BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z (Gen-Z) merupakan salah satu generasi yang mendominasi jumlah penduduk di Indonesia, yaitu sekitar 74,93 juta orang atau 27,94% dari total populasi. Data ini dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang mengungkapkan struktur penduduk Indonesia berdasarkan kategori umur (Rainer, 2023). Badan Pusat Statistik *(*BPS*)* Kota Tasikmalaya membagikan kategori umur pada tiap generasi, dan Gen Z merujuk pada generasi yang dilahirkan antara tahun 1997–2012 (BPS Kota Tasikmalaya, 2024). Generasi Z dikenal sebagai generasi teknologi. Mereka telah akrab dengan internet dan web semenjak mereka masih dalam buaian orang tua mereka. Generasi Z, generasi yang lahir ketika teknologi ada telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di seluruh penjuru dunia. Generasi ini sering disebut juga dengan sebutan *the silent generation, i-Generation* atau *generasi internet* (Gofar, 2023).

Gen-Z, tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital dan berteknologi tinggi. Mereka sejak kecil telah terbiasa dengan perangkat teknologi seperti smartphone, internet, dan media sosial, yang membuat mereka sangat terhubung secara global. Namun, kemajuan teknologi ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga tantangan psikologis yang signifikan (Rideout & B. Robb, 2018). Salah satu tantangan paling umum yang dihadapi Generasi Z adalah meningkatnya gejala kecemasan, stres, dan salah satu bentuk khas dari tekanan psikologis modern adalah kecenderungan *overthinking* (*Stress in America Generation Z*, 2018). *Overthinking* atau kecenderungan berpikir berlebihan terhadap situasi, kemungkinan, dan penilaian diri, sering kali membuat individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, merasa ragu terhadap diri sendiri, dan mudah terjebak dalam lingkaran kekhawatiran yang tidak produktif (Limbong, 2024).

Dalam fase peralihan usia dari remaja ke fase dewasa awal, generasi ini juga mengalami banyak perubahan secara cepat. Kondisi ini membuat kecenderungan *overthingking* menjadi semakin umum di kalangan Gen-Z, terutama pada mereka yang memiliki kecenderungan untuk berpikir berlebihan (Triastuti et al., 2025). Kecenderungan *overthinking*, atau kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan, sering kali disertai dengan perasaan takut dan berbagai pikiran negatif lainnya (Ikatan Dokter Indonesia, 2024).

Gen-Z yang sangat bergantung pada media sosial dan terpapar gaya hidup yang serba cepat dan rentan terhadap ekspektasi sosial yang tinggi. Mereka sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa harus memenuhi ekspektasi untuk mencapai kesuksesan sesuai standar yang ada di lingkungan sekitar. Ketika Gen-Z terus-menerus memikirkan suatu masalah tanpa henti, pikiran mereka tetap aktif bahkan ketika tubuh membutuhkan istirahat. Masalah *overthinking* yang dialami oleh Gen-Z tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional (Rohman & Dewi, 2024).

Fenomena *overthinking* dalam Generasi Z tidak bisa dilepaskan dari pola hidup yang sangat visual dan kompetitif. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter telah menjadi arena perbandingan diri yang tiada henti. Mereka secara terus-menerus melihat pencapaian, penampilan, dan gaya hidup orang lain, yang tanpa sadar menanamkan standar kesuksesan dan kebahagiaan yang tidak realistis. Hal ini menciptakan tekanan untuk selalu tampil sempurna, selalu produktif, dan selalu relevan di hadapan publik digital. Penelitian oleh Pratama menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung mengalami *overthinking* dan *insecure* akibat paparan sosial media, khususnya dalam aspek pencapaian karier, hubungan sosial, dan penampilan fisik. Paparan konstan terhadap ekspektasi sosial ini menyebabkan banyak individu merasa tidak pernah cukup, yang pada

akhirnya memicu pola pikir negatif yang terus berulang (Rizaldi & Pratama, 2024).

Sikap *overthinking* menjadi salah satu penyebab dari masalah kesehatan mental (Rohman & Dewi, 2024). Gen-Z diketahui merasakan lebih banyak rasa cemas dan stress jika dibandingkan dengan generasi lainnya. Menurut data dari Databooks sebanyak 40% Gen-Z merasa cukup cemas, 23,3% cemas dan 5% cemas (Annur, 2022). Data survei UNICEF menyatakan bahwa lebih dari 1 dari 5 remaja dan dewasa muda mengalami gangguan kecemasan ringan hingga berat. Survei ini menunjukkan bahwa anak muda usia 15-24 tahun lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dan depresi dibandingkan dengan orang dewasa berusia 40 tahun ke atas (UNICEF Indonesia, 2021).

Studi terbaru dari *Health Collaborative Center* (HCC) mengungkap bahwa bahwa 50% populasi muda Indonesia mengalami *overthinking*. Kecenderungan *overthinking* tergolong dalam katagori *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat menimbulkan kecemasan atau *anxiety* pada orang yang mengalaminya. Kecenderungan *overthinking* membuat seseorang cenderung terlalu banyak merenungi pengalaman yang menimpanya di masa lalu, khawatir akan masa depan, dan memikirkan beragam kemungkinan yang belum tentu akan terjadi (Rohman & Dewi, 2024).

Gen-Z seringkali merasa harus mencapai standar tinggi dalam segala hal, termasuk akademis, sosial, dan karir. Banyak dari mereka yang mengalami tuntutan internal dan eksternal untuk selalu sempurna atau menjadi yang terbaik. Tuntutan perfeksionisme ini membuat mereka cenderung menganalisis dan berpikir terlalu dalam mengenai kesalahan, kegagalan, atau kekurangan yang dialami. Kecenderungan *overthinking* yang diakibatkan oleh perfeksionisme ini sering berujung pada perasaan tidak cukup baik dan rendah diri (Ilmi, 2024).

Gen Z juga menghadapi berbagai permasalahan besar terkait karir dan masa depan finansial mereka. Dengan perubahan pasar kerja yang cepat dan ketidakpastian ekonomi, banyak diantara mereka merasa takut tentang prospek karir, peluang kerja, dan kestabilan keuangan. Mereka cenderung berpikir berlebihan tentang pilihan karir, pendidikan, dan masa depan ekonomi mereka, yang seringkali memicu rasa takut dan tidak aman. Ketakutan akan "tidak cukup berhasil" ini dapat menyebabkan kecenderungan *overthinking* (Anggara et al., 2024).

Di tengah derasnya arus informasi dan ekspektasi sosial yang tinggi, salah satu masalah yang paling sering dialami adalah kecenderungan *overthinking*, yakni kecenderungan untuk memikirkan suatu hal secara berlebihan dan berulang-ulang. Kecenderungan *overthinking* sering kali tidak menghasilkan solusi, melainkan justru memperburuk kondisi emosional individu. Fenomena ini memunculkan gejala stres, kecemasan, kesulitan tidur, hingga penurunan fungsi sosial (Tarmizi, 2022). Kecenderungan *overthinking* bukan permasalahan yang bisa dianggap sepele, karena dapat mengganggu kesehatan mental Gen-Z jika terjadi dan dibiarkan secara terus menerus. Beberapa cara untuk mengatasi kecenderungan *overthinking* salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Allah (Arrasyid & Putra, 2024).

Namun, di sisi lain, muncul pendekatan psikologis yang dapat menjadi penyeimbang terhadap dampak negatif kecenderungan *overthinking*, yaitu melalui penguatan sikap syukur (Elisadevi et al., 2025). Syukur merupakan bentuk pengakuan atas hal-hal positif yang dimiliki atau dialami, dan terbukti memiliki efek perlindungan terhadap gangguan psikologis. Rasa syukur diketahui mampu meningkatkan emosi positif, memperkuat regulasi diri, serta mengurangi kecenderungan untuk merasa tertinggal atau kurang beruntung (Damri et al., 2024).

Syukur ialah konsep yang sangat dihargai dalam Islam dan diyakini memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Syukur tidak hanya dianggap sebagai bentuk ibadah, tetapi juga merupakan cara untuk mencapai kedamaian dan ketenangan hati. Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya bersyukur dalam sebuah hadits yang berbunyi, "*Sungguh menakjubkan perkara orang beriman, seluruh perkaranya adalah baik baginya. Jika mendapatkan kenikmatan Ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika tertimpa musibah ia bersabar, dan itu juga baik baginya*" (HR. Muslim). Hadits ini mengajarkan bahwa syukur adalah salah satu kunci kebahagiaan dan ketenangan hati. Gen-Z yang mampu bersyukur akan lebih mudah menerima berbagai keadaan hidup (Wantini & Yakup, 2023).

Syukur ialah salah satu emosi positif yang dapat berfungsi menjadi penyeimbang terhadap kecenderungan *overthinking*. Syukur merupakan sikap menerima dan menghargai hal-hal yang dimiliki, sekecil apa pun itu, serta menyadari bahwa tidak semua kebaikan dalam hidup berasal dari diri sendiri. Dalam konteks psikologi positif, syukur dikategorikan sebagai emosi yang memperkuat kesehatan mental, meningkatkan perasaan bahagia, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Elisadevi et al., 2025).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Rasa syukur dapat diartikan sebagai pondasi untuk hidup lebih tenang. Banyaknya fenomena yang mengelilingi kehidupan sehari-hari saat ini, menyebabkan Gen-Z sering kali sulit untuk tidur karena asik dengan dunianya, atau bahkan gelisah karena faktor suasana hatinya (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman,

وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

"*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu*" (QS. Ibrahim: 7).

Ayat ini menunjukkan bahwa sikap syukur mampu memberikan ketenangan dan meningkatkan kesejahteraan (NU online, 2025). Rasa syukur menjadi bagian penting dari coping atau mekanisme pengatur emosi untuk menghadapi situasi yang membuat Gen-Z *overthinking*. Dengan bersyukur, Gen-Z dapat lebih menerima kondisi yang ada tanpa merasa takut dan tidak aman. Syukur membantu Gen-Z untuk lebih fokus pada apa yang telah dicapai daripada memikirkan kekurangan yang mungkin ada (Limbong, 2024).

Allah SWT juga berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28,

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

"*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*"

Mengingat Allah melalui rasa syukur adalah cara untuk mendapatkan ketenangan hati. Ketika Gen-Z merasa tenang, mereka akan lebih mudah tidur tanpa terganggu oleh pikiran yang berlebihan. Syukur, sebagai bentuk dzikir dan ingatan kepada Allah, dapat menenangkan hati dan mengurangi kegelisahan yang sering kali menyebabkan insomnia (Wardana et al., 2024).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam kehidupan sehari-hari, syukur ialah sebuah istilah yang mudah diucapkan, tetapi dalam kenyataannya sulit untuk dipraktikkan. Dalam upaya untuk mensyukuri anugerah, manusia seringkali mengeluh, putus asa bahkan menyalahkan tuhan atas apa yang dialaminya. Oleh karenanya, rasa syukur sebaiknya diungkapkan dengan hati, lisan dan tindakan. Hati agar senantiasa yakin, memahami, percaya dan mencintai anugerah yang telah Allah berikan, lisan untuk mengagungkan dan memuji dan tubuh untuk mewujudkan rasa syukur dengan perbuatan (Afandi et al., 2021).

Bersyukur merupakan salah satu di antara sekian banyak kunci keberhasilan hidup Gen-Z yang beriman, baik di dunia maupun di akhirat. Nikmat yang diperoleh Gen-Z yang bersyukur akan ditambah. Untuk itu dengan cara menikmati hidup senantiasa harus selalu bersyukur agar hidup menjadi lebih indah, tentram, nyaman, bahagia, serta menghindari *overthinking* (Azki, 2023).

Penelitian dilakukan di Kp. Kebon Kapas RT 02 RW 01, Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung berdasarkan beberapa pertimbangan ilmiah dan kontekstual. Daerah ini memiliki karakteristik sebagai wilayah semi-Perkotaan, di mana masyarakatnya berada dalam transisi antara nilai-nilai tradisional dan pengaruh modernitas. Generasi Z yang tinggal di wilayah ini terpapar oleh perkembangan teknologi, media sosial, dan internet, namun tetap hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki norma dan kontrol sosial tradisional yang cukup kuat.

Berdasarkan observasi pra-penelitian ciri khas Gen-Z di kawasan ini adalah keterpaparan terhadap berbagai tekanan psikologis yang tidak selalu disadari, seperti tuntutan akan pencapaian, perbandingan sosial, hingga kecemasan terhadap masa depan. Tekanan tersebut semakin diperkuat oleh kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental, seperti konselor atau psikolog, serta masih kuatnya stigma terhadap pembicaraan seputar kesehatan mental. Oleh karena itu, wilayah ini menjadi tempat yang strategis untuk mengkaji pengaruh rasa syukur sebagai salah satu faktor pelindung psikologis (protektif faktor) terhadap kecenderungan *overthinking* pada generasi muda.

Selain itu, kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dari kalangan Generasi Z yang belum menikah**.** Alasan pemilihan ini adalah karena individu yang belum menikah umumnya masih berada dalam fase perkembangan awal dewasa (*emerging adulthood*), yaitu

masa transisi dari remaja menuju dewasa. Fase ini dikenal sebagai masa yang penuh dengan tantangan psikososial, pencarian identitas diri, serta ketidakpastian akan masa depan, yang berpotensi tinggi memicu kecenderungan *overthinking* (Arini, 2021). Dengan memilih responden yang belum menikah, peneliti juga menjaga homogenitas data dan mengurangi kemungkinan adanya variabel luar, seperti tanggung jawab pernikahan atau pengasuhan anak, yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Wilayah ini juga belum banyak menjadi fokus penelitian psikologi kuantitatif, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi masyarakat setempat.

Dari uraian di atas *overthinking* dan keterlibatannya dengan pengaruh syukur di dalamnya, penulis berasumsi bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap Overthingking yang dialami oleh Gen-Z, Sehingga untuk membuktikan asumsi-asumsi di atas tentang apakah ada pengaruh syukur dalam mengatasi Overthingking yang dialami oleh Gen-Z. Dalam hal ini penulis tertarik meneliti dengan judul *"Pengaruh Syukur Terhadap Kecenderungan Overthingking pada Gen-Z (Studi Pada Gen-Z di Kp. Kebon Kapas Rt 02 Rw 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka)"* karena tema ini relevan dalam dunia modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Dengan rasa syukur, Gen-Z diharapkan dapat mencapai kedamaian dan kesejahteraan batin, sekaligus memenuhi tuntunan ajaran Islam tentang pentingnya rasa syukur sebagai bagian dari hidup yang penuh berkah.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat rasa syukur pada Gen-Z di Kp. Kebon Kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka?
2. Bagaimana kecenderungan *overthinking* pada Gen-Z di Kp. Kebon Kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka?

3. Adakah pengaruh syukur pada kecenderungan *overthinking* pada Gen-Z di Kp. Kebon Kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh Gen-Z. Hal ini akan memberikan gambaran tentang seberapa tinggi rasa syukur di kalangan muda yang sering mengalami kekhawatiran atau pemikiran berlebihan.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat kecenderungan *overthinking* yang dialami oleh Gen-Z. Khususnya pada Gen-Z di Kp. Kebon Kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara rasa syukur dan overthingking pada Gen-Z, serta mengukur sejauh mana rasa syukur dapat berpengaruh sebagai faktor protektif dalam mengurangi atau mengatasi *overthinking* di kalangan Gen-Z.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis
    1) Penelitian ini akan menambah pengetahuan teoritis dalam psikologi positif mengenai peran rasa syukur dalam menghadapi masalah mental salah satunya *overthinking*, khususnya pada generasi muda (Gen-Z).
    2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi studi lebih lanjut yang berfokus pada upaya intervensi berbasis rasa syukur mengelola *overthinking*, khususnya dalam populasi Gen-Z.
2) Manfaat Praktis
    1) penelitian ini dapat digunakan oleh Gen-Z untuk memahami peran rasa syukur dalam mengelola stres dan *overthinking*. Pengetahuan ini dapat membantu Gen-Z dalam menerapkan kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

E. Kerangka Berpikir

Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Tasikmalaya membagikan kategori umur pada tiap generasi, Gen-Z merujuk pada generasi yang dilahirkan antara tahun 1997–2012 (BPS Kota Tasikmalaya, 2024). Generasi ini menghadapi masalah psikologis yang unik dibandingkan generasi sebelumnya. Sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital, Gen-Z terpapar pada informasi tanpa batas melalui media sosial, yang sering kali memicu perasaan takut dan was-was. Salah satu fenomena psikologis yang kerap mereka alami adalah kecenderungan *overthinking*, yaitu pola pikir berlebihan yang sering kali menyebabkan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan dan berdampak buruk pada kesejahteraan mental (Rizaldi & Pratama, 2024b).

Overthinking pada Generasi Z dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ekspektasi sosial, ekspektasi akademik yang tinggi, dan pengaruh media social (Latar, 2025). Budaya perbandingan sosial yang kuat di media sosial memaksa mereka untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, sehingga memunculkan rasa kurang nyaman dan takut. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) juga memperburuk keadaan ini, membuat individu merasa harus selalu terhubung dan mengikuti tren terbaru, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk memikirkan hal-hal secara berlebihan (Damri et al., 2024).

Di sisi lain, emosi positif seperti syukur menawarkan potensi untuk mengatasi *overthinking*. Syukur memungkinkan Gen-Z untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, membantu mengurangi pikiran obsesif yang berulang. Syukur dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif ke pengakuan terhadap nikmat yang dimiliki, yang memperbaiki suasana hati dan mengurangi pikiran negatif yang belum tentu terjadi (Limbong, 2024).

Meskipun dampak positif syukur telah diteliti dalam berbagai konteks, relevansi khususnya dalam mengurangi kecenderungan

overthinking pada Gen-Z terutama di Indonesia, masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Dalam masyarakat seperti di Kp. Kebon Kapas, Desa Cicalengka Wetan, di mana Lokasi penelitian merupakan daerah semi-perkotaan yang sedang berkembang, masyarakatnya berada dalam transisi antara nilai-nilai tradisional dan pengaruh modernitas. Gen-Z yang tinggal di wilayah ini terpapar oleh perkembangan teknologi, media sosial, dan internet, namun tetap hidup dalam lingkungan sosial yang memiliki norma dan kontrol sosial tradisional yang cukup kuat.

Gen-Z di daerah ini menghadapi permasalahan terhadap berbagai tekanan psikologis yang tidak selalu disadari. Hal itu diperkuat oleh kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental dan juga masih melekatnya stigma negatif terkait kesehatan mental Oleh karena itu, wilayah ini menjadi tempat yang strategis untuk mengkaji pengaruh rasa syukur sebagai salah satu faktor pelindung psikologis (protektif faktor) terhadap kecenderungan overthinking pada generasi muda (Wood et al., 2010).

Overthinking menurut *American Psychological Association,* istilah klinis untuk proses *overthinking* adalah *rumination*. *Rumination* adalah pola berpikir mengenai suatu hal yang dilakukan secara berulang-ulang, terlalu mengkhawatirkan masa lalu maupun masa depan. *Rumination* mengakibatkan seseorang menjadi lebih fokus kepada kejadian serta perasaan negatif yang telah dialaminya (*American Psycological Association*, 2023).

Susan Nolen-Hoeksema (2000) mendefinisikan ruminasi sebagai suatu cara yang pasif dalam menanggapi masalah, dengan fokus pada konsekuensi dan penyebab dari masalah tersebut tanpa berusaha mencari solusi, sehingga membuat individu tersebut terpaku pada pemikiran negatifnya (Nolen-Hoeksema, 2000). Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi dilapangan, Gen-Z cenderung memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi daripada fokus pada solusi pemecahan masalahnya yang

kemudian meningkatkan kecenderungan *overthinking* pada kalangan Gen-Z (Nolen-Hoeksema, 2000).

Susan Nolen-Hoeksema mengemukakan bahwa ruminasi memiliki tiga aspek, yaitu *brooding* di mana seseorang terus-menerus merasa tidak mampu menyelesaikan sesuatu dengan baik, *reflection* yang ditandai dengan pengulangan kejadian dalam pikiran, dan *depressive-related* yang mencakup perasaan sedih dan *mood depresif*. Dalam konteks ini, ruminasi berperan besar dalam meningkatkan kecenderungan overthinking, terutama ketika Gen-Z dihadapkan pada situasi sulit (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Teori ruminasi dari Susan Nolen-hoeksema digunakan dalam penelitian ini untuk memahami aspek internal yaitu kognitif dan emosional dari *overthinking* yang terjadi pada Gen-Z. Menurut Susan Nolen-Hoeksema (2000) ruminasi bukan hanya sekedar berpikir berlebihan tetapi berpikir secara berputar-putar. Individu yang mengalami ruminasi cenderung menyalahkan diri, mengulang pertanyaan alasan dan sulit mengambil keputusan karena terjebak pada pikiran negatifnya sendiri (Nolen-Hoeksema, 2000). Gen-Z sebagai kelompok usia remaja dan dewasa awal, secara perkembangan psikologis berada pada tahap rentan terhadap tekanan sosial, ketidakpastian masa depan dan pengaruh lingkungan digital (Rizaldi & Pratama, 2024a).

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Zaleski (1996) menambahkan bahwa ketakutan akan masa depan, yaitu kondisi dominasi emosi dan pemikiran negatif tentang hal-hal yang belum terjadi, juga memperburuk kecenderungan *overthinking* ini. Ketakutan ini mencakup berbagai indikator seperti rasa tegang, kekhawatiran, rendah diri, kurang percaya diri, dan perasaan terancam. Gen-Z tumbuh dalam lingkungan yang terhubung secara luas dengan dunia, dapat dengan mudah mengakses berbagai hal yang terjadi membuat ketakutan akan masa depan yang dirasakan semakin besar, sehingga memperburuk kecenderungan *overthinking* di kalangan Gen-Z (Zaleski, 1996) .

Teori *dark future* oleh Zaleski yang digunakan pada penelitian ini relevan dengan Gen-Z yang hidup di era ketidakpastian ekonomi, persaingan akademik, krisis identitas akibat media sosial dan isu-isu global yang mudah diakses. Hal tersebut menyebabkan Gen-Z memiliki ketakutan akan masa depan yang suram (Nurlaila et al., 2024). Sehingga peneliti menggunakan teori dark future untuk memperluas pemahaman terkait dimensi waktu, yang mana *overthinking* tidak hanya datang dari hal-hal yang terjadi di masa lalu, tetapi juga ketakuan akan sesuatu yang belum terjadi.

Dalam fenomena di lapangan, Gen-Z di Kp. Kebon Kapas, Desa Cicalengka Wetan, menunjukkan gejala *overthinking*, seperti sering memikirkan keputusan masa lalu, merasa tidak cukup baik, keputusasaan, pesimis akan masa depan, merasa terancam dan memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan. Fenomena yang terjadi ini sejalan dengan aspek *overthinking* ruminasi yang dikemukakan olen Susan Nolen-hoeksema dan *dark future* oleh Zaleski. Gen-Z dengan kecenderungan *overthinking* akan memikirkan hal-hal negatif yang bersifat kompleks, alih-alih mencari solusi untuk menghadapinya Gen-Z dengan kecenderungan *overthinking* lebih memikirkan konsekuensi yang akan terjadi di masa depan (Umi et al., 2024). Berdasarkan pengamatan awal dan komunikasi dengan warga setempat, peneliti menemukan adanya indikasi kecenderungan *overthinking* di kalangan Gen-Z khususnya terkait tekanan sosial, pendidikan dan karir. Hal ini, didapat dari hasil observasi non-formal yang dilakukan peneliti di lokasi penelitian.

Dalam perspektif Islam, kecenderungan *overthinking* merupakan bentuk khusus dari perasaan takut yang muncul dan akan berkembang lebih besar jika disertai dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosional (Utami et al., 2023). Kecenderungan *overthingking* mejadikan Gen-Z memikirkan perasaan takut

yang belum tentu akan terjadi sehingga menimbulkan perasaan-perasaan negatif (Fitri et al., 2023).

Al-Ghazali berpendapat bahwasannya syukur wajib bagi orang yang mendapatkan nikmat. Sebagai wujud dari keimanan yang ada dalam dirinya ketika hati menerima suatu keadaan dengan lapang dan didasari rasa syukur maka kebahagiaan akan muncul dalam hati. Bila setiap manusia mampu mengamalkannya secara maksimal dengan rasa bahagia itulah yang akan menjadikan seseorang terhindar dari *overthinking* (Al-Ghazali, 2008).

Konsep syukur menawarkan mekanisme protektif yang dapat menekan kecenderungan *overthinking*. Syukur adalah kemampuan untuk mengapresiasi aspek positif dalam hidup, yang mampu mengalihkan fokus individu dari pemikiran negatif menuju pola pikir yang lebih konstruktif. Dalam hal ini, syukur dapat memengaruhi semua aspek ruminasi dengan mengurangi intensitas fokus pada kelemahan diri dan menggeser perhatian menuju pengalaman-pengalaman positif. Dengan kata lain, individu yang memiliki rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *overthinking* yang lebih rendah, karena mereka mampu melihat situasi secara lebih optimis dan adaptif (Wantini & Yakup, 2023).

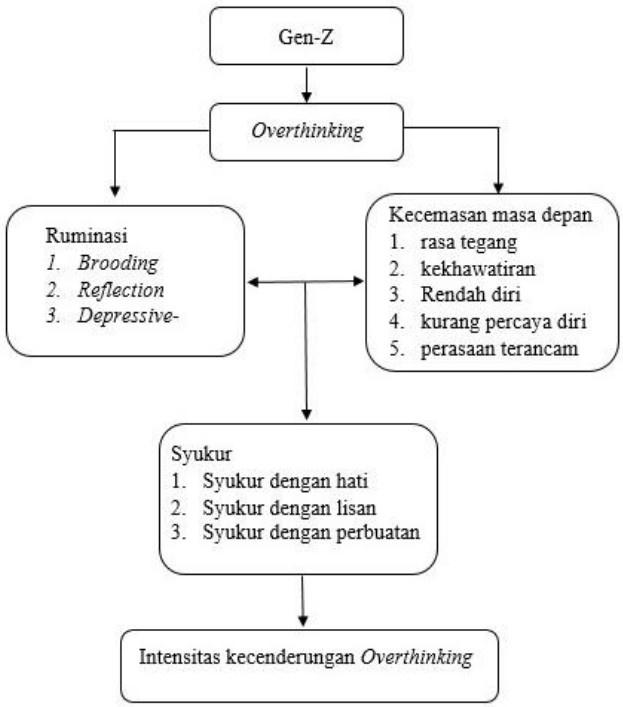
Syukur dapat menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan Gen-Z untuk terhindar dari kecenderungan *overthinking*. Bersyukur bisa dilakukan dengan hati artinya adalah kepuasan batin atas anugerah yang diperoleh. Kemudian bersyukur dengan lisan yaitu dengan cara mengucapkan syukur atas pemberian-Nya serta memuji-Nya. Dan terakhir bersyukur dengan perbuatan, misal dengan cara bisa berbagi kepada sesama manusia sehingga bisa merasa cukup setiap hal yang dimiliki, dengan menanamkan rasa syukur kepada Allah SWT dalam hati dan jiwanya, maka akan menjadikan manusia memiliki hidup yang lebih tentram (Ubaid, 2022).

Rasa syukur yang telah diterima oleh setiap manusia saat menemukan sesuatu yang membahagiakan. Syukur bisa membantu Gen-Z dalam memotivasi dirinya untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam

UIN SUNAN GUNUNG DJATI

mengembangkan potensi dalam diri, sehingga dengan bersyukur dapat membantu hidup menjadi lebih tenang (Limbong, 2024). Khususnya dalam al-Qur'an yang secara eksplisit menjelaskan dan menunjukan kepada setiap manusia tentang rasa syukur dari satu masa ke masa yang lain. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu membentuk pandangan positif terhadap kejadian yang dialami oleh individu (Wantini & Yakup, 2023).

Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran, maka hidpotesis pada penelitian ini ialah:

a. Hipotesis Nihil (H0) : Tidak adanya pengaruh syukur bahwa ketika kurang bersyukur maka kecenderungan *overthinking* pada Gen-Z meningkat (Studi Pada Gen-Z di Kp. Kebon kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka).
b. Hipotesis Alternatif (H1) : Terdapat pengaruh syukur bahwa semakin banyak bersyukur maka dapat menurunkan kecenderungan *overthinking*

pada Gen-Z (Studi Pada Gen-Z di Kp. Kebon kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka **)**

Hipotesis ini menduga bahwa terdapat kemungkinan syukur memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *overthinking* yang dialami oleh Gen-Z. Hipotesis alternatif menyatakan bahwa variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen, sementara hipotesis nihil menyatakan bahwa variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan variabel dependen. Dengan melakukan penelitian dan analisis data maka hipotesis tersebut dapat diuji untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara syukur terhadap kecenderungan *overthinking* pada Gen-Z.

G. Studi Pustaka

Hasil penelitian terdahulu yang dilampirkan di sini dilakukan untuk melihat sejauh mana orisinalitas penelitian yang hendak dilakukan dan memastikan tidak terjadi pengulangan, peniruan dan plagiarisme pada penelitian tersebut. Penelitian yang membahas tentang tema syukur dan *overthinking* tentu sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya, namun penulis disini mengambil fokus yang berbeda. Beberapa temuan penelitian memiliki tema yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, antara lain:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Dita Herliana pada tahun 2022 dengan judul "*Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis"*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep syukur yang kemudian menjadi psikoterapi individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis.* Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik library research. Hasil yang diperoleh ialah terdapat 4 aspek yang dapat digunakan sebagai pendekatan psikoterapi yatu iman, ihsan ibadah dan tasawuf. Metode dilakukannya ialah dengan latihan syukur setiap harinya, sehingga individu akan memiliki sikap optimis, meningkatkan percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi masalah, dekat dengan Allah, mendapat ketenangan jiwa dan dapat mengatasi persoalan terkait *Quarter life Crisis* (Herliana, 2022).

Persamaan dari penelitian di atas ialah menggunakan variabel X yang sama yaitu Syukur. Sedangkan perbedaannya ada pada metode yang digunakan dan variabel Y. Penelitian diatas menggunakan metode kualitatif dengan variabel Y *Quarter life Crisis* sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel Y kecenderungan *overthinking*.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Widya Oktafiyani pada tahun 2022 yang berjudul "*Pengaruh Syukur Terhadap Self Esteem Dalam Pemilihan Jurusan (Studi Kasus Mahasiswa Baru Angkatan 2022 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang)"* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil yang diperoleh ialah bahwa 86% subjek termsuk dalam tingkat syukur tinggi dan 14% subjek dengan tingkat syukur yang sedang. Variabel *self esteem* sendiri memeperoleh 88% subjek dengan tingkat tinggi dan 12% dengan tingkat sedang. Dengan analisis regresi diperoleh R Square = 0,460. Sehingga model regresi untuk menggambarkan self esteem Y= 27,422+1,617X yang dibentuk sebesar 46% yang dijelaskan variabel syukur. Sedangkan sisanya 54% dipengaruhi variabel lain. Hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap *self esteem* dalam pemilihan jurusan pada Mahasiswa baru (Oktafiyani, 2022).

Persamaan dari penelitian diatas terletak pada Variabel X Syukur dan penggunaan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, dimana penelitian diatas dilakukan di Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang sedangkan penelitian ini berlokasi di Kp. Kebon kapas RT 02 RW 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka.

Ketiga, Artikel jurnal yang ditulis oleh Hartika Utami Fitri, Suryati, Manah Rasmanah dan Amelia Putri Risti yang berjudul "*Hubungan*

Religiusitas Terhadap Overthinking ibu Rumah Tangga Di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (Pkbi), 2023". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat overthinking pada ibu rumah tangga pada program PKBI. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan angket sebagai data utama. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa tingkat *overthinking* ibu rumah tangga pada program PKBI berada pada tingkat sedang dengan presentase 86%. Berdasarkan hasil korelasi tingkat religiusitas dengan overthinking pada ibu rumah tangga ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *overthinking* dengan tingkat religiusitas pada ibu rumah tangga dalam program PKBI Kota Palembang (Fitri et al., 2023).

Persamaan pada penelitian di atas terletak pada metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian di atas subjeknya ialah ibu rumah tangga sedangkan penelitian ini subjeknya fokus pada Gen-Z.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG