

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/379189927>

Mengatasi Overthinking/ Overanalyzing

Presentation · March 2024

DOI: 10.13140/RG.2.2.30640.57605

CITATIONS

0

READS

1,700

2 authors, including:



P. Tommy Y. S. Suyasa
Tarumanagara University

130 PUBLICATIONS 228 CITATIONS

SEE PROFILE

Mengatasi Overthinking/ Overanalyzing

Dr. P. Tommy. Y .S Suyasa, M.Si., Psikolog





Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

Value

(12) *Peace*, (02) *Love of Learning*,
 (04) *Happiness*, (05) *Freedom*, & (09) *Honesty*

Riwayat Pendidikan

2015 – Universitas Indonesia

Doktor Ilmu Psikologi

2000 – Universitas Indonesia

Magister Ilmu Sosial / Administrasi SDM

1999 – Universitas Indonesia

Profesi Psikolog Umum

1997 – Universitas Indonesia

Sarjana Psikologi

Pekerjaan

- ❖ Ketua Program Studi S2 Psikologi UNTAR (2015 – saat ini).
- ❖ Dosen (2000 – saat ini). Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- ❖ Psikolog (1999 – saat ini)

Minat & Kepakaran

- ❖ *Psychological Measurement*
- ❖ *Positive Psychology; Values in Action*
- ❖ *Work Behavior; Coaching Psychology*

Digital Profile

1. <https://scholar.google.co.id/citations?user=jYKjHAMAAAJ&hl=en>
2. <https://www.researchgate.net/profile/P-Tommy-Suyasa>
3. <http://sumatera-suyasa.blogspot.com/>







Apa itu *Overthinking* ?

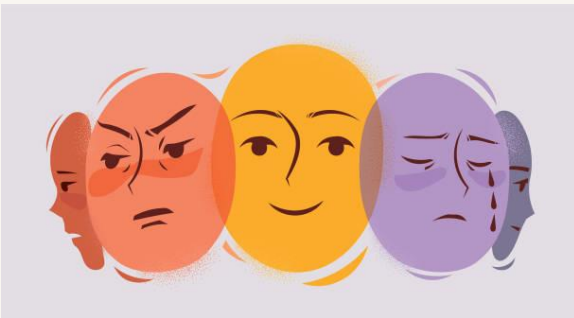
Overthinking terdiri dari dua kata, yaitu *over* (berlebihan) dan *thinking* (berpikir/pemikiran). *Overthinking* adalah perilaku yang terjadi secara **berulang**, secara **terus menerus**, dalam proses **berpikir** (Sebo et al., 2021).





Apa itu Overthinking ?

01 Kondisi
Banyak Ide



02 Kondisi
Banyak Pikiran





Akibat Overthinking

01

Analysis Paralysis → kondisi tidak dapat berpikir *clear* mengenai suatu (rencana) tugas. Tidak dapat mengambil keputusan (tidak dapat mengevaluasi opsi keputusan).



02

Muncul emosi negatif
(rasa tidak nyaman)



Analysis Paralysis

Analysis paralysis adalah **ketidakberfungsian** proses analisis, sehingga proses pengambilan keputusan / proses berpikir lebih lanjut menjadi terhambat; ***tidak ada solusi*** atau **tindakan** yang diputuskan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Analysis paralysis adalah akibat dari pemikiran (*thinking*) yang terlalu berlebihan (*over*) terhadap suatu situasi/kondisi.





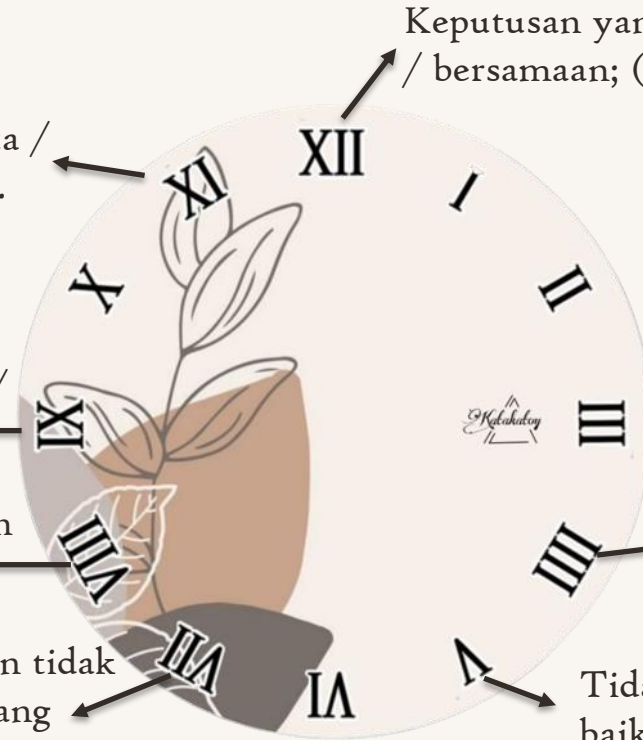
Penyebab Overthinking

- Tidak terampil dalam menata / menyimpan / **merapikan** sst.

Cemas terhadap kondisi negatif / evaluasi negatif

Belum terampil dalam melakukan perencanaan (**menulis rencana**)

Ingin sempurna (*perfect*), namun tidak mengetahui tindakan (*action*) yang akan diambil.



Keputusan yang bersifat **mendesak** / segera / bersamaan; (*approach-approach conflict*)

Belum optimal dalam menggunakan **teknologi**

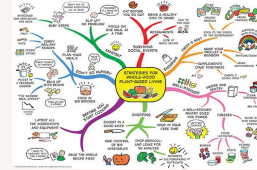
Tidak mendapatkan solusi yang lebih baik atau adanya terlalu **banyak pilihan**



Cara Mengatasi Overthinking



1. Mind mapping



2. Journaling



3. To Do List



4. Merapikan Barang

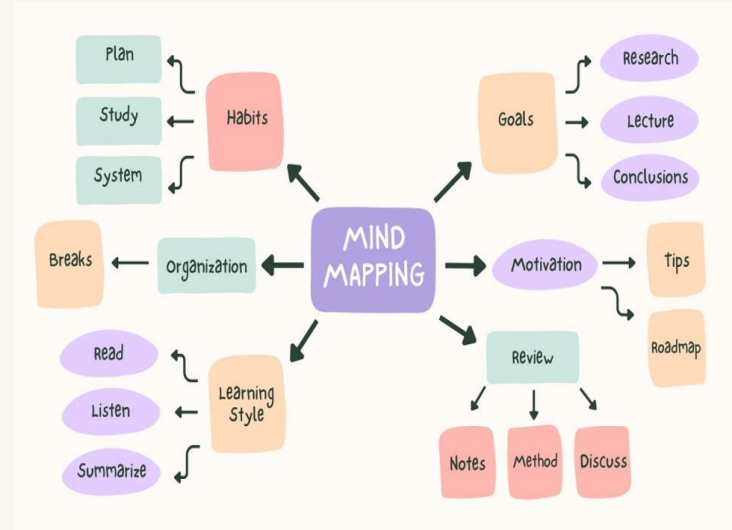




Cara Mengatasi Overthinking (1b)

Mind mapping memiliki beberapa manfaat, yaitu: (Septian et al., 2020)

- 1) dapat mempermudah untuk mengingat sesuatu;
- 2) memudahkan untuk mengingat dan menghafal akan lebih cepat;
- 3) kerja otak semakin maksimal;
- 4) meningkatkan kreativitas, lebih sederhana, dan sangat mudah untuk dikerjakan;
- 5) mempermudah mendapatkan informasi, ide, dan gagasan untuk dapat dijelaskan.





Cara Mengatasi Overthinking (2a)

Journaling

Journaling atau menulis jurnal adalah tindakan yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi kedalam bentuk tulisan, gambar, dan dapat meredakan gangguan stres. Manfaat dari *journaling* adalah kita bisa lebih mengenal diri sendiri, dapat memproses segala emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat karena dengan *journaling* kita bisa berdialog dengan diri sendiri dan juga bisa membuka langkah untuk mengatasi masalah (Suryaman, 2023).





Cara Mengatasi Overthinking (2b)

Berikut ini beberapa cara agar dapat memulai aktivitas *journaling* (Suryaman, 2023):

1. Cobalah untuk belajar melakukannya **menulis** setiap hari, secara konsisten, karena tak butuh waktu lama, luangkan waktu untuk melakukan aktifitas menulis. **beberapa menit saja**
2. Journaling bisa dilakukan **kapanpun** terutama saat anda mengalami ketidakstabilan emosi, menulis bisa menjadi cara paling ampuh untuk meluapkan emosi.
3. Buat semuanya menjadi mudah, siapkan peralatan yang dibutuhkan, seperti pulpen, kertas, pensil warna bahkan anda bisa menulis di **smartphone**.





Cara Mengatasi Overthinking (2c)

Berikut ini beberapa cara agar dapat memulai aktivitas *journaling* (Suryaman, 2023):

4. Tulislah apapun yang ingin anda **tulis jangan pedulikan struktur penulisannya**, biarkanlah kata-kata yang anda tulis mengalir begitu saja sesuaikan dengan ide dan perasaan anda saat itu.
5. Tidak perlu takut akan salah ejaan dan tulisan karena *journaling* itu tentang **menulis bebas**.
6. Anda **tidak perlu menceritakan** apa yang anda tulis kepada siapapun, kecuali anda ingin berbagi pikiran dan perasaan kepada kerabat, teman, atau orang yang dapat anda percaya.





Cara Mengatasi Overthinking (3)

To Do List

To do list adalah **daftar tugas** yang harus diselesaikan seseorang. Hal ini diperlukan untuk melakukan perencanaan, **penjadwalan** perilaku agar menurunkan tingkat perilaku menunda. Selain itu, supaya memiliki gambaran mengenai jadwal kegiatannya sehingga dapat diselesaikan satu per satu dengan tepat waktu (Sarasija et al., 2021).





Cara Mengatasi Overthinking (4a)

Merapikan Barang

Merapikan barang adalah salah satu cara mengatasi *overthinking*. Cara berbenah yang ampuh adalah dengan **membersihkan** sekaligus bukannya sedikit demi sedikit dan dilakukan sesuai dengan kategori benda, **tidak** membiasakan **menimbun barang-barang** yang sudah tidak digunakan, hingga menyusun pakaian dengan benar (Hamin, 2023).





Cara Mengatasi Overthinking (4b)

Merapikan Barang (<https://www.youtube.com/watch?v=9JEztfI8US8>)

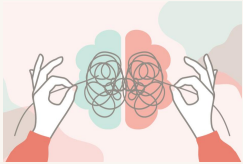




Mengenai Overthinking



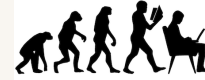
Cognitive Approach



Biological Approach



Behavioral Approach



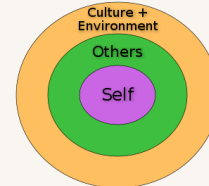
Evolutionary Approach



Psychodynamic Approach



Humanistic Approach



Sosio Cultural Approach



Mengenai Overthinking

Cognitive Approach

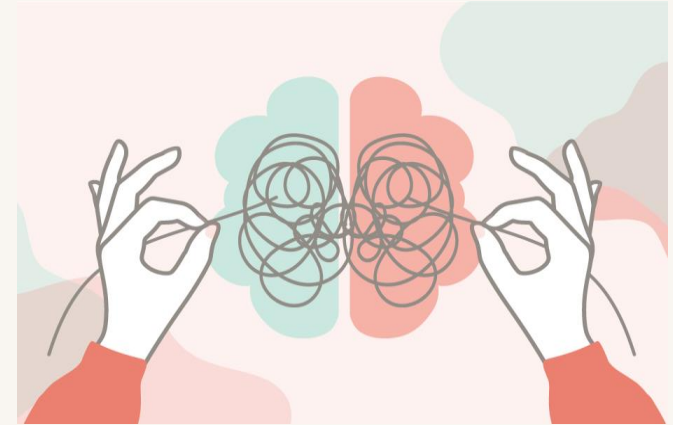
- *Cognitive approach* berfokus pada mempelajari **proses mental**, termasuk bagaimana orang memandang, berpikir, mengingat, belajar, memecahkan masalah, dan membuat keputusan.
- Overthinking dalam *cognitive approach* adalah seperti ketika **banyaknya informasi yang diterima** sehingga berpikir berlebihan ketika mendengar informasi-informasi tersebut, seperti dalam kondisi COVID-19 yang lalu.



Mengenai Overthinking

Biological Approach

- *Biological approach*: perspektif biologis menyatakan bahwa struktur biologis menentukan perilaku dan pikiran kita. Struktur ini meliputi neuron, daerah otak, *neurotransmitter* atau gen.
- Overthinking dalam *biological approach* adalah seperti melihat **gelombang otak** orang yang mengalami *overthinking* dan yang tidak. Orang yang mengalami *overthinking* gelombang otak **di atas beta**.



Mengenai Overthinking

Behavioral Approach

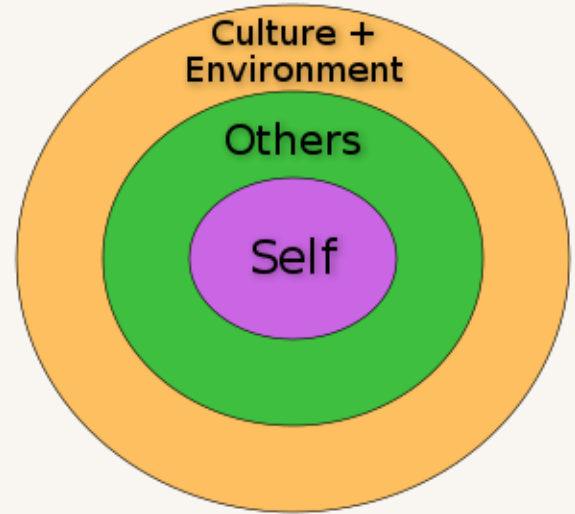
- *Behavioral approach*: pendekatan perilaku menekankan bahwa perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara **stimulus** dan **respons**.
- Overthinking dalam *behavioral approach* adalah seperti ingin mendapatkan *reward*, maka ia berusaha memberikan sebaik mungkin sampai menjadi *overthinking* karena **selalu merasa masih kurang**.



Mengenai Overthinking

Socio Cultural Approach

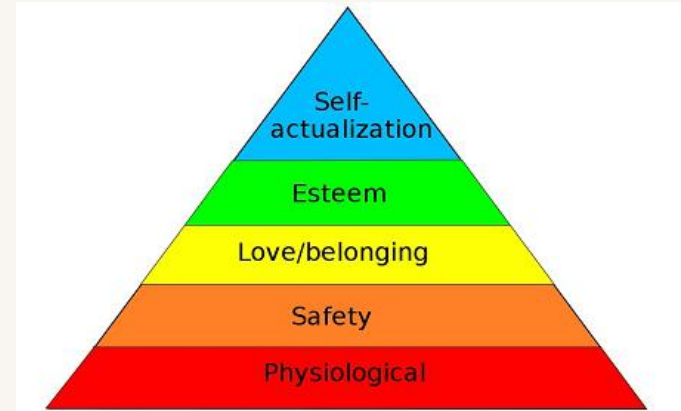
- *Socio cultural approach*: menekankan **peran interaksi sosial** dan **budaya** dalam pengembangan aspek-aspek kehidupan individu termasuk keterampilan berpikir tingkat tinggi.
- Overthinking dalam *socio cultural approach* adalah seperti **sulit memutuskan saran-saran** yang diberikan karena yang memberikan saran adalah orang-orang terdekat. Hal ini karena ada **perasaan tidak enak** untuk memilih salah satu saran yang diberikan.



Mengenai Overthinking

Humanistic Approach

- *Humanistic approach*: perspektif yang menekankan pada memandang pribadi seutuhnya, dan keunikan masing-masing individu.
- Overthinking dalam *humanistic approach* adalah berkaitan dengan kebutuhan individu. *Overthinking* merupakan sebagai suatu kondisi di mana individu memiliki **banyak ide / banyak rencana** untuk direalisasikan/diaktualisasikan.



Mengenai Overthinking

Psychodynamic Approach

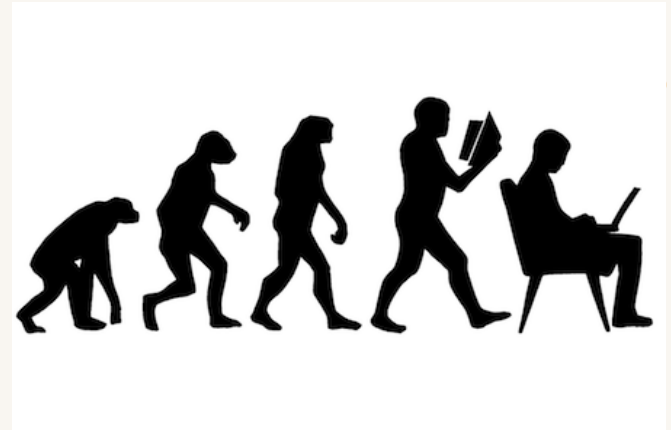
- *Psychodynamic approach*: perspektif yang menekankan peran **id**, **ego**, **superego** dalam kehidupan individu
- Overthinking dalam *psychodynamic approach* adalah ketika **id** menginginkan sesuatu tetapi ada **superego** yang melarang, maka dapat menyebabkan *overthinking*.



Mengenai Overthinking

Evolutionary Approach

- *Evolutionary approach:* Pendekatan yang menitikberatkan pada perilaku adaptif, perilaku bertahan hidup, nilai perilaku, dan sejarah perubahannya
- Overthinking dalam *evolutionary approach* adalah ketika individu **berusaha bertahan hidup**, maka ada hal-hal yang dapat menyebabkan *overthinking*, seperti **kondisi ekonomi**, dan sebagainya.



Riset-Riset Tentang Overthinking

- Flegal, K. E., & Anderson, M. C. (2008) dengan judul “Overthinking skilled motor performance: Or why those who teach can’t do”

Berpikir berlebihan mempengaruhi kinerja atlet (keterampilan motoric) mereka; juga berdampak pada memori jangka panjang. *Overthinking* menghambat atlet untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Riset-Riset Tentang Overthinking

- Hoeksema, S. N. (2006) dengan judul “Eating, drinking, overthinking: The toxic triangle of food, alcohol and depression--and how women can break free”

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan kepada wanita bagaimana memanfaatkan **kekuatan emosional** dan pribadi mereka untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh kondisi yang merusak dari makanan, minuman, dan *overthinking*. akan membantu wanita menciptakan strategi yang efektif dan sehat untuk menjalani kehidupan yang layak mereka dapatkan.



Riset-Riset Tentang Overthinking

- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020) dengan judul “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup”

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *overthinking* harus dikelola. *Overthinking* dapat memunculkan gejala-gejala gangguan psikologis, seperti **kesedihan**, **kecemasan**, rasa **putus asa** dan **depresi**. Oleh karena itu *overthinking* harus **dikelola** sehingga individu dapat **meraih makna positif** di dalam kehidupannya.



Daftar Pustaka

- Flegal, K. E., & Anderson, M. C. (2008). Overthinking skilled motor performance: Or why those who teach can't do. *Psychonomic Bulletin & Review*, 15, 927-932.
- Hamin, D. I. (2023). Pelatihan dan Penerapan Konsep Konmari dan Minimalis Melalui Pendekatan Asset Based Community Development di Ponpes Darul Qur'an Moosalamati Kota Gorontalo. *PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 1(2), 343-356.
- Kustian, N. G. (2021). Penggunaan metode mind mapping dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 1(1), 30-37.
- Nolen-Hoeksema, S. (2006). Eating, drinking, overthinking: The toxic triangle of food, alcohol, and depression--and how women can break free. Macmillan.
- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Aisha, D., Dewanggana, V. A. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). "Psikoedukasi" Pepro" untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Menggunakan Manajemen Waktu pada Siswa Siswi SMP dan SMA/SMK. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol, 18(1).



Daftar Pustaka

Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., & Anjelly, F. (2021). Pandangan masyarakat terhadap overthinking dan relasinya dengan teori rational emotive brief therapy. *Psyarxiv*.

Septian, R. A. N., Safrina, R., Khaerudin, K., & Iasha, V. (2020). Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1098-1103.

Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2023). PKM Optimalisasi Layanan Konseling dengan Journaling Terapy dalam Mengatasi Stres pada Guru BK SMK di SMK Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10), 2151-2162.

Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118.

Wikipedia. Analysis paralysis. https://en.wikipedia.org/wiki/Analysis_paralysis.



Thanks!

Do you have any questions ?



081219891992



tommys@fpsi.untar.ac.id

