

## ABSTRAK

**Fadna Quintana Rahma, 1201040052, 2025:“Pengaruh Syukur Terhadap Kecenderungan *Overthinking* Pada Gen-Z ( Studi Pada Gen-Z Di Kp. Kebon Kapas Rt 02 Rw 01 Desa Cicalengka Wetan, Kecamatan Cicalengka )”**

*Health Collaborative Center* (HCC) mengungkapkan bahwa bahwa 50% populasi muda Indonesia mengalami *overthinking*. Gen-Z diketahui merasakan lebih banyak rasa cemas dibandingkan generasi lainnya. Menurut data dari Databooks diketahui bahwa sebanyak 40% Gen-Z merasa cukup cemas, 23,3% cemas dan 5% cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap kecenderungan *overthinking* di kalangan Gen-Z, karena relevan dengan kategori usia muda. Desa Cicalengka Wetan dipilih sebagai lokasi penelitian dengan alasan daerah ini memiliki persentase penduduk Gen-Z yang cukup signifikan, tingkat konektivitas digital yang memadai, serta fenomena sosial yang berkaitan dengan fokus penelitian. Karakteristik wilayah ini juga menunjukkan perpaduan nilai tradisional dan modern, interaksi sosial yang kuat, serta dominasi kelompok usia muda yang lebih menonjol. Penelitian ini yang menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel pada penelitian berjumlah 58 orang Gen-Z dengan kriteria yang ditentukan, diambil menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Pengumpulan data menggunakan bantuan skala likert, dengan jumlah item 51 yang terdiri atas 16 item syukur, 20 item *overthinking* (ruminasi) dan 15 item *overthinking* (*dark future*). Analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan SPSS 29 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel syukur memperoleh 20,7% Gen-Z dengan tingkat syukur tinggi, 69% Gen-Z dengan tingkat syukur sedang dan 10,3% Gen-Z dengan tingkat syukur rendah. Sedangkan pada variabel kecenderungan *overthinking* didapatkan hasil 19% Gen-Z dengan tingkat tinggi, 55,2% Gen-Z dengan tingkat sedang dan 25,8% Gen-Z dengan tingkat rendah. Pengaruh syukur terhadap kecenderungan *overthinking* memperoleh hasil dengan t hitung sebesar 6.685 lebih besar dari t tabel sebesar 4.670, serta nilai signifikan syukur sebesar  $<0,001$  yang berarti lebih kecil dari alpha 0,05. Secara simultan terdapat pengaruh negatif dari variabel syukur terhadap variabel kecenderungan *overthinking* sebesar 79,5%. Artinya semakin tinggi syukur, maka kecenderungan *overthinking* menurun secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa syukur berpengaruh terhadap kecenderungan *overthinking* pada Gen-Z.

Kata Kunci : Gen-Z, *Overthinking*, Syukur