

# PERAN SPIRITUALITAS DALAM MENGATASI OVERTHINKING PADA GENERASI Z

Alya Nur Fauziyah<sup>1)</sup>, Astuti Darmiyanti<sup>2)</sup>, Vismaia Nur Fitriani<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang

e-mail Correspondent: [2310631110006@student.unsika.ac.id](mailto:2310631110006@student.unsika.ac.id)<sup>1)</sup>, [astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac](mailto:astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac)  
[, vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id](mailto:vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id)<sup>3)</sup>

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

Spirituality,  
Overthinking,  
Generation Z, Mental  
Health, Social Media.

Overthinking is one of the psychological problems commonly experienced by Generation Z due to excessive social media use, uncertainty about the future, and various demands of modern life. This condition can lead to anxiety, stress, sleep disturbances, and decreased mental well-being. This study aims to examine the role of spirituality in overcoming overthinking among Generation Z. The research employed a qualitative approach using a descriptive method. Data were collected through semi-structured interviews with a participant who has knowledge in psychology and were supported by relevant literature studies. The research was conducted in Karawang on May 29, 2026. The findings revealed that the main factors causing overthinking among Generation Z include excessive social media use, uncertainty about the future, career-related anxiety, job competition, economic conditions, high expectations, and information overload. Overthinking affects both psychological and physical conditions, including anxiety, mental fatigue, sleep disorders, and decreased concentration. The study also found that spirituality plays an important role in overcoming overthinking through activities such as prayer, dhikr, reading the Qur'an, self-reflection, and surrendering oneself to God. These spiritual activities help individuals achieve inner peace, regulate emotions, enhance gratitude, and accept life circumstances with patience and sincerity. Therefore, spirituality can serve as an effective coping mechanism in helping Generation Z maintain mental health in the digital era.

### Abstrak.

Overthinking merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh Generasi Z akibat tingginya penggunaan media sosial, ketidakpastian masa depan, serta berbagai tuntutan kehidupan modern. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan, stres, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran spiritualitas dalam mengatasi overthinking pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan seorang narasumber yang memiliki pemahaman dalam bidang psikologi serta didukung oleh studi literatur yang relevan. Penelitian dilaksanakan di Karawang pada tanggal 29 Mei 2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab overthinking pada Generasi Z meliputi penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpastian masa depan, kecemasan terkait karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, ekspektasi yang tinggi, serta kelebihan informasi

**Kata kunci:** Spiritualitas, Overthinking, Generasi Z, Kesehatan Mental, Media Sosial.

(*information overload*). Overthinking berdampak pada kondisi psikologis dan fisik, seperti kecemasan, kelelahan mental, gangguan tidur, dan menurunnya konsentrasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu mengatasi overthinking melalui aktivitas berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, refleksi diri, dan berserah diri kepada Tuhan. Aktivitas spiritual membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengontrol emosi, meningkatkan rasa syukur, serta menerima berbagai keadaan hidup dengan lebih sabar dan ikhlas. Dengan demikian, spiritualitas dapat menjadi salah satu bentuk *coping mechanism* yang efektif dalam membantu Generasi Z menjaga kesehatan mental di era digital.

---

## PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Kehadiran internet dan media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta membangun jejaring sosial tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, perkembangan teknologi juga membawa tantangan bagi kesehatan mental generasi muda. Arus informasi yang terus-menerus diterima melalui media digital sering kali menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, serta kebiasaan berpikir secara berlebihan atau overthinking. Oleh karena itu, kesehatan mental Generasi Z menjadi salah satu isu penting yang perlu mendapatkan perhatian pada era digital saat ini (Deandra Rafiq Daffa et al. 2024).

Overthinking merupakan kondisi ketika seseorang memikirkan suatu masalah secara berlebihan dan terus-menerus hingga menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta ketidaknyamanan emosional. Individu yang mengalami overthinking cenderung sulit melepaskan diri dari pikiran negatif, sering memikirkan kemungkinan terburuk, dan terjebak dalam penyesalan masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi, menghambat pengambilan keputusan, bahkan berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, overthinking dapat meningkatkan risiko munculnya stres dan gangguan kesehatan mental lainnya (Arrasyid and Putra 2024).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya overthinking pada Generasi Z adalah penggunaan media sosial yang intensif. Media sosial memungkinkan individu memperoleh berbagai informasi dalam waktu yang sangat cepat, tetapi pada saat yang sama juga dapat menimbulkan tekanan psikologis. Banyak individu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih mapan melalui media sosial. Selain itu, kemudahan akses informasi juga menyebabkan terjadinya *information overload* atau kelebihan informasi yang dapat memicu kelelahan kognitif dan meningkatkan kecenderungan berpikir berlebihan. Kondisi tersebut membuat Generasi Z menjadi kelompok yang rentan mengalami kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Haniifah et al. 2025).

Selain faktor media sosial, ketidakpastian masa depan juga menjadi penyebab munculnya overthinking pada Generasi Z. Kekhawatiran mengenai pendidikan, karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, serta tuntutan untuk mencapai kesuksesan di usia muda sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Generasi Z hidup dalam lingkungan yang kompetitif sehingga banyak individu merasa harus memenuhi berbagai ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Akibatnya, muncul rasa takut gagal, kurang percaya diri, dan kecenderungan

untuk terus memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi (Santoso et al. 2025).

Masalah kesehatan mental pada generasi muda menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, sekitar 6,1% penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Tingginya tekanan sosial, perkembangan teknologi, serta perubahan pola kehidupan modern menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, termasuk overthinking (Edy Pratama 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi overthinking adalah spiritualitas. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan formal, tetapi juga mencakup hubungan individu dengan Tuhan, pencarian makna hidup, serta kemampuan untuk memahami dan menerima berbagai peristiwa kehidupan. Spiritualitas membantu individu memperoleh ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun keyakinan bahwa terdapat hal-hal dalam kehidupan yang berada di luar kendali manusia. Dengan demikian, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan (Adriani and Yustari 2020).

Dalam konteks kesehatan mental, spiritualitas berperan sebagai penyeimbang antara aspek emosional dan rasional individu. Aktivitas spiritual seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, refleksi diri, dan berserah diri kepada Tuhan dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan serta mengendalikan pikiran negatif yang muncul secara berlebihan. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, lebih mudah bersyukur, lebih optimis, serta memiliki daya bangkit yang lebih tinggi ketika menghadapi masalah kehidupan. Oleh karena itu, spiritualitas dipandang sebagai salah satu bentuk coping mechanism yang dapat membantu menjaga kesehatan mental seseorang (Othman et al. 2025).

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dan kesehatan mental. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki spiritualitas rendah. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membahas peran spiritualitas dalam mengatasi overthinking pada Generasi Z masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan media sosial dengan kesehatan mental atau pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis secara umum (Murniasih, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran spiritualitas dalam membantu Generasi Z mengatasi overthinking di tengah berbagai tekanan kehidupan modern dan perkembangan teknologi digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya spiritualitas sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental serta membantu Generasi Z menghadapi kecemasan dan pikiran berlebihan dalam kehidupan sehari-hari.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pandangan narasumber mengenai peran spiritualitas dalam mengatasi overthinking pada Generasi

Z. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan fenomena overthinking, faktor-faktor penyebabnya, serta peran spiritualitas dalam membantu menjaga kesehatan mental generasi muda.

#### 1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Karawang, Jawa Barat, pada tanggal 29 Mei 2026. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan kemudahan akses peneliti dalam memperoleh data yang relevan dengan tema penelitian. Penelitian difokuskan pada kajian mengenai overthinking pada Generasi Z dan peran spiritualitas sebagai salah satu upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut.

#### 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan Yunda Ervida, yang dipilih sebagai narasumber karena memiliki pemahaman di bidang psikologi dan kesehatan mental. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai pengertian overthinking, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta peran spiritualitas dalam membantu mengatasi overthinking pada Generasi Z. Selain itu, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan sebagai data pendukung penelitian.

#### 3. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dan kajian literatur untuk memperoleh gambaran mengenai peran spiritualitas dalam mengatasi overthinking pada Generasi Z.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran spiritualitas dalam mengatasi overthinking pada Generasi Z. Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan Yunda Ervida pada tanggal 29 Mei 2026 di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil wawancara, overthinking merupakan kondisi ketika seseorang memikirkan suatu hal secara berlebihan hingga terjebak dalam penyesalan masa lalu maupun kecemasan terhadap masa depan. Menurut narasumber, fenomena ini cukup sering terjadi pada Generasi Z karena mereka hidup di tengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan modern.

Narasumber menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan Generasi Z mengalami overthinking. Faktor yang paling dominan adalah penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial memberikan akses informasi yang sangat luas, tetapi pada saat yang sama membuat individu sulit menyaring informasi yang diterima. Selain itu, ketidakpastian masa depan, kecemasan terkait karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, serta ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri juga menjadi penyebab munculnya overthinking. Arus informasi yang terus-menerus diterima oleh Generasi Z menyebabkan kelelahan kognitif yang dapat memicu kecemasan dan pikiran berlebihan.

*“Overthinking pada generasi Z adalah kebiasaan memikirkan suatu hal secara berlebihan, terus terjebak pada penyesalan masa lalu atau kecemasan pada masa depan.”* (Narasumber, 2026)

Tabel 1. Faktor Penyebab dan Dampak Overthinking pada Generasi Z

| Aspek Temuan                 | Hasil Wawancara  |
|------------------------------|--|
| Penyebab utama               | Media sosial, ketidakpastian masa depan, kecemasan karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, dan ekspektasi yang tinggi |
| Faktor pendukung             | Kelebihan informasi (information overload) dan tekanan sosial  |
| Dampak psikologis            | Kecemasan, pikiran negatif berlebihan, dan kelelahan mental  |
| Dampak fisik                 | Gangguan tidur, insomnia, sakit kepala, asam lambung meningkat, dan kelelahan fisik                                      |
| Dampak kehidupan sehari-hari | Sulit berkonsentrasi dan menurunnya kualitas aktivitas sehari-hari   |

(Sumber: Hasil wawancara, 2026)

Berdasarkan hasil wawancara, overthinking tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan aktivitas sehari-hari. Narasumber menjelaskan bahwa individu yang mengalami overthinking sering mengalami kesulitan mematikan pikiran pada malam hari sehingga memicu gangguan tidur atau insomnia. Selain itu, overthinking juga dapat menyebabkan sakit kepala, meningkatnya asam lambung, serta kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa overthinking merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Dalam konteks kesehatan mental, spiritualitas dipahami sebagai hubungan individu dengan Tuhan yang memberikan ketenangan batin dan makna hidup. Narasumber menjelaskan bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aktivitas keagamaan formal, tetapi juga mencakup kedekatan seseorang dengan Sang Pencipta sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Spiritualitas berperan sebagai penyeimbang logika ketika individu mengalami kecemasan dan pikiran yang berlebihan.

Menurut narasumber, spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi overthinking. Ketika seseorang mengalami overthinking, individu cenderung merasa harus mengendalikan segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Spiritualitas mengajarkan konsep berserah diri, menerima hal-hal yang berada di luar kendali manusia, serta meyakini bahwa terdapat rencana Tuhan yang lebih baik. Dengan demikian, beban pikiran yang dirasakan individu dapat berkurang dan kondisi emosional menjadi lebih stabil.

Tabel 2. Bentuk Spiritualitas dalam Mengatasi Overthinking

| Bentuk Spiritualitas       | Manfaat   |
|----------------------------|---|
| Doa                        | Menjadi sarana komunikasi dengan Tuhan dan menyalurkan keluhan            |
| Dzikir                     | Membantu memfokuskan pikiran pada hal-hal positif                         |
| Membaca Al-Qur'an          | Memberikan ketenangan dan penguatan batin                                 |
| Refleksi diri              | Membantu memahami kondisi diri secara lebih baik                          |
| Berserah diri kepada Tuhan | Mengurangi beban pikiran terhadap hal yang berada di luar kendali manusia |

(Sumber: Hasil wawancara, 2026)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan spiritual yang dapat membantu mengatasi overthinking antara lain berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan melakukan refleksi diri.

Aktivitas tersebut membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan pikiran negatif. Selain itu, spiritualitas juga membantu individu mengembangkan sikap sabar dan menerima berbagai situasi kehidupan dengan lebih baik.

Narasumber menjelaskan bahwa kedekatan spiritual memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan pikiran. Ketika seseorang memiliki hubungan spiritual yang baik, individu akan lebih mampu mengembangkan kesadaran diri bahwa emosi negatif bersifat sementara dan dapat dikelola dengan baik. Kondisi tersebut membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang dan tidak mudah terjebak dalam kecemasan yang berlebihan.

Tabel 3. Perbedaan Kondisi Psikologis Berdasarkan Tingkat Spiritualitas

| Spiritualitas Baik                | Spiritualitas Kurang Baik          |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Lebih optimis                     | Mudah merasa putus asa             |
| Lebih mudah bersyukur             | Rentan merasa hampa                |
| Memiliki daya bangkit yang tinggi | Lebih mudah mengalami stres        |
| Cepat pulih dari tekanan          | Sulit mengendalikan emosi          |
| Memiliki ketenangan batin         | Cenderung mencari pelarian negatif |

(Sumber: Hasil wawancara, 2026)

Selain manfaat spiritualitas, narasumber juga mengungkapkan bahwa Generasi Z menghadapi beberapa hambatan dalam menerapkan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Hambatan tersebut meliputi distraksi digital akibat penggunaan gawai yang berlebihan, anggapan bahwa pendekatan spiritual kurang relevan dengan kehidupan modern, serta budaya serba instan yang membuat individu sulit menjalani proses spiritual yang membutuhkan kesabaran dan konsistensi. Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri dalam membangun kedekatan spiritual pada generasi muda.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, narasumber menyarankan agar penanaman spiritualitas dilakukan melalui pendekatan yang logis dan empatik, dengan menghubungkan nilai-nilai spiritual pada kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemanfaatan media digital seperti podcast, video edukatif, dan aplikasi pengembangan diri dapat menjadi sarana yang efektif untuk memperkenalkan spiritualitas kepada Generasi Z. Dengan demikian, spiritualitas dapat menjadi salah satu bentuk coping mechanism yang membantu generasi muda mengatasi overthinking dan menjaga kesehatan mental di era digital.

## DISCUSSION (Pembahasan)

Overthinking merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh Generasi Z pada era digital. Berdasarkan hasil wawancara, overthinking dipahami sebagai kebiasaan memikirkan suatu hal secara berlebihan hingga individu terjebak pada penyesalan masa lalu maupun kecemasan terhadap masa depan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perkembangan teknologi digital, tingginya penggunaan media sosial, serta tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosional dalam kehidupan sehari-hari (Edy Pratama 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu Generasi Z mengatasi overthinking. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aktivitas keagamaan

formal, tetapi juga mencerminkan hubungan individu dengan Tuhan yang memberikan ketenangan batin, harapan, dan makna hidup. Melalui spiritualitas, individu dapat mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan berserah diri terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi salah satu bentuk coping mechanism yang membantu menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tekanan kehidupan modern.

#### 1. Overthinking pada Generasi Z akibat Media Sosial dan Ketidakpastian Masa Depan

Berdasarkan hasil wawancara, media sosial menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya overthinking pada Generasi Z. Kemudahan akses informasi membuat individu menerima berbagai informasi dalam jumlah besar tanpa mampu menyaring seluruh informasi tersebut secara optimal. Kondisi ini menyebabkan terjadinya *information overload* atau kelebihan informasi yang memicu kelelahan kognitif dan meningkatkan kecenderungan berpikir secara berlebihan. Selain itu, media sosial juga mendorong munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain sehingga individu lebih mudah merasa kurang percaya diri, cemas, dan takut tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Selain media sosial, ketidakpastian masa depan juga menjadi penyebab munculnya overthinking pada Generasi Z. Kekhawatiran mengenai pendidikan, karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Kondisi tersebut membuat individu terus memikirkan berbagai kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Akibatnya, muncul rasa takut gagal, ketidaktenangan emosional, dan kesulitan berkonsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan tuntutan kehidupan modern memiliki keterkaitan dengan meningkatnya kecenderungan overthinking pada Generasi Z.

#### 2. Spiritualitas sebagai Sumber Ketenangan dalam Mengatasi Overthinking

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi overthinking. Menurut narasumber, spiritualitas berfungsi sebagai penyeimbang logika ketika seseorang menghadapi tekanan hidup yang memicu kecemasan dan pikiran berlebihan. Individu yang mengalami overthinking sering kali merasa harus mengendalikan seluruh aspek kehidupannya sendiri. Namun, melalui spiritualitas, individu belajar menerima bahwa terdapat hal-hal yang berada di luar kendali manusia dan perlu disikapi dengan sikap berserah diri kepada Tuhan.

Bentuk-bentuk aktivitas spiritual seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri mampu membantu individu memperoleh ketenangan batin. Aktivitas tersebut membantu seseorang memfokuskan pikiran pada hal-hal yang positif sehingga mengurangi dominasi pikiran negatif yang memicu overthinking. Selain itu, spiritualitas juga membantu individu mengembangkan rasa syukur, kesabaran, dan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki hikmah serta jalan keluar yang terbaik. Dengan demikian, spiritualitas tidak menghilangkan masalah secara langsung, tetapi membantu individu menghadapi masalah dengan kondisi emosional yang lebih stabil.

Dalam ajaran Islam, ketenangan hati dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’d: 28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa mengingat Allah melalui berbagai aktivitas spiritual dapat memberikan ketenangan hati dan membantu individu mengurangi kecemasan serta pikiran yang berlebihan.

Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ ۖ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya dan hal itu tidak dimiliki oleh siapa pun selain orang mukmin. Jika ia memperoleh kesenangan, ia bersyukur maka hal itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar maka hal itu pun baik baginya.” (HR. Muslim).

Hadis tersebut mengajarkan bahwa seorang mukmin senantiasa bersikap syukur ketika memperoleh nikmat dan bersabar ketika menghadapi kesulitan. Sikap syukur dan sabar merupakan bagian dari spiritualitas yang dapat membantu individu mengurangi kecenderungan overthinking. Ketika seseorang meyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi memiliki hikmah dan berada dalam ketentuan Allah SWT, maka kecemasan terhadap masa depan maupun penyesalan terhadap masa lalu dapat berkurang. Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai sumber ketenangan batin yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih positif.

### 3. Peran Spiritualitas dalam Menjaga Kesehatan Mental Generasi Z

Spiritualitas memiliki kontribusi yang penting dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z. Berdasarkan hasil wawancara, individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung lebih optimis, lebih mudah bersyukur, memiliki daya bangkit yang tinggi, serta lebih cepat pulih ketika menghadapi tekanan hidup. Kedekatan spiritual juga membantu individu meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga lebih mampu mengontrol emosi dan mengelola stres secara positif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Sebaliknya, individu yang memiliki spiritualitas yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, merasa hampa, mudah putus asa, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu menjaga keseimbangan psikologis individu. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berperan dalam aspek keagamaan, tetapi juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Meskipun demikian, penerapan spiritualitas pada Generasi Z masih menghadapi beberapa hambatan, seperti distraksi digital, budaya serba instan, dan anggapan bahwa pendekatan spiritual kurang relevan dengan kehidupan modern. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih adaptif dalam menanamkan nilai-nilai spiritual kepada Generasi Z, seperti melalui pendekatan yang logis, empatik, dan memanfaatkan media digital yang dekat dengan kehidupan mereka. Dengan demikian, spiritualitas dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam membantu Generasi Z mengatasi overthinking dan menjaga kesehatan mental di era digital.

### **KESIMPULAN/CONCLUSION**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa overthinking merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh Generasi Z. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan memikirkan suatu hal secara berlebihan hingga menimbulkan kecemasan terhadap masa depan maupun penyesalan terhadap masa lalu. Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor utama yang menyebabkan overthinking pada Generasi Z meliputi penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpastian masa depan, kecemasan terkait karier, persaingan kerja, kondisi ekonomi, ekspektasi yang terlalu tinggi, serta kelebihan informasi (*information overload*). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa gangguan psikologis seperti kecemasan dan kelelahan mental, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan menurunnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu Generasi Z mengatasi overthinking dan menjaga kesehatan mental. Spiritualitas memberikan ketenangan batin melalui aktivitas seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, refleksi diri, serta berserah diri kepada Tuhan. Melalui spiritualitas, individu menjadi lebih mampu mengontrol emosi, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan rasa syukur, serta menerima berbagai keadaan hidup dengan lebih sabar dan ikhlas. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi salah satu bentuk *coping mechanism* yang efektif dalam membantu Generasi Z menghadapi tekanan kehidupan modern. Dengan demikian, penguatan nilai-nilai spiritual perlu terus dikembangkan melalui pendekatan yang relevan dan adaptif agar dapat membantu generasi muda menjaga kesehatan mental di era digital.

### **REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)**

- Adriani, Yufi, and Desi Yustari. 2020. "Religious Practices as Stress Management Among Young Muslims in Indonesia." doi: 10.4108/eai.18-9-2019.2293455.
- Arrasyid, Raihan Malano, and Muhammad Zidan Wianto Putra. 2024. "Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3(1):29–38. doi: 10.56672/kf3stj03.
- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, and Muh. Bintang Widya Pratama. 2024. "Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya Dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital." *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2(2):169–83. doi: 10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112.
- Edy Pratama, Vemas Satria. 2024. "Menyikapi Perasaan Insecure Dan Overthinking Dalam Perspektif Al-Quran." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3(1):14–28. doi: 10.56672/alwasathiyah.v3i1.148.
- Haniifah, Nabilah Rosyidah Nuur, Fitri Susiswani Isbandi, Karina Amelia Rahayu, Ariska Dwi Natasha, Ahmad Thoriq, and Helmi Fadillah. 2025. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu Yang Mereka Habiskan Di Media Sosial." *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital* 2(2):16. doi: 10.47134/jbk.v2i2.3581.
- Murniasih, Farhanah, Abdul Hamid Cebba, and Namira Daffani Sabina. 2024. "Exploring Religious Identity and Well-Being of Generation Z: Mediating Role of Digital Engagement." *Jurnal Diversita* 10(2):271–80. doi: 10.31289/diversita.v10i2.13043.
- Othman, Khatijah, Muhamadul Bakir Yaakub, Nur Fatinni Mohamad Kamal, and Amin Al Haadi Shafie. 2025. "How Islamic Psychospiritual Contribute to Balanced Mental Health and Human Wellbeing." *Journal of Posthumanism* 5(7):2485–97. doi: 10.63332/joph.v5i7.3090.
- Santoso, Arysatya Syandana Ararya, I Wayan Radityakara Wirasena Yassa, Dyah Arista Putri, and Nur Aulia Ahya Ningsih. 2025. "The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era." *Jurnal Biologi Tropis* 25(4):5659–5767. doi: 10.29303/jbt.v25i4.10134.