



## Fenomena Overthinking pada Remaja Muslim dalam Perspektif Was-Was: Dampaknya terhadap Kesejahteraan Spiritual

Muhamad Hafidz Wahyudin<sup>1\*</sup>, Vismaia Nur Fitriani<sup>2</sup>, Astuti Darmiyanti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [23106311100027@student.unsika.ac.id](mailto:23106311100027@student.unsika.ac.id)

**Abstract.** *This study describes overthinking among Muslim adolescents from the perspective of was-was and analyzes its impact on spiritual well-being. The issue is important because repetitive negative thinking in adolescence may appear not only as psychological worry, but also as religious doubt, excessive fear of sin, and uneasiness in worship. This study used a qualitative descriptive design with a phenomenological orientation. Data were collected through semi-structured interviews, simple observation, and field notes involving eight Muslim adolescents aged 15-18 years. Data analysis was conducted thematically through coding, theme grouping, interpretation, and source triangulation. The findings show that overthinking appears as repetitive thoughts about past mistakes, anxiety about the future, fear of disappointing parents, and doubt about the validity of worship. From the perspective of was-was, these experiences are reflected in repeated doubts about intention, ablution, prayer recitation, and whether worship is accepted by Allah. The impact on spiritual well-being includes reduced inner peace, disturbed concentration in worship, excessive guilt, and a temporary weakening of perceived closeness to Allah. The study implies the need for balanced religious guidance, family support, and spiritual counseling that helps adolescents distinguish carefulness in worship from excessive was-was.*

**Keywords:** *Adolescent Muslims; Overthinking; Spiritual Well-Being; Was-Was; Youth Mental Health.*

Abstrak. Penelitian ini mendeskripsikan fenomena overthinking pada remaja Muslim dalam perspektif was-was serta menganalisis dampaknya terhadap kesejahteraan spiritual. Masalah ini penting karena pikiran negatif yang berulang pada masa remaja tidak hanya muncul sebagai kecemasan psikologis, tetapi juga dapat masuk ke wilayah ibadah, keraguan keagamaan, dan rasa takut berlebihan terhadap dosa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan orientasi fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi sederhana, dan catatan lapangan terhadap delapan remaja Muslim berusia 15-18 tahun. Analisis data dilakukan secara tematik melalui pengkodean, pengelompokan tema, interpretasi, dan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa overthinking muncul dalam bentuk pikiran berulang tentang kesalahan masa lalu, kecemasan terhadap masa depan, ketakutan mengecewakan orang tua, dan keraguan terhadap keabsahan ibadah. Dalam perspektif was-was, pengalaman tersebut tampak pada keraguan terhadap niat, wudhu, bacaan shalat, serta penerimaan ibadah oleh Allah. Dampaknya terhadap kesejahteraan spiritual terlihat pada berkurangnya ketenangan batin, terganggunya kekhusyukan ibadah, munculnya rasa bersalah berlebihan, dan melemahnya rasa dekat dengan Allah secara sementara. Temuan ini menunjukkan perlunya bimbingan keagamaan yang seimbang, dukungan keluarga, dan pendampingan spiritual yang membantu remaja membedakan kehati-hatian dalam ibadah dengan was-was yang berlebihan.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental Remaja; Kesejahteraan Spiritual; Overthinking; Remaja Muslim; Was-Was.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Pada fase ini, remaja mulai membangun identitas diri, memperluas hubungan sosial, dan mencari makna hidup yang lebih personal. Perkembangan tersebut dapat menjadi peluang untuk memperkuat karakter, tetapi juga dapat memunculkan tekanan psikologis ketika remaja belum memiliki kemampuan yang stabil dalam mengelola pikiran dan emosi. Perkembangan remaja menunjukkan bahwa fase ini berkaitan dengan pembentukan identitas, perubahan psikososial, dan kemampuan menata nilai hidup. (Branje et al., 2021) menegaskan bahwa perkembangan identitas pada masa remaja berlangsung melalui

proses kematangan dan kestabilan yang bertahap, sedangkan (Rusuli, 2022) menunjukkan bahwa perkembangan psikososial remaja dapat dibaca secara lebih utuh ketika dikaitkan dengan nilai-nilai Islam. Kerentanan mental pada usia muda juga perlu diperhatikan karena banyak gangguan mental mulai muncul sejak masa anak, remaja, atau dewasa awal (Solmi et al., 2022).

Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja adalah kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan. Dalam literatur psikologi, kondisi ini dekat dengan konsep rumination, yaitu pola pikir berulang yang berfokus pada masalah, kesalahan, atau perasaan negatif secara terus-menerus. Overthinking dapat membuat remaja sulit mengambil keputusan, mudah merasa bersalah, sulit tidur, dan kehilangan ketenangan. Roberts et al., (2021) menempatkan rumination sebagai mekanisme yang dapat memperkuat gejala depresi pada remaja. Royuela-Colomer et al., (2021) menunjukkan bahwa rumination berhubungan longitudinal dengan gejala internalisasi pada remaja. Gejala kecemasan pada remaja juga banyak dilaporkan dalam penelitian berbasis populasi, sehingga persoalan pikiran berulang pada remaja perlu dibaca sebagai isu perkembangan dan kesehatan mental yang serius (Al-Yateem et al., 2020).

Pada remaja Muslim, pengalaman overthinking tidak selalu berhenti pada persoalan akademik, keluarga, pertemanan, atau media sosial. Dalam beberapa keadaan, pikiran berlebihan dapat masuk ke dalam wilayah spiritual, misalnya ragu terhadap niat shalat, takut wudhu tidak sah, cemas bacaan ibadah salah, merasa ibadah tidak diterima, atau merasa berdosa secara berlebihan. Dalam tradisi Islam, pengalaman keraguan dan bisikan yang mengganggu ketenangan beragama sering dikaitkan dengan istilah was-was. El-gashingi, (2026) menjelaskan bahwa keraguan intrusif dalam konteks keagamaan dapat menimbulkan tekanan psikologis dan spiritual. Moron et al., (2022) menunjukkan bahwa ketakutan moral atau religius yang berlebihan berkaitan dengan pergulatan religius dan gejala obsesif. Konsep ini perlu dikaji secara hati-hati agar tidak semua kegelisahan spiritual dianggap sebagai kelemahan iman, sebab sebagian pengalaman tersebut juga dapat dipahami sebagai beban psikologis yang membutuhkan bimbingan dan pendampingan yang tepat.

Kesejahteraan spiritual menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja Muslim karena berkaitan dengan rasa dekat kepada Allah, ketenangan batin, makna hidup, rasa syukur, harapan, dan kemampuan menghadapi masalah dengan nilai keagamaan. Aggarwal et al., (2023) menunjukkan bahwa spiritual well-being dapat berperan dalam pencegahan dan pengelolaan depresi serta kecemasan pada orang muda. Lucchetti et al., (2021) menjelaskan bahwa spiritualitas dan religiositas memiliki hubungan dengan kesehatan mental melalui

makna hidup, dukungan sosial, dan cara seseorang menghadapi tekanan. Hamka et al., (2022) menemukan hubungan antara kesejahteraan spiritual, depresi, kecemasan, dan stres pada komunitas Muslim Indonesia. Pada konteks mahasiswa dan orang muda, Leung & Pong (2021) melaporkan hubungan antara spiritual well-being dan kesehatan psikologis. Yoo et al., (2022) juga menunjukkan hubungan antara spiritual well-being dan subjective well-being. Temuan tersebut menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber ketenangan, tetapi pemahaman yang tidak seimbang dapat membuat remaja semakin takut, ragu, dan tertekan.

Penelitian tentang kesejahteraan spiritual remaja telah berkembang, termasuk penelitian yang membahas pengalaman remaja dalam menjalankan ibadah. Pribadi et al., (2024) menunjukkan bahwa pengalaman ibadah dapat berkaitan dengan makna spiritual remaja. Claudes et al., (2025) menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan dengan kecemasan pada remaja. Namun, kajian yang secara khusus menghubungkan overthinking, was-was, dan kesejahteraan spiritual remaja Muslim masih perlu diperkuat. Celah penelitian ini penting karena remaja Muslim membutuhkan pemahaman yang tidak hanya menjelaskan gangguan pikiran dari sisi psikologis, tetapi juga membaca pengalaman tersebut melalui perspektif keagamaan yang proporsional. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena overthinking pada remaja Muslim dalam perspektif was-was serta menganalisis dampaknya terhadap kesejahteraan spiritual.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Overthinking dalam kajian psikologi dapat dipahami sebagai kecenderungan berpikir secara berulang, berlebihan, dan sulit dihentikan mengenai suatu masalah, perasaan, atau kemungkinan buruk. Istilah akademik yang sering digunakan untuk menjelaskan pola ini adalah rumination. Rumination tidak sama dengan refleksi sehat. Refleksi sehat membantu seseorang memahami masalah dan mengambil tindakan, sedangkan rumination cenderung membuat seseorang berputar pada pikiran yang sama tanpa menghasilkan penyelesaian. Roberts et al., (2021) menjelaskan bahwa rumination pada remaja penting diperhatikan karena dapat menjadi mekanisme yang memperkuat gejala depresi dan risiko kekambuhan. Royuela-Colomer et al., (2021) juga menunjukkan bahwa rumination berhubungan secara longitudinal dengan gejala internalisasi pada remaja, sehingga pola pikir berulang tidak dapat dianggap sebagai kebiasaan yang selalu ringan.

Pada masa remaja, rumination menjadi penting karena kemampuan pengendalian emosi dan pengambilan keputusan masih berkembang. Roberts et al., (2021) menempatkan rumination sebagai faktor risiko yang dapat memperkuat gejala depresi dan kekambuhan

depresi pada remaja. Royuela-Colomer et al., (2021) juga menunjukkan bahwa gejala internalisasi, mindfulness, rumination, dan impulsivitas memiliki hubungan longitudinal pada remaja. Dengan demikian, overthinking pada remaja tidak dapat dianggap sebagai kebiasaan biasa apabila sudah mengganggu tidur, konsentrasi, relasi sosial, ibadah, dan ketenangan batin.

Was-was dalam perspektif Islam merujuk pada dorongan pikiran atau bisikan yang menimbulkan keraguan, kegelisahan, dan ketidaktenangan. Dalam konteks ibadah, was-was dapat muncul sebagai keraguan terhadap niat, wudhu, bacaan shalat, kebersihan, atau penerimaan ibadah. El-gashingi (2026) menjelaskan bahwa waswas berupa keraguan intrusif dan berulang dapat menjadi sumber tekanan psikologis dan spiritual pada Muslim, terutama ketika keraguan tersebut mendorong pengulangan berlebihan, pengawasan diri yang kaku, dan kelelahan spiritual. Pemahaman ini perlu ditempatkan secara seimbang agar remaja dapat membedakan antara kehati-hatian dalam menjalankan agama dengan keraguan berlebihan yang justru merusak ketenangan spiritual.

Kajian psikologi agama mengenal istilah scrupulosity, yaitu kecenderungan obsesif yang berhubungan dengan ketakutan moral atau religius. Moron et al., (2022) menjelaskan bahwa scrupulosity berada pada pertemuan antara religiositas, konflik religius, distorsi kognitif, dan gejala obsesif-kompulsif. Dalam konteks penelitian ini, istilah scrupulosity tidak digunakan untuk memberi diagnosis kepada remaja, melainkan sebagai konsep pembanding yang membantu memahami mengapa sebagian remaja mengalami rasa takut terhadap dosa, keraguan ibadah, dan rasa bersalah yang berlebihan.

Kesejahteraan spiritual atau spiritual well-being berkaitan dengan kemampuan seseorang merasakan makna hidup, hubungan dengan Tuhan, harapan, ketenangan batin, serta arah hidup yang bernilai. Gomez (2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan spiritual dapat dipahami melalui hubungan personal, komunal, lingkungan, dan transendental yang berhubungan dengan kualitas hidup seseorang. Pada remaja Muslim, dimensi transendental dapat tampak pada rasa dekat kepada Allah, ketenangan setelah ibadah, kepercayaan terhadap rahmat Allah, dan kemampuan menjadikan agama sebagai sumber kekuatan. Penelitian Aggarwal et al., (2023) menunjukkan bahwa spiritual well-being dapat berperan protektif terhadap depresi pada orang muda, sementara coping religius negatif dan rasa bersalah internal dapat berkaitan dengan tekanan mental.

Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini memahami overthinking sebagai pola pikir berulang yang dapat mengganggu ketenangan remaja. Was-was dipahami sebagai bentuk keraguan spiritual yang muncul ketika overthinking masuk ke wilayah ibadah dan pemaknaan dosa. Kesejahteraan spiritual dipahami sebagai keadaan batin yang ditandai oleh ketenangan,

makna hidup, hubungan dengan Allah, rasa syukur, harapan, dan kemampuan menjalankan ibadah secara proporsional. Hubungan ketiga konsep tersebut menjadi dasar untuk membaca pengalaman remaja Muslim secara psikologis sekaligus religius.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan orientasi fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah memahami pengalaman subjektif remaja Muslim yang mengalami overthinking, terutama ketika pengalaman tersebut berkaitan dengan was-was dan kesejahteraan spiritual. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang mendalam mengenai makna pengalaman, bentuk pikiran berulang, faktor pemicu, dampak spiritual, dan upaya remaja dalam mengatasinya.

Subjek penelitian adalah remaja Muslim berusia 15-18 tahun. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: beragama Islam, berada pada usia remaja, pernah mengalami pikiran berulang yang sulit dikendalikan, dan memiliki pengalaman kecemasan yang berkaitan dengan ibadah, dosa, masa depan, atau penilaian diri. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak delapan orang. Identitas informan disamarkan menggunakan kode Remaja Muslim 1 sampai Remaja Muslim 8 untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi sederhana, dan dokumentasi catatan lapangan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman overthinking, bentuk was-was, dampak terhadap kesejahteraan spiritual, faktor pemicu, dan cara informan mengatasi pikiran berlebihan. Observasi sederhana dilakukan untuk mencatat respons nonverbal informan ketika menceritakan pengalamannya spiritualnya, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk memperkuat konteks data.

Instrumen utama penelitian adalah peneliti, dengan bantuan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Pedoman wawancara memuat pertanyaan tentang pengalaman overthinking, keraguan dalam ibadah, rasa bersalah, ketenangan batin, kekhusyukan ibadah, hubungan dengan Allah, dukungan keluarga, dan strategi coping spiritual. Data dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu membaca data secara berulang, memberi kode pada pernyataan peting, mengelompokkan kode menjadi tema, menafsirkan hubungan antar tema, dan menyusun kesimpulan berdasarkan pola temuan. Nowell et al., (2017) menekankan bahwa analisis tematik perlu dilakukan secara sistematis, dapat ditelusuri, dan menjaga kepercayaan data. Byrne (2022) menunjukkan bahwa analisis tematik reflektif dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola makna dari data kualitatif secara terstruktur.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, ketekunan membaca data, dan pemeriksaan ulang kesesuaian antara kutipan informan dengan tema yang dibangun. Penelitian ini tidak bertujuan memberikan diagnosis klinis, tetapi menggambarkan pengalaman remaja Muslim dalam menghadapi overthinking dan was-was. Oleh karena itu, istilah seperti overthinking, was-was, dan kesejahteraan spiritual digunakan sebagai konsep analitis, bukan sebagai label patologis kepada informan.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Gambaran Proses Penelitian dan Karakteristik Informan**

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai fenomena overthinking pada remaja Muslim dalam perspektif was-was serta dampaknya terhadap kesejahteraan spiritual. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur kepada remaja Muslim yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu beragama Islam, berada pada usia remaja, pernah mengalami pikiran berulang yang sulit dikendalikan, serta memiliki pengalaman kecemasan yang berkaitan dengan aspek ibadah, dosa, masa depan, atau penilaian diri. Selain wawancara, data juga diperkuat melalui observasi sederhana terhadap respons informan ketika menjelaskan pengalaman spiritualnya, serta dokumentasi catatan lapangan peneliti.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan selama bulan Mei 2026 di lingkungan sekolah/madrasah dan tempat tinggal informan. Jumlah informan sebanyak delapan orang remaja Muslim. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama informan tidak ditulis secara langsung, tetapi diganti dengan kode Remaja Muslim1 sampai Remaja Muslim8. Data karakteristik informan disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1.** Karakteristik Informan Penelitian.

<b>Kode Informan</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Status Pendidikan</b>	<b>Gambaran Pengalaman Overthinking</b>
Remaja Muslim 1	15 tahun	Perempuan	Kelas IX SMP/MTs	Sering memikirkan kesalahan kecil dan merasa takut ibadahnya tidak diterima
Remaja Muslim 2	16 tahun	Laki-laki	Kelas X SMA/MA	Sering ragu terhadap niat shalat dan merasa gelisah setelah beribadah
Remaja Muslim 3	17 tahun	Perempuan	Kelas XI SMA/MA	Sering cemas terhadap masa depan dan takut mengecewakan orang tua
Remaja Muslim 4	16 tahun	Perempuan	Kelas X SMA/MA	Sering mengulang wudhu karena merasa belum yakin bersih
Remaja Muslim 5	18 tahun	Laki-laki	Kelas XII SMA/MA	Sering merasa berdosa berlebihan setelah melakukan kesalahan kecil
Remaja Muslim 6	15 tahun	Perempuan	Kelas IX SMP/MTs	Sering membandingkan diri dengan teman di media sosial dan merasa kurang baik secara spiritual
Remaja Muslim 7	17 tahun	Laki-laki	Kelas XI SMA/MA	Sulit khushyuk dalam shalat karena pikiran terus berulang

Kode Informan	Usia	Jenis Kelamin	Status Pendidikan	Gambaran Pengalaman Overthinking
Remaja Muslim 8	18 tahun	Perempuan	Kelas XII SMA/MA	Sering takut mengambil keputusan karena khawatir salah secara agama

Sumber: Data hasil wawancara, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, informan dalam penelitian ini memiliki pengalaman overthinking yang berbeda-beda, tetapi menunjukkan pola yang hampir sama, yaitu adanya pikiran berulang, rasa takut berlebihan, keraguan terhadap ibadah, serta kecemasan terhadap penilaian diri sebagai seorang Muslim. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa overthinking pada remaja Muslim tidak hanya berkaitan dengan persoalan akademik atau sosial, tetapi juga dapat masuk ke wilayah spiritual, terutama ketika pikiran berulang tersebut berhubungan dengan rasa takut terhadap dosa, keraguan dalam ibadah, dan perasaan tidak layak di hadapan Allah.

Temuan awal ini sejalan dengan kajian tentang rumination yang menempatkan pikiran berulang sebagai pola kognitif yang dapat memperkuat kecemasan apabila tidak diarahkan pada pemecahan masalah. Pada masa remaja, pola tersebut semakin penting karena remaja sedang membangun identitas diri dan nilai hidup. Ketika identitas keagamaan mulai berkembang, pikiran berlebihan dapat memengaruhi cara remaja menilai diri sebagai Muslim, termasuk dalam memaknai kesalahan, ibadah, dan hubungan dengan Allah.

### **Bentuk Overthinking dan Was-was pada Remaja Muslim**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk overthinking yang dialami remaja Muslim muncul dalam beberapa bentuk utama, yaitu memikirkan kesalahan masa lalu secara berulang, kecemasan terhadap masa depan, ketakutan terhadap penilaian orang lain, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kekhawatiran berlebihan terhadap kualitas ibadah. Pada sebagian informan, overthinking tidak hanya muncul sebagai kecemasan psikologis, tetapi juga berkembang menjadi was-was dalam praktik keagamaan.

Was-was yang ditemukan dalam penelitian ini tampak dalam bentuk keraguan terhadap niat shalat, merasa wudhu belum sah, takut bacaan shalat salah, merasa ibadah tidak diterima, dan takut berdosa secara berlebihan. Salah satu informan menyampaikan bahwa dirinya sering merasa tidak tenang setelah selesai shalat karena terus memikirkan apakah niat dan bacaannya sudah benar. Informan lain menyatakan bahwa ia beberapa kali mengulang wudhu karena merasa masih ada bagian tubuh yang belum terkena air, meskipun secara nyata ia sudah melakukannya. “Saya sering sudah selesai shalat, tetapi pikiran saya masih bertanya-tanya apakah tadi niat saya benar atau tidak. Kadang saya jadi tidak tenang, padahal shalatnya sudah selesai.” (Remaja Muslim 2, wawancara, Mei 2026). “Kalau wudhu, saya kadang mengulang beberapa kali karena merasa belum yakin. Sebenarnya saya tahu sudah kena air, tapi pikiran

saya tetap bilang belum sempurna.” (Remaja Muslim 4, wawancara, Mei 2026). “Saya sering takut sekali kalau melakukan kesalahan kecil. Kadang saya merasa Allah pasti marah, padahal orang tua saya bilang jangan terlalu memikirkan sampai berlebihan.” (Remaja muslim 5, wawancara, Mei 2026).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa overthinking pada remaja Muslim dapat berhubungan erat dengan was-was, terutama ketika pikiran berulang tersebut masuk ke dalam wilayah ibadah dan rasa takut terhadap dosa. Dalam konteks ini, was-was tidak hanya dipahami sebagai keraguan biasa, tetapi sebagai dorongan pikiran yang membuat remaja sulit memperoleh ketenangan setelah melakukan ibadah. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual remaja dapat terganggu apabila kecemasan dan keraguan tidak dikelola secara tepat.

Temuan ini dapat dibaca melalui konsep waswas pada pengalaman Muslim dan konsep scrupulosity dalam psikologi agama. (El-gashingi, 2026) menjelaskan bahwa keraguan intrusif dalam konteks keagamaan dapat menimbulkan tekanan psikologis dan spiritual, terutama apabila dipahami sebagai kegagalan moral semata. (Moron et al., 2022) juga menunjukkan bahwa scrupulosity berkaitan dengan pergulatan religius, keraguan moral, dan gejala obsesif. Penelitian ini tidak menempatkan informan sebagai penderita gangguan klinis, tetapi temuan tersebut menunjukkan adanya pola yang perlu diwaspadai karena rasa takut berlebihan dapat mengubah ibadah dari sumber ketenangan menjadi sumber kegelisahan.

**Tabel 2.** Bentuk Overthinking dan Was-was pada Remaja Muslim.

<b>Tema Temuan</b>	<b>Bentuk yang Muncul</b>	<b>Makna Temuan</b>
Pikiran berulang tentang kesalahan	Memikirkan kesalahan kecil, sulit melupakan kejadian masa lalu, merasa bersalah berlebihan	Remaja belum mampu membedakan evaluasi diri yang sehat dengan rasa bersalah yang berlebihan
Keraguan dalam ibadah	Ragu terhadap niat, wudhu, bacaan shalat, dan sah tidaknya ibadah	Overthinking masuk ke wilayah spiritual dan muncul sebagai bentuk was-was
Kecemasan terhadap masa depan	Takut gagal, takut mengecewakan orang tua, takut salah memilih jalan hidup	Tekanan akademik dan keluarga memperkuat pikiran negatif
Ketakutan terhadap dosa	Merasa Allah marah, merasa tidak pantas berdoa, merasa ibadah tidak cukup baik	Pemahaman agama yang belum seimbang dapat membuat remaja lebih mudah cemas secara spiritual
Sulit menghentikan pikiran negatif	Pikiran muncul sebelum tidur, saat sendiri, atau setelah beribadah	Overthinking mengganggu ketenangan batin dan konsentrasi spiritual

Sumber: Data hasil wawancara, 2026.

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa overthinking pada remaja Muslim tidak berdiri sendiri sebagai persoalan psikologis, melainkan dapat berkaitan dengan pemaknaan keagamaan yang belum matang. Ketika remaja memahami ibadah hanya dari sisi takut salah tanpa diimbangi pemahaman tentang rahmat, kasih sayang, dan kemudahan dalam agama, overthinking lebih mudah berubah menjadi was-was. Masalah utama yang muncul bukan

terletak pada keinginan remaja untuk memperbaiki ibadah, melainkan pada pola pikir berlebihan yang membuat ibadah kehilangan fungsi menenangkan.

### **Dampak Overthinking dan Was-was terhadap Kesejahteraan Spiritual**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa overthinking dan was-was berdampak terhadap kesejahteraan spiritual remaja Muslim. Dampak tersebut terlihat pada berkurangnya ketenangan batin, menurunnya kekhusyukan dalam ibadah, munculnya rasa bersalah berlebihan, melemahnya rasa percaya diri sebagai seorang Muslim, serta terganggunya rasa dekat dengan Allah. Beberapa informan menyatakan bahwa ibadah yang seharusnya memberikan ketenangan justru kadang terasa berat karena dipenuhi keraguan.

Dampak paling dominan yang ditemukan adalah terganggunya ketenangan batin. Informan merasa sulit merasakan damai setelah beribadah karena pikirannya masih terus menilai apakah ibadah yang dilakukan sudah benar atau belum. Selain itu, sebagian informan juga mengalami kesulitan khusyuk dalam shalat karena pikiran mereka terus berpindah pada kekhawatiran lain, seperti tugas sekolah, masa depan, kesalahan masa lalu, atau rasa takut terhadap dosa. “Kadang saya shalat, tapi pikiran saya ke mana-mana. Setelah shalat pun saya belum tentu tenang, karena masih memikirkan apakah shalat saya diterima atau tidak.” (Remaja Muslim 7, wawancara, Mei 2026). “Saya merasa dekat dengan Allah kalau sedang tenang. Tapi kalau lagi overthinking, saya malah merasa jauh, seperti banyak salah dan tidak pantas meminta apa-apa.” (Remaja Muslim 8, wawancara, Mei 2026). “Saya ingin ibadah lebih baik, tapi kadang karena terlalu takut salah, saya malah merasa ibadah itu berat.” (Remaja Muslim 1, wawancara, Mei 2026)

Berdasarkan temuan tersebut, overthinking dan was-was dapat mengganggu fungsi spiritualitas sebagai sumber ketenangan. Dalam kondisi ideal, ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur’an dapat menjadi sarana untuk menenangkan diri dan memperkuat hubungan dengan Allah. Ketika ibadah dilakukan dengan pikiran yang terlalu dipenuhi ketakutan dan keraguan, remaja justru dapat mengalami tekanan spiritual. Hal ini tidak berarti bahwa ibadah menjadi penyebab kecemasan, tetapi pola pikir berlebihan dan pemahaman yang belum seimbang dapat membuat remaja sulit merasakan makna ibadah secara utuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Aggarwal et al., 2023) yang menunjukkan bahwa spiritual well-being dapat berperan protektif terhadap depresi pada orang muda, tetapi negative religious coping dan pergulatan religius dapat berkaitan dengan tekanan mental. (Hamka et al., 2022) juga menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki hubungan dengan depresi, kecemasan, dan stres pada komunitas Muslim Indonesia. Dengan demikian, kesejahteraan

spiritual tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering remaja beribadah, tetapi juga oleh bagaimana remaja memaknai ibadah, Tuhan, kesalahan, ampunan, dan harapan.

**Tabel 3.** Dampak Overthinking dan Was-was terhadap Kesejahteraan Spiritual.

<b>Aspek Kesejahteraan Spiritual</b>	<b>Dampak yang Ditemukan</b>	<b>Contoh Gejala pada Informan</b>
Ketenangan batin	Menurun	Sulit merasa damai setelah ibadah, gelisah sebelum tidur
Kekhusyukan ibadah	Terganggu	Pikiran bercabang saat shalat, ragu terhadap bacaan atau niat
Rasa dekat dengan Allah	Melemah sementara	Merasa tidak pantas berdoa, merasa terlalu banyak salah
Rasa syukur	Berkurang	Lebih sering fokus pada kekurangan diri daripada nikmat yang dimiliki
Makna ibadah Kontrol diri spiritual	Menjadi terasa berat Belum stabil	Ibadah dipandang sebagai beban karena takut salah Mudah merasa bersalah secara berlebihan dan sulit menenangkan diri

Sumber: Data hasil wawancara, 2026.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa dampak overthinking dan was-was tidak hanya berada pada aspek pikiran, tetapi juga memengaruhi pengalaman spiritual remaja. Kesejahteraan spiritual menjadi terganggu ketika remaja kehilangan ketenangan, sulit menikmati ibadah, dan merasa jauh dari Allah akibat rasa takut yang berlebihan. Akan tetapi, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian informan masih memiliki dorongan positif untuk memperbaiki diri. Beberapa informan menyatakan bahwa pengalaman overthinking membuat mereka lebih ingin belajar agama, bertanya kepada guru, dan mencari cara agar ibadahnya lebih tenang. Dengan demikian, overthinking dapat berdampak negatif apabila tidak terkelola, tetapi dapat diarahkan menjadi proses refleksi diri apabila dibimbing dengan pemahaman agama yang benar dan pendekatan psikologis yang sehat.

### **Faktor Pemicu dan Upaya Mengatasi Overthinking dalam Perspektif Islam**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pemicu overthinking dan was-was pada remaja Muslim berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perfeksionisme dalam ibadah, rasa takut salah, kurangnya kemampuan mengelola pikiran, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Faktor eksternal meliputi tekanan akademik, tuntutan keluarga, pengaruh media sosial, lingkungan pertemanan, serta kurangnya ruang diskusi agama yang menenangkan bagi remaja.

Beberapa informan menyatakan bahwa media sosial membuat mereka sering membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam pencapaian akademik maupun dalam kehidupan keagamaan. Ada informan yang merasa dirinya kurang baik karena melihat orang lain tampak lebih rajin ibadah, lebih tenang, atau lebih sukses. Selain itu, tekanan akademik dan harapan keluarga juga menjadi pemicu overthinking karena remaja merasa harus selalu

berhasil dan tidak boleh mengecewakan orang tua. (Pérez-torres, 2024) menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi cermin sosial bagi perkembangan identitas remaja. (Shannon et al., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja serta dewasa awal. “Saya sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Kadang lihat teman seperti lebih baik ibadahnya, saya jadi merasa diri saya buruk sekali.” (Remaja Muslim 6, wawancara, Mei 2026). “Saya takut gagal karena orang tua berharap banyak. Kalau nilai turun sedikit, saya langsung kepikiran terus sampai malam.” (Remaja Muslim 3, wawancara, Mei 2026). “Kalau saya tidak paham hukum sesuatu, saya jadi takut sendiri. Kadang lebih tenang kalau sudah bertanya ke guru agama.” (Remaja Muslim 8, wawancara, Mei 2026).

Untuk mengatasi overthinking dan was-was, informan melakukan beberapa upaya, seperti memperbanyak dzikir, membaca Al-Qur’an, shalat, berdoa, bercerita kepada orang tua atau teman dekat, bertanya kepada guru agama, mengurangi penggunaan media sosial, serta menulis perasaan agar pikiran lebih terarah. Upaya yang paling membantu menurut informan adalah bertanya kepada orang yang dianggap memahami agama, karena penjelasan yang menenangkan dapat mengurangi keraguan dalam ibadah.

**Tabel 4.** Faktor Pemicu dan Upaya Mengatasi Overthinking.

<b>Faktor Pemicu</b>	<b>Bentuk yang Dialami Informan</b>	<b>Upaya Mengatasi</b>
Tekanan akademik	Takut gagal, cemas terhadap nilai, takut mengecewakan orang tua	Mengatur waktu belajar, bercerita kepada orang tua/guru
Media sosial	Membandingkan diri, merasa kurang baik, merasa tertinggal	Mengurangi penggunaan media sosial dan membatasi konten yang memicu kecemasan
Perfeksionisme ibadah	Takut ibadah tidak sah, mengulang wudhu, ragu niat	Bertanya kepada guru agama/ustaz dan memahami agama secara lebih seimbang
Rasa bersalah berlebihan	Merasa berdosa terus-menerus, merasa tidak pantas berdoa	Memperbanyak istighfar, memahami konsep rahmat Allah, dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan
Kurang ruang diskusi	Memendam pikiran sendiri, malu bertanya	Membangun komunikasi dengan keluarga, guru, dan teman yang dipercaya
Pikiran negatif berulang	Sulit tidur, sulit fokus, gelisah setelah ibadah	Dzikir, membaca Al-Qur’an, menulis perasaan, dan latihan menenangkan diri

Sumber: Data hasil wawancara, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, penanganan overthinking pada remaja Muslim perlu dilakukan secara seimbang. Pendekatan spiritual diperlukan agar remaja memiliki sandaran batin kepada Allah melalui shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur’an. Pendekatan spiritual juga perlu disertai pemahaman agama yang menenangkan, bukan pemahaman yang membuat remaja semakin takut dan menyalahkan diri. Dukungan keluarga, guru, dan lingkungan sekolah juga penting agar remaja memiliki tempat untuk bertanya dan bercerita. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa kesejahteraan spiritual remaja Muslim tidak cukup dibangun hanya melalui perintah untuk beribadah, tetapi juga melalui pendampingan yang membantu remaja

memahami ibadah secara benar, tenang, dan proporsional. Remaja perlu diarahkan untuk membedakan antara kehati-hatian dalam beragama dengan was-was yang berlebihan. Kehati-hatian dapat membuat ibadah lebih baik, sedangkan was-was yang tidak terkendali dapat mengurangi ketenangan dan mengganggu makna ibadah. Oleh karena itu, keluarga, guru, dan pembimbing keagamaan perlu memberikan ruang dialog yang aman agar remaja dapat menyampaikan kecemasan spiritualnya tanpa merasa dihakimi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa overthinking pada remaja Muslim memiliki hubungan dengan pengalaman was-was, terutama ketika pikiran berulang diarahkan pada rasa takut salah dalam ibadah dan rasa bersalah yang berlebihan. Dampaknya terlihat pada menurunnya ketenangan batin, terganggunya kekhusyukan ibadah, melemahnya rasa dekat dengan Allah, dan munculnya tekanan spiritual. Meskipun demikian, dengan bimbingan agama yang seimbang, dukungan sosial, serta kemampuan mengelola pikiran, overthinking dapat diarahkan menjadi proses refleksi diri yang lebih sehat dan tidak merusak kesejahteraan spiritual remaja.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, overthinking pada remaja Muslim tampak sebagai pikiran berulang yang sulit dikendalikan, terutama berkaitan dengan kesalahan masa lalu, kecemasan terhadap masa depan, tuntutan akademik, penilaian sosial, dan kualitas ibadah. Dalam perspektif was-was, overthinking muncul dalam bentuk keraguan terhadap niat, wudhu, bacaan shalat, penerimaan ibadah, serta rasa takut berlebihan terhadap dosa. Temuan ini menunjukkan bahwa overthinking pada remaja Muslim tidak hanya berdimensi psikologis, tetapi juga dapat masuk ke wilayah spiritual ketika pikiran berlebihan memengaruhi cara remaja memahami ibadah dan hubungan dengan Allah.

Dampak overthinking dan was-was terhadap kesejahteraan spiritual terlihat pada menurunnya ketenangan batin, terganggunya kekhusyukan ibadah, melemahnya rasa dekat dengan Allah, munculnya rasa bersalah berlebihan, dan berubahnya makna ibadah menjadi terasa berat. Namun, pengalaman tersebut juga dapat diarahkan menjadi refleksi diri yang sehat apabila remaja memperoleh bimbingan agama yang seimbang, dukungan keluarga, dan ruang dialog yang aman. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas dan lokasi penelitian yang belum mewakili seluruh keragaman pengalaman remaja Muslim. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah informan yang lebih luas, menggunakan lokasi penelitian yang lebih beragam, serta mengombinasikan wawancara dengan instrumen psikologis atau spiritual well-being yang tervalidasi agar hasil penelitian semakin kuat.

**DAFTAR REFERENSI**

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(729), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Al-Yateem, N., Issa, W. B., Rossiter, R. C., Al-Shujairi, A., Radwan, H., Awad, M., Fakhry, R., & Mahmoud, I. (2020). Anxiety-related disorders in adolescents in the United Arab Emirates: A population-based cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 20(245), 11–18. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02155-0>
- Branje, S., de Moor, E. L., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Claudes, J., Dewi, F. I. R., Heng, P. H., & Canesares, C. B. (2025). Spiritual well-being and anxiety in adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 3(2), 10–21. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v3i2.35483>
- El-Gashingi, M. (2026). From *junun* to *marad*: Obsessive doubts and faith-informed pathways to psychological wellbeing. *Australian Journal of Islamic Studies*, 11(1), 1–22. <https://doi.org/10.55831/ajis.v11i1.1337>
- Gomez, R. (2025). Relations of the *Spiritual Well-Being Questionnaire* domains with other areas of well-being: A commentary based on existing published studies. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3406–3418. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02410-7>
- Hamka, Suen, M.-W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual well-being, depression, anxiety, and stress in Indonesian Muslim communities during COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3013–3025. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>
- Leung, H. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between spiritual well-being and psychological health among university students. *PLOS ONE*, 16(4), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Moron, M., Biolik-Moron, M., & Matuszewski, K. (2022). Scrupulosity in the network of obsessive-compulsive symptoms, religious struggles, and self-compassion: A study in a non-clinical sample. *Religions*, 13(10), 1–24. <https://doi.org/10.3390/rel13100879>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>

- Pribadi, N., Claudes, J., Michelle, G., Vanetta, K., Zahra, A., & Dewi, F. I. R. (2024). Spiritual well-being experiences of adolescents who engage in religious worship: An IPA approach. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 178–185. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v2i1.30093>
- Roberts, H., Jacobs, R. H., Bessette, K. L., Crowell, S. E., Westlund-Schreiner, M., Thomas, L., Easter, R. E., Pocius, S. L., Dillahun, A., Frandsen, S., Schubert, B., Farstead, B., Kerig, P., Welsh, R. C., Jago, D., Langenecker, S. A., & Watkins, E. R. (2021). Mechanisms of rumination change in adolescent depression (RuMeChange): Study protocol for a randomised controlled trial of rumination-focused cognitive behavioural therapy to reduce ruminative habit and risk of depressive relapse in high-ruminating adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(206), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03193-3>
- Royuela-Colomer, E., Fernández-González, L., & Orue, I. (2021). Longitudinal associations between internalizing symptoms, dispositional mindfulness, rumination, and impulsivity in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(10), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01476-2>
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori Erick Erikson dengan konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), 1–12. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Solmi, M., Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., de Pablo, G. S., II, J. S., Kirkbride, J. B., Jones, P., Han, K. J., Yeob, K. J., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Yoo, J., You, S., & Lee, J. (2022). Relationship between neuroticism, spiritual well-being, and subjective well-being in Korean university students. *Religions*, 13(6), 1–10. <https://doi.org/10.3390/rel13060505>