



Analysis Paralysis: Ketika Overthinking Melumpuhkan Kemandirian Akademik Mahasiswa Gen Z

Balighotul Mahbubah^{1*}, Ellen²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Email: balighotulmahbubah2006@gmail.com¹, ellen.psi06@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: balighotulmahbubah2006@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of analysis paralysis can be considered one of the psychological challenges increasingly faced by Generation Z students today amidst the flood of information and academic pressure. Its signs include overthinking various options and decision-making that inhibits necessary action. This article aims to investigate the influence of analysis paralysis on the academic autonomy of Generation Z students. The research method used here is literature review. This involves analyzing relevant scientific literature regarding analysis paralysis, the characteristics of Generation Z students, and the concept of academic autonomy. The research findings indicate that overthinking can negatively impact decision-making, time management, academic task completion, and the development of students' self-confidence. As a result, academic procrastination, dependence on others, and lack of academic productivity are often experienced by students. However, improving self-regulation skills, digital literacy, time management strategies, and a positive environment in educational institutions can be beneficial in overcoming these challenges. Thus, collaborative efforts from students, lecturers, and educational institutions are needed to develop academic autonomy.*

Keywords: *Academic; Analysis Paralysis; Generation Z; Independence; Overthinking.*

Abstrak. Fenomena kelumpuhan analisis dapat dianggap sebagai salah satu tantangan psikologis yang semakin banyak dihadapi oleh mahasiswa Generasi Z saat ini di tengah derasnya informasi dan tekanan akademis. Tandatangananya meliputi terlalu banyak berpikir tentang berbagai pilihan dan pengambilan keputusan yang menghambat tindakan yang diperlukan. Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh kelumpuhan analisis terhadap otonomi akademik mahasiswa Generasi Z. Metode penelitian yang digunakan di sini adalah analisis literatur. Ini melibatkan analisis literatur ilmiah yang relevan mengenai kelumpuhan analisis, karakteristik mahasiswa Generasi Z, dan konsep otonomi akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak berpikir dapat berdampak negatif pada pengambilan keputusan, manajemen waktu, penyelesaian tugas akademik, dan pengembangan kepercayaan diri mahasiswa. Akibatnya, penundaan akademik, ketergantungan pada orang lain, dan kurangnya produktivitas akademik sering dialami oleh mahasiswa. Namun, peningkatan keterampilan pengaturan diri, literasi digital, strategi manajemen waktu, dan lingkungan positif di lembaga pendidikan dapat bermanfaat untuk mengatasi tantangan ini. Dengan demikian, upaya kolaboratif dari mahasiswa, dosen, dan lembaga pendidikan diperlukan untuk mengembangkan otonomi akademik.

Kata Kunci: Akademik; Berpikir Berlebihan; Generasi Z; Kemandirian; Paralisis Analisis.

1. LATAR BELAKANG

Media sosial adalah cara orang-orang berbagi informasi dan chatting sekarang. Ini termasuk banyak ide, opini, dan arus pengetahuan digital yang mengalir tanpa henti setiap detik. (Brooks, 2015; Twenge, 2017). Di tengah pusaran disrupsi teknologi tersebut, mahasiswa Generasi Z tumbuh sebagai kelompok digital native asli yang memiliki kemudahan akses luar biasa terhadap segala bentuk referensi ilmiah, wawasan global, dan alternatif pilihan hidup. Namun, kemudahan akses ini ternyata menjadi pisau bermata dua di lingkungan perguruan tinggi. Melimpahnya pilihan program akademik, ragam judul penelitian, hingga variasi metode pengerjaan tugas ilmiah justru sering kali memicu fenomena psikologis patologis yang dikenal dengan istilah *analysis paralysis* atau kelumpuhan

analisis.(Furtwengler, 2019; Schwartz, 2004) (Twenge, 2017). Kelumpuhan analisis pada dasarnya berakar dari tendensi pemikiran yang berlebihan (*overthinking*). Mahasiswa Gen Z dihadapkan pada tuntutan eksternal yang tinggi untuk selalu terlihat sukses, kompeten, dan tanpa celah, baik di dunia nyata maupun representasi media sosial mereka. Akibatnya, ketika dihadapkan pada tugas-tugas otonom yang membutuhkan keputusan mandiri—seperti penyusunan skripsi, pengerjaan makalah analisis, ataupun penentuan focus riset laboratorium—fungsi eksekutif kognitif mereka mengalami penyumbatan beban informasi (*cognitive overload*). Mereka menganalisis setiap konsekuensi secara repetitif, terjebak mencari opsi paling sempurna, hingga akhirnya kehilangan waktu berharga untuk mulai bertindak.(Brooks, 2015; Twenge, 2017) (Steel, 2007;Pychyl, 2013)

Kondisi kecemasan akademik ini diperparah oleh paparan algoritme media sosial yang mendorong budaya komparasi sosial secara konstan. Mahasiswa tidak sekadar dituntut menyelesaikan tugas, melainkan merasa dipaksa menghasilkan mahakarya ilmiah yang spektakuler demi pengakuan sejawat. Hambatan mental ini bukan merupakan cerminan dari rendahnya inteligensi, melainkan indikator kegagalan manajemen emosi kognitif dalam memproses opsi-opsi yang tersedia secara proporsional. Ketika jumlah variabel pertimbangan meningkat secara eksponensial tanpa disertai batas filter yang jelas, proses resolusi internal menjadi macet.(Books, 2015; Twenge, 2017)

Dampak langsung dari fenomena ini adalah rusaknya pilar kemandirian akademik (*academic autonomy*). Kemandirian akademik didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan proses belajar mereka secara independen, melakukan regulasi diri, serta mengambil keputusan ilmiah dengan tanggung jawab pribadi yang penuh. Jika seorang mahasiswa terjebak dalam pusaran pemikiran berlebih, mereka akan kehilangan agensi diri tersebut. Menyadari urgensi tersebut, kajian ini bermaksud mengeksplorasi secara mendalam bagaimana dinamika internal *overthinking* mampu meruntuhkan kemandirian akademik mahasiswa Gen Z dan bagaimana strategi ilmiah yang objektif untuk merekonstruksi kembali produktivitas mereka.(Steel, 2007; Pychyl, 2013) (Zimmerman, 2002;Zimmerman&Sehunk, 2011)

Pergeseran paradigma pendidikan tinggi di Indonesia, yang kini menekankan pada konsep kemerdekaan belajar, menuntut mahasiswa untuk memiliki kapasitas penentuan arah (*self-directedness*) yang sangat tinggi. Ketika mahasiswa diberikan kebebasan penuh untuk merancang proyek independen, magang, atau jalur riset, mereka tidak lagi memiliki rel

pemandu yang kaku seperti pada jenjang pendidikan menengah. Kebebasan struktural ini, jika bertemu dengan kecenderungan regulasi emosi yang rapuh, akan melahirkan kecemasan eksistensial. Mahasiswa didera. ketakutan bahwa satu keputusan kecil yang salah dalam memilih jalur akademik akan menghancurkan seluruh prospek masa depan mereka. Ketakutan yang berlebihan ini memicu mekanisme pertahanan kognitif yang maladaptif, di mana individu melakukan kompensasi dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya tanpa batas akhir. Aktivitas mengunduh ratusan jurnal, menghadiri puluhan webinar, dan meminta pendapat dari belasan mentor sering kali disalahpahami sebagai bentuk keseriusan akademik. Padahal, dalam perspektif psikologi kognitif, hal tersebut merupakan manifestasi dari penundaan terselubung (*procrastination in disguise*). Mahasiswa merasa telah bekerja keras karena otak mereka terus berputar aktif, namun secara fisik tidak ada satu pun luaran ilmiah konkrit yang dihasilkan, seperti draf proposal atau laporan analisis data. (Ferrari, 2010; Steel, 2007)

Kondisi ini jika dibiarkan dalam jangka panjang akan menciptakan lingkaran setan (*vicious cycle*) yang merusak kesehatan mental mahasiswa. Kegagalan mengeksekusi tugas akademik tepat waktu memicu akumulasi rasa bersalah, penurunan penghargaan diri (*self-esteem*), dan peningkatan tekanan dari pihak eksternal seperti dosen maupun orang tua. Ketika tekanan eksternal meningkat, tingkat kecemasan kognitif mahasiswa akan melonjak lebih tinggi lagi, membuat mereka semakin lumpuh dan takut untuk mengambil keputusan berikutnya. Fenomena kelumpuhan analitis ini memicu stagnasi kelulusan dan penurunan mutu kontribusi ilmiah dari kalangan akademisi muda.

2. KAJIAN TEORITIS

Generasi Z, yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012, memiliki karakteristik psikologis yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital terhubung. Karakteristik utama mereka meliputi ketergantungan pada validasi cepat, kecenderungan membandingkan diri secara sosial (*social comparison*), serta tingkat literasi digital yang tinggi, namun sering menghadapi tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan sosial. Ketika mahasiswa Gen Z memasuki fase pendidikan tinggi, ekosistem mandiri di universitas menuntut kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) yang independen, yang kerap kali bertentangan dengan kebutuhan psikologis mereka akan kepastian instan. (Twenge, 2017). Kondisi psikososial ini melahirkan kerentanan baru terhadap kecemasan eksistensial akademik. Keinginan batiniah untuk memegang kendali penuh atas masa depan sering kali berbenturan dengan realitas dunia

akademik yang penuh ambiguitas dan multitafsir. Ketidakpastian metodologis dalam penelitian ilmiah, misalnya, direspon oleh mahasiswa Gen Z bukan sebagai ruang eksplorasi kreatif, melainkan sebagai ancaman kegagalan yang menakutkan. Sifat perfeksionisme neurotik inilah yang mendorong berkembangnya kebiasaan memikirkan masalah secara berulang tanpa solusi nyata. Dalam teori motivasi manusia dan regulasi diri, kelumpuhan analisis erat kaitannya dengan penurunan *self-efficacy* (efikasi diri) sebagaimana diuraikan oleh Albert Bandura. Efikasi diri yang rendah menyebabkan individu memandang tugas akademik yang rumit sebagai ancaman yang harus dihindari, bukan tantangan yang harus dipecahkan. Ketika mahasiswa meragukan kapasitas intelektual mereka sendiri, kecemasan kognitif yang timbul akan memanifestasikan diri dalam bentuk pencarian referensi tanpa henti. Siklus destruktif ini diperkuat oleh konsep *The Paradox of Choice* dari Barry Schwartz, yang menyatakan bahwa kelimpahan pilihan tidak membebaskan manusia, melainkan justru melumpuhkan (*paralyzes*) kemampuan mereka dalam menetapkan keputusan konklusif. (Bandura, 1997; Haycock et al, 1998) (Schwartz, 2004)

Lebih jauh lagi, dinamika ekosistem digital membuat mahasiswa cenderung menunda pengambilan keputusan karena terus mencari alternatif yang dianggap lebih baik. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sulit menerapkan pilihan dan meningkatkan risiko terjadinya analysis paralysis. Mahasiswa yang menderita FOMO selalu menunda pengambilan keputusan akademik seperti menentukan instrumen penelitian karena mereka meyakini bahwa esok hari mereka mungkin akan menemukan artikel jurnal atau perangkat lunak analisis data yang lebih canggih, lebih mutakhir, atau lebih mudah dioperasikan. Penantian akan opsi yang lebih baik ini membuat mereka terjebak dalam status quo operasional. (Fyrtwengler, 2019; Schwartz, 2004) (Twenge, 2017)

Secara psikologis, pemikiran berlebihan yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi, kemampuan merencanakan tindakan, serta proses pengambilan keputusan akademik secara efektif. Akibatnya, mahasiswa yang sebenarnya memiliki kemampuan akademik yang baik dapat mengalami kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas karena terlalu banyak mempertimbangkan berbagai kemungkinannya yang ada. (Raza et al, 2021)

Selain itu, cara mahasiswa memandang penyebab keberhasilan dan kegagalan juga memengaruhi tingkat kemandirian akademik mereka. Mahasiswa yang terlalu bergantung pada faktor eksternal cenderung lebih sulit mengambil keputusan secara mandiri dibandingkan

mahasiswa yang percaya pada kemampuan dirinya sendiri.

Dinamika Overthinking Dalam Melumpuhkan Kemandirian Akademik

Proses pelumpuhan otonomi akademik oleh perilaku *overthinking* berlangsung melalui beberapa tahapan psikologis yang saling mengunci. Tahap awal dimulai dari adanya evaluasi kognitif (Steel, 2007; Pychyl, 2013), yang bias terhadap bobot kesulitan tugas. Mahasiswa memandang bahwa setiap karya akademik yang mereka hasilkan harus memiliki nilai kebaruan (*novelty*) yang absolut atau terbebas dari koreksi dosen pembimbing. Ketakutan ekstrem terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) ini mendorong mereka masuk ke fase penundaan aktif, di mana mereka tetap sibuk membaca atau mengumpulkan data, namun menolak untuk menulis satu baris kalimat pun. (Solomon & Rothblum, 1984)

Pada tahap sekunder, beban kognitif yang tidak tersalurkan ke dalam tindakan nyata mulai memicu kelelahan mental kronis (*cognitive fatigue*). Kondisi ini menguras daya tampung memori kerja (*working memory capacity*) yang seharusnya didedikasikan untuk sintesis analitis dan penulisan kritis. Akibatnya, mahasiswa merasa "lelah sebelum berperang" dan mengalihkan fokus mentalnya pada aktivitas pelarian non-akademik, seperti berselancar di media sosial atau mengulang-ulang pencarian literatur yang tidak lagi relevan dengan benang merah penelitian utama. (Brooks, 2015; Twenge, 2017) (Steel, 2007)

Keadaan stagnan ini lambat laun mendegradasi kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*). Mahasiswa tidak lagi mampu menyusun linimasa pengerjaan yang rasional karena seluruh energi mentalnya habis digunakan untuk memitigasi risiko-risiko imajiner. Kelelahan mental ini berujung pada kondisi *learned helplessness*—suatu keadaan di mana mahasiswa merasa bahwa sekeras apa pun mereka berpikir, mereka tidak akan mampu menghasilkan karya yang memuaskan. Pada titik inilah kemandirian akademik hancur sepenuhnya, digantikan oleh ketergantungan absolut pada instruksi kaku orang lain dan hilangnya motivasi intrinsik untuk belajar. (Zimmerman, 2002; Zimmerman & Schunk, 2011) (Zimmerman, 2002)

Studi kasus sosiologi pendidikan menunjukkan bahwa kelumpuhan analitis ini memicu pergeseran relasi kuasa antara dosen pembimbing dan mahasiswa. Mahasiswa yang kehilangan kemandirian tidak lagi datang ke ruang bimbingan untuk mendiskusikan gagasan, melainkan untuk "meminta kepastian". Mereka menuntut dosen untuk mendikte setiap langkah penelitian yang harus diambil. Jika dosen memberikan ruang kebebasan berpikir, mahasiswa tersebut justru merasa ditelantarkan. Pola hubungan ketergantungan ini mematikan proses berpikir kritis dan dialektika ilmiah yang menjadi ruh utama pendidikan tinggi. Selain merusak relasi dengan dosen, *analysis paralysis* juga mengikis kompetensi kolaborasi antarmahasiswa. Dalam kerja

kelompok, individu yang overthinking sering kali menjadi beban tim karena ketidakmampuan mereka mengambil keputusan komparatif tepat waktu. Mereka menghabiskan waktu rapat kelompok untuk memperdebatkan detail-detail minor yang tidak esensial bagi tujuan proyek keseluruhan. Siklus ini menciptakan gesekan interpersonal, memicu isolasi sosial akademis, dan pada akhirnya menegaskan keyakinan keliru dalam diri mahasiswa tersebut bahwa lingkungan akademik adalah tempat yang penuh tekanan dan tidak bersahabat. (Furtwengler, 2019; Shwartz, 2004) (Steel, 2007; Pychyl, 2013).

Tabel 1. Dinamika Overthinking.

Dimensi Analisis	Perilaku Akademik Regulasi Diri	Manifestasi Kelumpuhan Analisis (Overthinking)
Inisiasi Tugas Ilmiah	Memulai dengan kerangka draf kasar awal dan melakukan revisi bertahap seiring berjalannya waktu.	Menolak menulis sebelum menemukan formula atau referensi yang dianggap "sempurna".
Manajemen Sumber Informasi	Menyeleksi literatur utama yang relevan sesuai batasan masalah penelitian.	Mengumpulkan ratusan jurnal tanpa membaca komprehensif, terjebak dalam lingkaran informasi.
Tingkat Otonomi Individu	Mengambil keputusan metodologi mandiri dan siap mempertanggungjawabkannya.	Terus-menerus meminta konfirmasi untuk hal-hal kecil karena takut berbuat salah.
Orientasi Hasil Belajar	Fokus pada proses pengembangan keilmuan dan perbaikan kompetensi.	Fokus penuh pada nilai akhir absolut dan penghindaran kegagalan (performance-avoidance).
Resiliensi Mental Akademik	Melihat kegagalan draf awal sebagai data objektif untuk perbaikan berkelanjutan.	Menganggap revisi atau kritik sebagai bukti ketidaklayakan intelektual personal.
Pemanfaatan Batas Waktu	Menggunakan tenggat waktu sebagai parameter distribusi beban kerja secara proporsional.	Mengalami kepanikan ekstrem mendekati tenggat waktu akibat akumulasi stagnasi berpikir.

3. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini didasarkan pada metode penelaahan literatur ilmiah (scoping literature review) secara mendalam, kritis, dan integratif. Langkah-langkah metodologis dilakukan secara ketat untuk menjamin objektivitas, validitas, dan reliabilitas konseptual argumen yang dibangun. Sumber data sekunder diperoleh dari repositori jurnal nasional bereputasi (Sinta) serta basis data indeksasi ilmiah internasional terkemuka seperti Scopus, ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar. Rentang waktu publikasi literatur yang dijadikan rujukan diutamakan berada pada dekade terakhir guna menangkap pergeseran karakteristik psikososial mahasiswa Generasi Z yang hidup dalam ekosistem digital terkini. (Twenge, 2017). Kata kunci pencarian yang diterapkan dalam investigasi literatur ini

meliputi kombinasi operator Boolean yang terstruktur, seperti: "*analysis paralysis*" AND "*academic procrastination*", "*overthinking*" AND "*student autonomy*", serta "*self-regulated learning*" AND "*Generation Z*" AND "*higher education*". Dari total seratus artikel awal yang teridentifikasi, dilakukan proses penyaringan berbasis kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Kriteria inklusi meliputi studi empiris, meta-analisis, atau kajian teoretis mendalam yang secara eksplisit membahas mekanisme hambatan pengambilan keputusan akademik pada populasi mahasiswa strata satu. (Furtwengler, 2019; Schwartz, 2004) (Steel, 2007; Pychyl, 2013) (Zimmerman, 2002) (Ferrari, 2010; Steel, 2007)

Artikel-artikel yang hanya berfokus pada kecemasan klinis umum tanpa dikaitkan dengan konteks performa akademik dieliminasi dari daftar analisis. Data yang berhasil diekstraksi kemudian dikelompokkan ke dalam kluster tematik: faktor etiologi internal, pengaruh sosiokultural era digital, dampak destruktif terhadap agensi diri, serta efektivitas model intervensi psikologi pendidikan. Sintesis dari keseluruhan literatur tersebut diintegrasikan dengan teori regulasi diri Zimmerman dan paradigma efikasi diri Bandura guna melahirkan sebuah model konseptual pemecahan masalah yang komprehensif bagi fenomena kelumpuhan analitis mahasiswa Gen Z.

Implikasi Psikologis Dan Akademik Jangka Panjang

Kelumpuhan analitis yang tidak ditangani secara serius pada fase perkuliahan tidak hanya merusak capaian akademis jangka pendek seperti penundaan kelulusan, melainkan membawa implikasi destruktif jangka panjang bagi masa depan profesional individu. Ketika seorang mahasiswa terbiasa menghindari pengambilan keputusan mandiri karena takut salah, pola perilaku tersebut akan terinternalisasi dan mengkrystal menjadi bagian dari struktur kepribadian mereka saat memasuki dunia kerja modern (corporation or entrepreneurship) yang menuntut kecepatan adaptasi dan resolusi konflik mandiri.

Di dunia profesional, ketidakmampuan mengatasi *analysis paralysis* berwujud pada hilangnya peluang karier strategis. Individu akan mengalami kesulitan luar biasa ketika ditempatkan dalam posisi kepemimpinan atau manajemen proyek yang miskin instruksi tertulis dan kaya akan dinamika ketidakpastian. Mereka cenderung menolak inovasi, takut mengambil risiko bisnis yang terhitung, dan menunjukkan performa kerja yang sangat dependen pada persetujuan atasan secara berlebihan. Pada akhirnya, otonomi diri yang lumpuh semasa kuliah bertransformasi menjadi hambatan karier yang signifikan di era industri volatile, uncertain, complex, dan ambiguous (VUCA). Secara psikologis, akumulasi dari kegagalan-kegagalan pengambilan keputusan ini memperkuat skema kognitif negatif dalam diri individu (core

negative beliefs). Mereka memandang diri mereka sendiri sebagai manusia yang tidak kompeten, ragu-ragu, dan ditakdirkan untuk selalu berada di bawah bayang-bayang keputusan orang lain. Kondisi ini menurunkan kepuasan hidup keseluruhan (subjective well-being) dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) dan depresi mayor pada usia dewasa awal (emerging adulthood), menegaskan bahwa penanganan overthinking akademik adalah investasi krusial bagi kesehatan mental holistik generasi masa depan. (Steel, 2007; Pychyl, 2013).

4. HASIL PENELITIAN

Strategi Restrukturisasi Dan Pemulihan Agensi Akademik

Untuk mengembalikan otonomi belajar mahasiswa Gen Z dari cengkeraman kelompok analisis, institusi pendidikan bersama dengan mahasiswa perlu menerapkan langkah-langkah praktis berbasis modifikasi perilaku. Pertama, penerapan konsep kognitif "*satisficing*" sebagai lawan dari "*maximizing*". Mahasiswa harus dilatih untuk menerima bahwa karya akademik yang baik adalah karya yang selesai dan memenuhi standar kompetensi dasar, bukan draf imajiner yang sempurna namun tidak pernah terwujud nyata. Pengurangan beban ekspektasi ini terbukti menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan. (Schwartz, 2004)

Kedua, pembatasan ruang eksplorasi melalui metode *timeboxing*. Mahasiswa diwajibkan menetapkan batas waktu kaku yang tidak dapat ditawar untuk fase pengumpulan data. Setelah batas waktu tersebut terlampaui, mereka harus dipaksa masuk ke tahap produksi tulisan, terlepas dari rasa ketidakpastian yang masih tersisa. Batasan ini memaksa sistem kognitif melakukan peralihan dari modus penyerapan informasi (asimilasi) ke modus pengolahan dan penciptaan argumen ilmiah secara aktif. (Bumeister & Tierney, 2011)

Ketiga, dekonstruksi tugas makro menjadi mikro-aktivitas terukur. Memecah beban besar seperti bab skripsi menjadi sub-target harian kecil dapat membantu meningkatkan efikasi diri jangka pendek mahasiswa, yang pada gilirannya akan menumbuhkan kembali rasa percaya diri dan kemandirian intelektual mereka secara bertahap. Selain itu, optimalisasi sistem pendampingan akademik (*peer tutoring*) dan konseling kognitif di lingkungan kampus juga krusial guna mengurai hambatan emosional sebelum bermutasi menjadi kelompok perilaku kronis. Di samping intervensi individu, rekonstruksi lingkungan institusional perguruan tinggi juga memegang peranan vital. Universitas harus mendesain ulang model evaluasi akademik

agar tidak hanya berorientasi pada hasil akhir yang rigid, melainkan menghargai proses kemajuan bertahap (formative assessment). Dosen perlu menciptakan ruang kelas yang psikologis aman (psychologically safe classroom), di mana kesalahan metodologis atau kegagalan hipotesis awal dipandang sebagai bagian yang natural dan bernilai tinggi dalam proses konstruksi pengetahuan ilmiah. Pelatihan literasi informasi digital juga harus digeser fokusnya. Mahasiswa Gen Z tidak lagi membutuhkan pelatihan tentang "bagaimana cara mencari informasi", karena mereka sudah sangat ahli dalam hal tersebut. Intervensi kurikulum yang mereka butuhkan adalah tentang "bagaimana cara berhenti mencari informasi" dan "bagaimana cara mensintesis informasi yang kontradiktif". Kemampuan melakukan kurasi data dan menetapkan batasan relevansi literatur adalah kompetensi baru yang wajib diajarkan guna memitigasi risiko disorientasi analitis di era ledakan pengetahuan.

5. KESIMPULAN

Analysis paralysis yang dipicu oleh kecenderungan *overthinking* terbukti menjadi salah satu penghambat paling laten bagi perkembangan otonomi dan kemandirian akademik mahasiswa Generasi Z. Melimpahnya arus informasi digital tidak serta-merta berkolerasi linier dengan peningkatan produktivitas ilmiah jika tidak dibarengi dengan ketahanan mental serta kemampuan regulasi diri yang mumpuni. Perilaku berpikir berlebihan tanpa batas justru berujung pada disorientasi intelektual, peningkatan stres kognitif, dan hilangnya kepercayaan diri pembelajar. Untuk mengatasi fenomena kelumpuhan ini, diperlukan reposisi paradigma berpikir dari perfeksionisme ekspektatif menuju pragmatisme akademik yang terukur. Melalui kolaborasi aktif antara bimbingan dosen yang empatik, restrukturisasi kognitif mandiri, serta pembiasaan eksekusi tugas berbasis target mikro, mahasiswa Gen Z dapat memulihkan kembali agensi intelektualnya demi mencapai kemandirian akademik yang sejati di perguruan tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Akinsola, M. K., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement among university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363–370. <https://doi.org/10.12973/ejmste/75415>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Books.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>

- Chua, B. Y., & Othman, M. (2020). The impact of information overload on academic stress among undergraduate students. *Journal of Higher Education Studies*, 10(3), 112–124.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons.
- Furtwengler, C. (2019). The digital landscape and psychological paralysis in higher education options. *Journal of Educational Psychology Studies*, 34(2), 145–159.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317–324. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Knaus, W. J. (2002). *The procrastination workbook: Your personalized program for breaking the cure*. New Harbinger Publications.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. Perigee Books.
- Raza, S. A., Qazi, W., & Khan, K. A. (2021). Impact of information overload and modern technologies on cognitive load and student burnout. *Education and Information Technologies*, 26(5), 5241–5263.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (Eds.). (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. Ecco Press.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive antecedents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less prepared for adulthood*. Atria Books.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.