CBT dan farmakoterapi (SSRI/SNRI).
17	Espinosa dkk.	2022	Pemodelan Persamaan Struktural (SEM)	Remaja	Proses kognitif RNT (ruminasi dan kekhawatiran) menjelaskan perbedaan gender pada kecemasan remaja. Komponen kekhawatiran (worry) bertindak sebagai mediator terkuat.
18	Moon & Woo	2025	Studi Prediktif Machine Learning (XGBoost)	Remaja	Metode XGBoost efektif mendeteksi risiko GAD. Faktor gaya hidup seperti manajemen tidur, pencegahan merokok, dan nutrisi seimbang terbukti krusial dalam memprediksi kecemasan.

Pembahasan

1. Overthinking sebagai Faktor Risiko GAD

Overthinking atau kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang merupakan pemicu utama munculnya indikasi *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada populasi muda.

Remaja dan dewasa awal yang terjebak dalam pola pikir ini menunjukkan tingkat kecemasan yang jauh lebih tinggi dan persisten karena ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran mereka sehari-hari (Ramadianto dkk., 2022; Suroiyya & Habsy, 2024). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada distorsi emosional, melainkan juga mengganggu fungsi kognitif dan perilaku praktis, seperti penurunan kelancaran verbal, kesulitan mengambil keputusan, dan hambatan komunikasi interpersonal saat berhadapan dengan figur otoritas seperti dosen pembimbing (Andhika dkk., 2024).

2. Mekanisme Kognitif Repetitive Negative Thinking (RNT)

Secara neurokognitif, *overthinking* beroperasi melalui mekanisme *Repetitive Negative Thinking* (RNT) yang mencakup komponen *worry* kekhawatiran masa depan dan *rumination* yaitu perenungan masa lalu. RNT bertindak sebagai proses transdiagnostik yang memelihara dan memperparah gangguan kecemasan. Berdasarkan riset struktural, komponen *worry* ditemukan menjadi mediator kognitif terkuat yang menerjemahkan tekanan emosional menjadi gejala klinis GAD pada masa remaja (Espinosa dkk., 2022). Proses ini juga diperparah oleh rendahnya kapasitas *working memory updating* (Roberts dkk., 2021). dalam membuang informasi negatif yang tidak relevan, serta tingginya tingkat intoleransi individu terhadap ketidakpastian (Sulastris dkk., 2020), di mana ruminasi bertindak sebagai jembatan yang memperkuat kecemasan tersebut.

3. Faktor Internal dan Eksternal Pemicu Overthinking

Munculnya perilaku *overthinking* dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara dua faktor utama. Faktor Internal, meliputi rendahnya kesadaran diri, defisit dalam kepercayaan diri, perfeksionisme, trauma masa lalu, serta rendahnya tingkat *self-efficacy* dalam menghadapi tantangan hidup (Akhnaf dkk., 2022). Faktor Eksternal, muncul dalam bentuk tekanan akademik yang masif terutama pada mahasiswa tingkat akhir atau kedokteran, tuntutan dari orang tua, ekspektasi lingkungan sosial, pengaruh paparan media sosial, hingga ketidakpastian ekonomi pasca-kelulusan (Purwanto, 2025).

4. Dampak Overthinking pada Remaja dan Dewasa Awal

Pada fase perkembangan remaja dan dewasa awal, dampak manifestasi *overthinking* yang tidak terkelola sangat merusak kesehatan fisik dan mental. Gejala yang paling konsisten ditemukan di berbagai literatur adalah gangguan tidur insomnia (Heriyani dkk., 2025)., penurunan performa akademik akibat sulit berkonsentrasi, serangan panik, depresi, hingga berkembang menjadi kecemasan eksistensial dan kecemasan sosial yang kronis (Rahmy & Muslimahayati, 2021; Suroiyya & Habsy, 2024). Kerentanan biologis kelompok usia ini, seperti fluktuasi neurotransmitter serotonin dan GABA (Moon & Woo, 2025), membuat dampak psikologis dari *overthinking* menjadi lebih progresif dan berisiko memicu gangguan somatik seperti ketegangan otot kronis dan kelelahan mendalam.

5. Intervensi dalam Mengatasi Overthinking dan Kecemasan

Untuk memutus lingkaran setan *overthinking* dan gejala GAD, literatur mengidentifikasi beberapa strategi intervensi yang efektif:

1. Pendekatan Kognitif-Perilaku: *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti secara klinis paling efektif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan defusi kognitif untuk mengubah pola metakognitif yang maladaptif (Putri dkk., 2025)
2. Pendekatan Pendukung & Kontrol Kognitif: Latihan berbasis *mindfulness* dan pelatihan *working memory updating* membantu individu melepaskan keterikatan pada pikiran negatif sesaat *state RNT* (Mishra & Varma, 2023)

3. Pendekatan Spiritual: Integrasi nilai-nilai religiusitas melalui pendekatan Psikologi Dakwah seperti menerapkan konsep sabar, syukur, tawakal, shalat, dan dzikir terbukti menjadi faktor protektif yang kuat dalam memberikan ketenangan jiwa dan menurunkan tingkat kecemasan remaja di Indonesia (Maulana, 2025; Irwan dkk., 2025)

KESIMPULAN

Hasil tinjauan literatur mengindikasikan bahwa perilaku berpikir berlebihan *overthinking* merupakan faktor krusial yang memicu gejala Gangguan Kecemasan Umum pada kelompok remaja dan dewasa muda. Fenomena ini bermanifestasi dalam bentuk pola pikir negatif yang persisten dan sulit dihentikan, terutama mengenai kekhawatiran akan ancaman di masa depan. Akibatnya, individu sering kali terjebak dalam distorsi kognitif yang memperparah beban emosional serta mengganggu fungsi perilaku mereka. Remaja dan dewasa muda menjadi kelompok yang paling terdampak karena mereka berada pada fase hidup yang penuh transisi dan ketidakpastian. Pada remaja, pemicu utamanya mencakup pencarian identitas dan tekanan sosial, sementara pada dewasa muda khususnya mahasiswa kecemasan lebih banyak bersumber dari tekanan akademis, perfeksionisme, dan sindrom impostor.

Overthinking berkaitan erat dengan konsep pemikiran negatif berulang (RNT) dan ketidakmampuan dalam menoleransi ketidakpastian. Individu yang merasa kehilangan kendali atas pikiran mereka cenderung mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang berdampak buruk pada kualitas tidur, konsentrasi, serta produktivitas secara keseluruhan. Namun, dampak negatif ini dapat dimitigasi melalui berbagai faktor pelindung. Intervensi klinis seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) serta intervensi berbasis *mindfulness* dan dukungan sosial terbukti efektif. Selain itu, integrasi nilai-nilai spiritual seperti rasa syukur dan kesabaranturut berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mental. Secara keseluruhan, diperlukan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual untuk membantu generasi muda mengelola pola pikir mereka secara lebih adaptif dan sehat.

PERNYATAAN TRANSPARANSI & ETIKA PUBLIKASI

1. Kontribusi Penulis (CRediT)

Penulis 1: Konseptualisasi, metodologi, penelusuran literatur, kurasi data, analisis formal, dan penulisan draf awal. Penulis 2: Penelusuran literatur, seleksi artikel, ekstraksi data, dan validasi. Penulis 3: Analisis dan sintesis temuan, interpretasi hasil, serta penyusunan tinjauan literatur. Penulis 4: Supervisi, peninjauan kritis, dan penyuntingan naskah. Penulis 5: Supervisi, administrasi proyek, validasi akhir, dan penyuntingan naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah.

2. Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini.

4. Persetujuan Etik dan Persetujuan Partisipan

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur tanpa keterlibatan langsung partisipan manusia sehingga tidak memerlukan persetujuan etik maupun *informed consent*.

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan AI untuk membantu I digunakan untuk merapikan alur argumentasi dan alat bantu asistensi penulisan (*writing assistant*) dan tidak menggantikan gagasan, analisis kritis, maupun argumentasi orisinal dari Penulis.. Seluruh keluaran AI telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, keaslian, integritas, dan isi akhir artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 107–118. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bell, I. H., Bell, I., Marx, W., Nguyen, K., & Grace, S. (2022). The effect of psychological treatment on repetitive negative thinking in youth depression and anxiety: A meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003373>
- Espinosa, F., Martin, N., Alvaro, R., & Lopez, S. (2022). Repetitive negative thinking processes account for gender differences in depression and anxiety during adolescence. *International Journal of Cognitive Therapy*, 115–133. <https://doi.org/10.1007/s41811-022-00133-1>
- Irwan, J., Rusmandi, H., Shabet, A., Warsah, I., & Rizal, S. (2025). Analisis psikologi Islam dalam mengatasi stres dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Literasiologi*, 14(3), 1–15. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4>
- Köcher, L. M., Schneider, K., & Christiansen, H. (2021). Assessment of metacognitions in children and adolescents. *World Journal of Psychiatry*, 11(9), 635–658. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i9.635>

- Maulana, M. A. (2025). Peran psikologi dakwah dalam menyikapi fenomena overthinking remaja Muslim. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 3(3), 1512–1519.
- Mishra, A. K., & Varma, A. R. (2023). A comprehensive review of the generalized anxiety disorder methodology. *Cureus*, 15(9), Article e46115. <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Moon, Y., & Woo, H. (2025). Key risk factors of generalized anxiety disorder in adolescents: Machine learning study. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1504739>
- Muslimah, N. N., & Sahrani, R. (2025). Peranan overthinking terhadap kecemasan sosial mahasiswa yang mengalami impostor syndrome. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 5(6), 6868–6886. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.8389>
- Purwanto, M. B. P. (2025). Generasi gelisah: Pendekatan fenomenologis kecemasan eksistensial Gen Z pasca lulus kuliah. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 301–320. <https://doi.org/10.61930/pipi.v3i2>
- Putri, L., Yuliandari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan teknik cognitive behavior therapy. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 985–994. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1778>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: Association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Roberts, H., Mostazir, M., Moberly, N. J., Watkins, E. R., & Adlam, A. L. (2021). Working memory updating training reduces state repetitive negative thinking: Proof-of-concept for a novel cognitive control training. *Behaviour Research and Therapy*, 142, Article 103871. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103871>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Sulastri, T. S., Purwandari, E., & Lestari, R. (2020). Intoleransi ketidakpastian, ruminasi, welas diri, dan kecemasan pada mahasiswa.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2), 128–139.
- Taha, N., Islamiyah, I. W., & Pakaya, U. (2025). Gangguan penderita anxiety terhadap kemampuan berbicara. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2, 141–147. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15389709>
- World Health Organization. (2025). *Anxiety disorders: Fact sheet*. WHO.
- Wilopo, S. A. (2022). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada.