

“Budaya Overthinking di Kalangan Pelajar”

Budaya overthinking semakin banyak dialami oleh para pelajar akibat tekanan akademik, perfeksionisme, dan kehidupan sosial. Istilah overthinking merujuk pada kebiasaan memikirkan suatu hal secara berlebihan, bahkan saat persoalan tersebut tidak lagi membutuhkan perhatian. Tuntutan untuk selalu berprestasi, mendapatkan nilai tinggi, serta keinginan untuk diterima oleh lingkungan sekitar sering kali membuat pelajar berpikir secara berlebihan terhadap berbagai situasi. Kondisi ini menyebabkan pelajar mudah merasa cemas, khawatir, dan takut membuat kesalahan, meskipun masalah yang dihadapi sebenarnya bersifat sederhana.

Overthinking pada pelajar umumnya muncul dalam bentuk kebiasaan memikirkan suatu masalah secara berulang, terutama yang berkaitan dengan nilai akademik, ujian, dan penilaian dari lingkungan sekitar. Pelajar sering kali membuang waktu untuk memikirkan kemungkinan terburuk dari suatu situasi, meskipun hal tersebut belum tentu terjadi. Banyak hal yang dapat melatari kebiasaan overthinking, antara lain tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perfeksionisme yang tinggi. Pelajar sering kali merasa harus memenuhi ekspektasi lingkungan, sehingga cenderung memikirkan setiap keputusan secara berlebihan dan merasa takut melakukan kesalahan.

Budaya overthinking berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Dalam bidang akademik, pelajar mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi karena pikirannya dipenuhi kekhawatiran yang tidak perlu. Dalam kehidupan sosial, mereka menjadi lebih sensitif dan takut mengambil keputusan, sehingga hubungan pertemanan dapat terganggu. Jika dibiarkan, overthinking dapat menurunkan kepercayaan diri dan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, oleh karena itu sebagai pelajar perlu menyadari pentingnya mengembangkan kebiasaan hidup sehat untuk membantu mengurangi overthinking.

Budaya overthinking di kalangan pelajar merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, perfeksionisme, dan kehidupan sosial. Kebiasaan ini dapat menimbulkan kecemasan serta mengganggu konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan dukungan lingkungan untuk membantu pelajar membangun pola pikir yang lebih sehat.

Keterangan :

judul

pendahuluan

Isi atau pembahasan

Kesimpulan

Sumber

:

<https://binus.ac.id/character-building/2025/12/fenomena-overthinking-dalam-kehidupan-remaja-masa-kini/>