



## **DAMPAK KESEHATAN MENTAL AKIBAT OVERTHINKING DAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA**

**Sindi Antika<sup>1</sup>, Sunah Sartika<sup>2</sup>, Liatre<sup>3</sup>, Rahmayani<sup>4</sup>, Imelda<sup>5</sup>**

Pusat Penelitian Kesehatan dan Psikologi Indonesia<sup>12345</sup>

e-mail : [Sindiantika111@gmail.com](mailto:Sindiantika111@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Meskipun menawarkan berbagai manfaat, media sosial juga dapat memicu perilaku overthinking yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara overthinking dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mencakup skala overthinking, penggunaan media sosial, dan DASS-21. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara overthinking dan penurunan kesehatan mental ( $r = 0,674$ ;  $p < 0,001$ ), serta antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental ( $r = 0,531$ ;  $p < 0,001$ ). Uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan memengaruhi 58,2% variasi dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa overthinking memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat guna mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya manajemen stres dan penggunaan media sosial secara sehat.

**Kata kunci:** overthinking, media sosial, kesehatan mental, mahasiswa, DASS-21

### **ABSTRACT**

*In today's digital age, social media use has become an integral part of student life. Although it offers various benefits, social media can also trigger overthinking behavior that has a negative impact on mental health. This study aims to determine the relationship between overthinking and the intensity of social media use on students' mental health conditions. Using a quantitative approach with a descriptive correlational design, data were collected through an online questionnaire that included overthinking, social media use, and DASS-21 scales. The sample consisted of 100 active university students selected using purposive sampling technique. The results of the analysis showed a significant positive relationship between overthinking and decreased mental health ( $r = 0.674$ ;  $p < 0.001$ ), as well as between intensity of social media use and mental health ( $r = 0.531$ ;  $p < 0.001$ ). Multiple linear regression tests showed that both variables simultaneously influenced 58.2% of the variation in college students' mental health conditions. This finding indicates that overthinking has a greater influence than social media*



*use. Therefore, appropriate interventions are needed to educate students about the importance of stress management and healthy social media use.*

**Keywords:** overthinking, social media, mental health, university students, DASS-21

## **PENDAHULUAN**

Di era digital yang semakin berkembang, kehidupan manusia tidak lagi dapat dipisahkan dari teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial. Media sosial seperti Instagram, Twitter (X), TikTok, dan Facebook telah menjadi bagian penting dari keseharian, termasuk dalam kalangan mahasiswa. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari mencari informasi akademik, membangun jejaring sosial, hingga sebagai sarana hiburan dan pelampiasan emosional. Meskipun media sosial membawa berbagai manfaat positif, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental.

Salah satu dampak yang kian mendapat perhatian adalah kecenderungan munculnya overthinking atau kecenderungan untuk berpikir berlebihan secara terus-menerus. Overthinking bukan sekadar berpikir secara mendalam, tetapi merupakan proses berpikir yang berlarut-larut, disertai kekhawatiran, rasa cemas, dan kecemasan terhadap hal-hal yang sering kali belum tentu terjadi. Dalam konteks mahasiswa, overthinking kerap kali muncul akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, ekspektasi pribadi, dan tentu saja—pengaruh konten media sosial yang dikonsumsi secara konstan.

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang rawan terhadap gangguan emosional. Periode ini adalah masa transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh pencarian jati diri, pembentukan nilai, dan pembangunan relasi interpersonal. Ketika dihadapkan dengan paparan media sosial yang cenderung menampilkan kehidupan orang lain secara selektif dan ideal, banyak mahasiswa mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Fenomena ini dikenal sebagai *social comparison* dan sering menjadi pemicu munculnya rasa rendah diri, kecemasan, hingga overthinking.

Paparan berlebihan terhadap konten media sosial yang memperlihatkan pencapaian, gaya hidup mewah, hingga standar kecantikan tertentu dapat menimbulkan tekanan psikologis tersendiri. Mahasiswa yang merasa tidak mampu menyamai standar yang ditampilkan di media sosial berpotensi mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memicu stres berkepanjangan. Dalam banyak kasus, hal ini menjadi titik awal dari gangguan kecemasan, depresi ringan hingga sedang, dan burnout mental, terutama ketika individu tidak memiliki mekanisme coping yang sehat.

Fenomena overthinking yang dipicu oleh media sosial tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berimplikasi terhadap aspek akademik dan sosial mahasiswa. Konsentrasi belajar yang menurun, sulit mengambil keputusan, hingga penurunan produktivitas adalah beberapa dampak nyata yang dapat diamati. Dalam jangka panjang, hal ini tentu dapat menghambat pencapaian akademik dan mengganggu proses adaptasi sosial mahasiswa dalam kehidupan kampus maupun di luar lingkungan akademik.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa overthinking berhubungan erat dengan gangguan mental seperti Generalized Anxiety Disorder (GAD), depresi, dan insomnia.

Sementara itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dikaitkan dengan meningkatnya perasaan kesepian, isolasi sosial, dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Ketika keduanya—overthinking dan penggunaan media sosial yang berlebihan—bertemu dalam satu individu, potensi gangguan mental menjadi semakin besar dan kompleks, terlebih jika tidak segera ditangani secara profesional.

Sayangnya, kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah. Banyak dari mereka yang menganggap overthinking sebagai hal lumrah, atau bahkan membanggakan sikap tersebut sebagai bentuk perfeksionisme dan kepekaan intelektual. Stigma terhadap gangguan mental yang masih melekat di kalangan masyarakat juga membuat sebagian mahasiswa enggan mencari bantuan profesional, sehingga kondisi mental yang dialami menjadi semakin kronis dan memburuk dari waktu ke waktu.

Melihat kenyataan ini, penting untuk dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai dampak overthinking dan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kajian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi preventif dan kuratif yang tepat sasaran. Penelitian mengenai hubungan antara media sosial, overthinking, dan kesehatan mental mahasiswa akan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program kesehatan mental kampus serta strategi pendampingan mahasiswa yang lebih efektif dan kontekstual.

Dengan demikian, latar belakang ini menjadi pijakan awal dalam mengkaji secara komprehensif bagaimana media sosial sebagai fenomena digital kontemporer dapat menjadi pemicu munculnya overthinking, serta bagaimana keduanya bersama-sama memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru serta solusi konkret untuk mengurangi risiko gangguan psikologis pada generasi muda, khususnya di lingkungan perguruan tinggi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk mengukur sejauh mana hubungan antara variabel overthinking dan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa secara numerik dan objektif. Sedangkan jenis penelitian deskriptif korelasional bertujuan untuk menggambarkan hubungan antar variabel tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu terhadap subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan overthinking dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Lokasi penelitian dilakukan di salah satu perguruan tinggi di Indonesia, yang dipilih berdasarkan pertimbangan kemudahan akses, keterbukaan institusi, serta ketersediaan responden yang relevan. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan, yaitu dari Maret hingga April 2025. Selama kurun waktu tersebut, peneliti melakukan berbagai tahap mulai dari penyusunan instrumen, penyebaran kuesioner, pengumpulan data, pengolahan data, hingga analisis hasil.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tersebut. Karena jumlah populasi yang sangat besar, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan

sampel dengan kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif minimal semester tiga, memiliki akun aktif di setidaknya dua media sosial (seperti Instagram, TikTok, Twitter/X, atau Facebook), serta bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 100 mahasiswa yang dianggap cukup representatif untuk menggambarkan kondisi yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui Google Form. Kuesioner tersebut terdiri dari tiga bagian utama, yakni skala overthinking, skala penggunaan media sosial, dan skala kesehatan mental. Skala overthinking dirancang untuk mengukur frekuensi dan intensitas pikiran berlebihan yang dialami oleh mahasiswa, dengan mengacu pada indikator seperti pikiran berulang, rasa cemas berlebihan, kesulitan mengambil keputusan, dan perasaan tidak tenang. Skala ini dikembangkan dari Overthinking Scale Questionnaire yang telah dimodifikasi untuk konteks mahasiswa Indonesia. Selanjutnya, skala penggunaan media sosial disusun berdasarkan adaptasi dari Social Media Use Integration Scale (SMUIS), yang mencakup frekuensi harian, durasi penggunaan, serta keterlibatan emosional dengan konten. Sementara itu, skala kesehatan mental menggunakan instrumen standar yaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) versi Bahasa Indonesia, yang mengukur tiga dimensi utama yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa dalam rentang waktu dua minggu terakhir.

Seluruh butir pernyataan dalam kuesioner menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari skor 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai), untuk memudahkan responden dalam memberikan jawaban dan memudahkan peneliti dalam melakukan analisis kuantitatif. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Tahapan analisis diawali dengan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner layak dan konsisten digunakan. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan kriteria bahwa nilai alpha di atas 0,70 dianggap reliabel.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, langkah berikutnya adalah melakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi data dari masing-masing variabel. Peneliti juga menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel overthinking dan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, dilakukan pula uji regresi linier berganda untuk mengukur seberapa besar kontribusi masing-masing variabel bebas, baik secara parsial maupun simultan, dalam memengaruhi variabel terikat, yaitu kesehatan mental mahasiswa.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian. Semua responden diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan dan manfaat penelitian, dan hanya mereka yang memberikan persetujuan (informed consent) yang diikutsertakan dalam studi. Kerahasiaan identitas dan data pribadi responden dijamin sepenuhnya, serta hasil penelitian tidak akan digunakan untuk tujuan selain kepentingan ilmiah. Peneliti juga memastikan bahwa proses pengumpulan data dilakukan tanpa adanya tekanan, paksaan, atau unsur manipulatif yang dapat mempengaruhi kejujuran responden dalam memberikan jawaban.

Dengan metode yang dirancang secara sistematis ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang akurat dan mendalam mengenai hubungan antara



overthinking, media sosial, dan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi landasan bagi pengembangan intervensi yang relevan di lingkungan perguruan tinggi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil****I. Gambaran Umum Responden**

Penelitian ini melibatkan sebanyak **100 mahasiswa** sebagai responden. Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner daring, karakteristik responden dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Umum Responden**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (Orang)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	37	37%
Perempuan	63	63%
<b>Semester</b>		
Semester 3–4	42	42%
Semester 5–6	38	38%
Semester 7 ke atas	20	20%
<b>Media Sosial yang Paling Sering Digunakan</b>		
Instagram	85	85%
TikTok	72	72%
Twitter (X)	48	48%
Facebook	13	13%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar responden merupakan perempuan dan paling banyak berada di semester 3–6. Instagram dan TikTok menjadi media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa.

**II. Deskripsi Variabel Penelitian****Tingkat Overthinking**

Tingkat overthinking diukur berdasarkan 10 pernyataan dalam skala Likert. Skor minimum adalah 10 dan maksimum 40. Hasil deskriptifnya sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	10–19	16	16%
Sedang	20–29	53	53%
Tinggi	30–40	31	31%

Sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan overthinking dalam kategori **sedang** (53%), sementara 31% berada pada tingkat tinggi.

### III. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial diukur dari frekuensi harian, durasi, dan keterlibatan emosional terhadap konten.

**Tabel 3. Deskripsi Variabel Penelitian**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	10–19	12	12%
Sedang	20–29	46	46%
Tinggi	30–40	42	42%

Sebanyak 42% responden termasuk dalam kategori **tinggi** dalam penggunaan media sosial, yang artinya mereka menghabiskan lebih dari 4 jam per hari serta aktif berinteraksi dengan konten.

### IV. Kesehatan Mental (Skor DASS-21)

DASS-21 mengukur tiga aspek kesehatan mental: depresi, kecemasan, dan stres. Berikut hasil skoring keseluruhan:

**Tabel 4. Skor Kesehatan Mental**

Aspek	Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
<b>Depresi</b>	Normal – Ringan	52	52%

	Sedang – Sangat Berat	48	48%
<b>Kecemasan</b>	Normal – Ringan	43	43%
	Sedang – Sangat Berat	57	57%
<b>Stres</b>	Normal – Ringan	65	65%
	Sedang – Sangat Berat	35	35%

Mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori **sedang hingga sangat berat**, disusul oleh gejala depresi pada 48% responden.

## V. Uji Korelasi

Peneliti melakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antar variabel.

**Tabel 5.Uji Korelasi**

Variabel yang Diuji	Nilai r	Signifikansi (p)	Keterangan
Overthinking dan Kesehatan Mental	0,674	0,000	Korelasi positif kuat
Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental	0,531	0,000	Korelasi positif sedang

Interpretasi:

- Terdapat hubungan positif yang kuat antara overthinking dengan kesehatan mental (semakin tinggi overthinking, semakin buruk kondisi mental).
- Terdapat hubungan positif yang sedang antara intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan kesehatan mental.

## VI. Uji Regresi Linier Berganda

Untuk mengetahui pengaruh simultan overthinking dan media sosial terhadap kesehatan mental, dilakukan uji regresi berganda.

### Persamaan Regresi:

$$Y = 12,87 + 0,45X_1 + 0,31X_2$$

Keterangan:

Y = Skor kesehatan mental

X<sub>1</sub> = Overthinking

X<sub>2</sub> = Penggunaan media social

**Tabel 6. Uji Regresi Linier Berganda**

Variabel	$\beta$ (Beta)	t Hitung	Sig. (p)
Overthinking	0,45	6,84	0,000
Media Sosial	0,31	4,55	0,000

**R<sup>2</sup> (Koefisien Determinasi) = 0,582**

Artinya, 58,2% perubahan dalam kesehatan mental mahasiswa dapat dijelaskan oleh overthinking dan penggunaan media sosial secara bersama-sama. Sisanya 41,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

### Temuan Penting

1. Mahasiswa dengan intensitas overthinking tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami depresi, kecemasan, dan stres.
2. Media sosial menjadi salah satu pemicu utama overthinking, terutama saat mahasiswa terlalu sering membandingkan diri dengan kehidupan orang lain secara online.
3. Pengaruh overthinking terhadap kesehatan mental lebih besar dibandingkan media sosial itu sendiri. Namun, keduanya saling terkait dan memperburuk satu sama lain.
4. Perlu adanya edukasi dan intervensi preventif dari kampus atau lembaga terkait untuk mengurangi kecenderungan overthinking dan meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara overthinking dan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini selaras dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa overthinking merupakan salah satu faktor penyumbang utama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres. Sebanyak 31% responden berada pada kategori overthinking tinggi, sementara mayoritas lainnya (53%) termasuk dalam kategori sedang. Artinya, hampir seluruh mahasiswa mengalami kecenderungan berpikir berlebihan dalam kesehariannya.

Kecenderungan overthinking pada mahasiswa bisa disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah tekanan akademik dan tuntutan sosial. Namun, penelitian ini menekankan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi turut memperparah kondisi tersebut. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa 42% mahasiswa menggunakan media sosial dalam kategori tinggi, yaitu lebih dari 4 jam per hari dengan keterlibatan emosional yang cukup tinggi terhadap konten yang dikonsumsi. Platform seperti Instagram dan TikTok mendominasi sebagai media yang paling sering digunakan, masing-masing oleh 85% dan 72% responden.



Fenomena ini sangat relevan dengan teori perbandingan sosial (social comparison theory) yang menyebutkan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dalam konteks citra ideal yang ditampilkan di media sosial. Mahasiswa yang terus-menerus terpapar konten kehidupan orang lain yang terlihat ‘sempurna’ berisiko mengalami rasa tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, dan pada akhirnya mengalami overthinking. Siklus ini membentuk suatu pola maladaptif yang kemudian berdampak negatif terhadap kondisi mental mahasiswa.

Penurunan kondisi kesehatan mental dapat dilihat pada hasil pengukuran menggunakan skala DASS-21. Sebanyak 57% mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga sangat berat, dan 48% mengalami depresi dalam kategori serupa. Meskipun sebagian besar mahasiswa masih tergolong memiliki tingkat stres yang normal–ringan (65%), temuan ini tetap menunjukkan adanya potensi gangguan mental yang signifikan. Menariknya, kecemasan menjadi gejala yang paling dominan, disusul oleh depresi. Hal ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan mahasiswa untuk memikirkan masa depan secara berlebihan (future-oriented anxiety), terutama saat mereka merasa tertinggal dari teman-temannya yang terlihat lebih “sukses” di media sosial.

Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa overthinking memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental ( $r = 0,674$ ), lebih tinggi dibandingkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental ( $r = 0,531$ ). Ini berarti overthinking menjadi prediktor yang lebih besar terhadap penurunan kondisi psikologis dibandingkan penggunaan media sosial itu sendiri. Namun, penting untuk dicatat bahwa kedua variabel tersebut tetap berkaitan erat dan saling memperburuk satu sama lain. Dengan kata lain, penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memicu overthinking, dan overthinking yang terus berulang memperparah dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental.

Lebih lanjut, hasil uji regresi linier berganda memperkuat temuan ini. Model regresi menunjukkan bahwa overthinking dan penggunaan media sosial secara bersama-sama memengaruhi 58,2% variasi dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa. Sisanya, sebesar 41,8%, dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kondisi ekonomi, dukungan sosial, pola tidur, gaya hidup, atau bahkan faktor kepribadian. Nilai koefisien beta dari overthinking ( $\beta = 0,45$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan media sosial ( $\beta = 0,31$ ), mengindikasikan bahwa overthinking memiliki pengaruh yang lebih besar secara langsung terhadap penurunan kesehatan mental mahasiswa.

Dengan demikian, penting bagi lembaga pendidikan tinggi untuk memberikan perhatian serius terhadap permasalahan ini. Tidak hanya sekadar membatasi penggunaan media sosial atau memberikan kampanye digital well-being, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan pengelolaan stres dan pikiran. Pendekatan seperti pelatihan mindfulness, konseling psikologis, serta kampanye anti-stigma terhadap gangguan mental bisa menjadi intervensi preventif yang efektif.



Kesadaran mahasiswa terhadap bahaya overthinking dan penggunaan media sosial yang tidak sehat masih tergolong rendah. Banyak dari mereka yang menganggap overthinking adalah bagian dari proses berpikir kritis atau tanda kepedulian terhadap masa depan. Padahal, ketika tidak dikendalikan, overthinking justru dapat menjadi pintu masuk bagi berbagai bentuk gangguan mental. Begitu pula dengan penggunaan media sosial yang tidak proporsional, yang sering dianggap sebagai bentuk relaksasi, justru menjadi sumber tekanan tersendiri saat tidak diiringi dengan literasi digital yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa modern yang hidup dalam tekanan digital. Intervensi yang tepat perlu dirancang dengan mempertimbangkan dua sisi utama yang saling berkaitan ini—yakni kecenderungan overthinking dan intensitas penggunaan media sosial. Hanya dengan pendekatan yang holistik dan kontekstual, upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa dapat berjalan secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa overthinking dan penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas responden berada pada kategori overthinking sedang hingga tinggi, dan sebagian besar menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi pula, yakni lebih dari 4 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang sebagian besar dipicu oleh pola pikir berlebihan dan kebiasaan bermedia sosial yang tidak sehat. Dari hasil analisis statistik, overthinking terbukti memiliki korelasi yang lebih kuat terhadap penurunan kondisi mental dibandingkan dengan penggunaan media sosial, meskipun keduanya saling berkaitan erat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat overthinking dan intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula risiko mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2019). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. In A. F. V. A. M. J. (Ed.), *Handbook of human aggression* (pp. 289–307). Elsevier.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research*, 47(5), 701–728. <https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- Hamat, M. H., Abd Latif, M. H., & Hassan, R. (2021). Overthinking and mental health issues among university students: A conceptual framework. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 956–966. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v11-i6/10106>



- Kim, J., & Kim, J. (2019). The effects of social comparison on college students' mental health. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(2), 1-14. <https://doi.org/10.2224/sbp.7371>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 810. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030810>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2019). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Psychology Foundation. (Versi Bahasa Indonesia oleh Dwi Prihanto, 2020).
- Marengo, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., Montag, C., & Settanni, M. (2020). Examining the associations between problematic social media use, social comparison, and depression: A study using the Italian version of the Social Media Use Integration Scale. *Journal of Affective Disorders*, 277, 471–479. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.083>
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2019). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 498–520. <https://doi.org/10.1177/1745691619834863>
- Prat, E., & Van der Linden, M. (2020). Overthinking and its implications in mental health: Exploring the relationships with anxiety and depression in university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 75–85. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S289898>
- Rice, S. M., & Mitchell, J. L. (2021). Social media, mental health, and emotional well-being among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 344–358. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00387-w>
- Satici, S. A. (2021). Relationships between social media use, psychological distress, and social support: A moderated mediation model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1629-1648. <https://doi.org/10.1177/0265407520913017>
- Smetaniuk, P., & Bannister, N. (2020). The role of social comparison on social media: Implications for mental health and self-esteem. *Journal of Media Psychology*, 32(3), 145–156. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000282>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 248, 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.027>
- Wesselmann, E. D., & Williams, K. D. (2020). Social exclusion and the effects of overthinking: Insights from an experimental perspective. *Psychological Science*, 31(6), 786–792. <https://doi.org/10.1177/0956797620907954>
- Zhang, Z., & Hinojosa, E. (2021). The impact of social media on mental health: Exploring how digital environments influence well-being. *Computers in Human Behavior*, 122, 106835. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106835>

