

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PANDUAN DIRI CARA MENGELOLA OVERTHINKING BAGI KALANGAN REMAJA DI KOTA BANDUNG

Fitria Azzakhra Noorhidayatika¹, Bambang Melga Suprayogi² dan Nisa Eka Nastiti³

^{1,2,3}S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No.1,
Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
azzakhra@student.telkomuniversity.ac.id, bambangmelgab@telkomuniversity.ac.id,
nisaekan@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : *Overthinking* merupakan kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang, yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Jika tidak ditangani dengan tepat, *overthinking* dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat seperti kecemasan kronis, depresi, hingga risiko bunuh diri. Sayangnya, pendekatan klinis belum tentu menjadi pilihan utama bagi sebagian remaja karena adanya hambatan akses dan stigma yang menyertainya. Sementara itu, ketersediaan media edukatif non-klinis yang berfokus pada isu *overthinking* masih terbatas, terutama yang dirancang dengan pendekatan visual. Oleh karena itu, diperlukan alternatif media yang mampu menjembatani kebutuhan tersebut dan mendorong remaja mengenali serta mengelola *overthinking* secara mandiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, wawancara, dan kuisioner. Analisis dilakukan melalui teknik analisis visual serta matriks perbandingan. Hasil perancangan berupa buku ilustrasi panduan diri berjudul *Urai, Cuma Kusut Kok, Bukan Simpul Mati*, yang memadukan narasi reflektif, konten visual, dan halaman interaktif. Buku ini dirancang untuk mendampingi remaja dalam memahami *overthinking* melalui penyampaian visual yang komunikatif. Penelitian ini menghasilkan media visual non-klinis yang dapat dijadikan alternatif awal dalam proses penyadaran dan pengelolaan *overthinking* di kalangan remaja.

Kata kunci: *Overthinking*, Kesehatan Mental Remaja, Buku Ilustrasi

Abstract : *Overthinking is the tendency to excessively and repeatedly dwell on certain thoughts, which can significantly impact adolescents mental health. If not addressed properly, overthinking may develop into more severe psychological disorders such as chronic anxiety, depression, or even suicidal ideation. Clinical approaches are not*

always the primary choice for adolescents due to access limitations and associated stigma. Meanwhile, the availability of non-clinical educational media that specifically addresses overthinking remains limited, especially those designed with a visual approach. Therefore, alternative media is needed to bridge this gap and support adolescents in recognizing and managing overthinking independently. This study applies a qualitative method using literature review, interviews, and questionnaires. The data were analyzed through visual analysis and comparative matrix techniques. The final design output is a self-help illustrated book titled Urai, Cuma Kusut Kok, Bukan Simpul Mati, which combines narrative content, visual elements, and interactive pages. This book is designed to assist adolescents in understanding overthinking through communicative visual delivery. The study produces a non-clinical visual media that can serve as an initial alternative for raising awareness and supporting the management of overthinking among adolescents.

Keywords: Overthinking, Adolescent Mental Health, Illustration Book

PENDAHULUAN

Berpikir merupakan aktivitas alami yang melekat pada manusia sebagai makhluk hidup. Namun, ketika aktivitas berpikir dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus tanpa solusi yang jelas, kondisi ini dapat berubah menjadi sesuatu yang membahayakan. *Overthinking* adalah kecenderungan untuk terus memikirkan hal-hal yang telah terjadi atau mencemaskan sesuatu yang belum tentu terjadi, tanpa adanya kejelasan atau keputusan yang memadai (Suroiyya & Habsy, 2024). Menurut Situmorang dan Widodo (2024), *overthinking* dapat berdampak buruk tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik seseorang.

Dampak negatif dari *overthinking* mencakup berbagai aspek kehidupan. Dari sisi psikologis, *overthinking* dapat memicu stres berkepanjangan, kecemasan berlebih, depresi, hingga gangguan obsesif-kompulsif. Dari aspek fisik, gejala yang ditimbulkan antara lain insomnia, kelelahan kronis, sakit kepala, serta gangguan pencernaan (Ikatan Dokter Indonesia, 2024). Setiawati dan Mulyana (2025) menyebutkan bahwa *overthinking* dapat memicu respons stres kronis yang melemahkan sistem kardiovaskular dan neuroendokrin serta meningkatkan kadar hormon stres

seperti kortisol. Meta-analisis oleh Busch dkk. (2017) terhadap 3.348 partisipan juga menunjukkan bahwa rumination yang berkaitan dengan emosi negatif dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung secara signifikan. Selain itu, *overthinking* berdampak pada aspek sosial seperti penarikan diri, kehilangan motivasi, dan menurunnya produktivitas (Kaiser dkk., 2015). Qasim dkk. (2022) juga menemukan bahwa *overthinking* mengganggu proses pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Kasus bunuh diri di Flyover Cimindi, Bandung (Hikmatiar, 2024), menjadi contoh nyata dampak ekstrem dari tekanan mental akibat *overthinking*. Korban mengungkapkan rasa kesepian dan tekanan pikiran pasca-kuliah sebagai pemicunya. Hal ini menunjukkan bahwa *overthinking* bukan sekadar kebiasaan berpikir berlebihan, tetapi bisa menjadi pemicu krisis psikologis yang serius.

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap *overthinking*. Sawyer dkk. (2018) menyatakan bahwa rentang usia remaja di era modern mencakup 10–24 tahun, mengikuti perubahan pola perkembangan biologis dan sosial. Wati dkk. (2023) menyebutkan bahwa tekanan sosial dan ketidakpastian masa depan menjadikan remaja lebih rentan mengalami *overthinking*. Ivanka dan Saragi (2023) menjelaskan bahwa transisi peran dan tanggung jawab yang datang secara bersamaan sering kali belum dapat dihadapi secara mental oleh remaja. Data Health Collaborative Center (2025) menunjukkan bahwa 50% dari 1.061 responden berusia di bawah 40 tahun mengalami *overthinking*. Di Kota Bandung, data Dinas Kesehatan (2023) mencatat peningkatan jumlah anak dan remaja yang mengalami gangguan mental selama dua tahun terakhir. Survei oleh Ruang Empati (Zulkhairil, 2024) juga mengungkapkan bahwa 48,6% mahasiswa baru mengalami gangguan mental emosional, 21,2% merasa tidak bahagia, dan 5,3% memiliki ide bunuh diri.

Faktor-faktor penyebab *overthinking* pada remaja cukup beragam. Arrasyid dan Putra (2024) menyatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi menjadi salah satu penyebab umum. Supini dkk. (2024) menambahkan bahwa kekhawatiran terhadap masa depan serta kecenderungan perfeksionis juga berperan besar. Mufidah (2025) menyoroti bahwa remaja dari kelas sosial menengah ke atas cenderung lebih terekspos pada tekanan sosial melalui media digital, seperti tuntutan pencitraan dan perbandingan diri.

Upaya mengelola *overthinking* selama ini banyak dilakukan melalui pendekatan klinis, seperti konseling dan terapi psikologis. Namun, remaja sering kali enggan mengakses layanan ini karena adanya stigma sosial atau keterbatasan akses (Antika dkk., 2025). Hal ini mendorong perlunya pendekatan non-klinis yang lebih fleksibel dan dapat digunakan secara mandiri. Salah satu bentuk pendekatan tersebut adalah media edukatif berbasis visual yang komunikatif dan interaktif. Ihsanuddin dan Kurniawan (2025) menyatakan bahwa intervensi mandiri seperti *self-guided tools* dapat menjadi solusi efektif bagi remaja. Wati dkk. (2023) juga menemukan bahwa buku ilustrasi dapat menjadi media yang efektif dalam membantu remaja memahami dan mengelola *overthinking* secara bertahap, melalui visual yang mudah dicerna dan narasi yang relevan dengan keseharian mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, wawancara, dan kuisioner. Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai desain buku ilustrasi yang efektif dalam memberikan informasi tentang *overthinking* serta cara mengelolanya bagi remaja.

Studi pustaka menurut Irawan dan Mutmainah (2022), adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan terhadap buku,

literatur, catatan, dan laporan yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, studi literatur dilakukan terhadap berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas fenomena *overthinking*, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental, fisik, sosial, dan emosional, serta strategi pengelolaannya. Kajian ini menjadi dasar dalam memahami konteks permasalahan dan menentukan arah pendekatan yang digunakan dalam perancangan media.

Menurut Widiyanto dalam (Wulandari dkk, 2023) Wawancara merupakan bentuk komunikasi lisan yang melibatkan dua orang atau lebih, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam proses wawancara, pewawancara menggali informasi dari narasumber melalui pertanyaan yang terarah. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara terstruktur kepada tiga narasumber, yaitu seorang psikolog klinis anak dan remaja, seorang ilustrator, serta seorang remaja yang mengalami *overthinking*. Wawancara dengan psikolog memberikan berbagai *insight* penting, seperti urgensi menyadari keberadaan *overthinking*, pentingnya validasi emosi, serta cara mengelola *overthinking* secara mandiri melalui pendekatan sederhana seperti teknik pernapasan, *mindfulness*, dan menulis jurnal. Narasumber juga menekankan bahwa media edukatif yang ringan dan komunikatif dapat berperan sebagai bentuk dukungan awal sebelum individu memutuskan untuk mencari bantuan profesional. Wawancara dengan ilustrator dilakukan untuk memahami pendekatan visual yang tepat sasaran dan tidak memicu perasaan negatif, sementara wawancara dengan remaja digunakan untuk menggali pengalaman langsung serta harapan mereka terhadap bentuk media yang nyaman dan membantu.

Lalu untuk kusioner, menurut Sugiyono (2017:142), kusioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan atau

pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pemahaman mereka. Dalam penelitian ini, kuisisioner disebarakan kepada 101 remaja berusia 18–24 tahun yang berdomisili di Kota Bandung. Tujuannya adalah untuk mengetahui perilaku yang biasa dilakukan saat mengalami *overthinking*, sejauh mana pemahaman mereka dalam mengelola pikiran berlebih, serta preferensi visual dan gaya komunikasi yang dianggap nyaman dan mudah dipahami.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis matriks perbandingan. Menurut Soewardikoen (2019:104), analisis matriks adalah teknik membandingkan dua atau lebih informasi data dengan cara disejajarkan dalam bentuk baris dan kolom untuk menemukan persamaan dan perbedaan secara sistematis. Dalam konteks penelitian ini, analisis dilakukan terhadap tiga buku ilustrasi serupa sebagai bahan pembandingan untuk meninjau kelebihan dan kekurangan dari sisi struktur isi, pendekatan visual, gaya bahasa, dan interaktivitas, yang kemudian menjadi acuan dalam perancangan buku ilustrasi.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan proses penelitian dan perancangan buku ilustrasi berjudul *Urai: Cuma Kusut Kok, Bukan Simpul Mati*, ditemukan bahwa *overthinking* merupakan isu signifikan di kalangan remaja yang berdampak pada kondisi emosional, fisik, sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Data hasil kuisisioner menunjukkan bahwa 61,4% responden mengalami *overthinking*, dengan pemicu utama berupa kekhawatiran masa depan dan tuntutan akademik. Selain itu, wawancara dengan psikolog menunjukkan bahwa remaja sering kali merasa terbebani oleh ekspektasi sosial dan ketidakpastian, serta memerlukan media yang mampu membantu mereka

mengelola pikiran secara mandiri, terutama melalui pendekatan reflektif dan empatik. Melalui studi literatur, wawancara, dan kuisisioner, ditemukan bahwa remaja cenderung merespons lebih baik terhadap pendekatan non-klinis yang komunikatif dan visual. Hasil wawancara dengan ilustrator juga memperkuat pentingnya pemilihan gaya ilustrasi yang ringan namun ekspresif agar tetap menyampaikan kedalaman pesan tanpa kesan menggurui.

Buku *Urai* dirancang dengan menggabungkan narasi reflektif, ilustrasi ekspresif, dan halaman interaktif sebagai media eksplorasi diri. Strategi visual ini ditujukan untuk membangun pengalaman personal bagi pembaca. Elemen seperti teknik napas, aktivitas jeda, hingga, dan mengubah pikiran negative menjadi positif disusun dalam alur yang membimbing pembaca memahami dan mengurai pikirannya secara bertahap.

Jika dibandingkan dengan buku sejenis, *Urai* memiliki keunikan dalam struktur naratif yang berfokus pada proses refleksi internal, bukan sekadar informasi atau motivasi verbal. Hasil matriks perbandingan menunjukkan bahwa buku ini lebih menekankan partisipasi aktif pembaca dibandingkan tiga referensi serupa yang lebih bersifat monolog atau satu arah. Pendekatan ini selaras dengan temuan dalam penelitian Ihsanuddin dan Kurniawan (2025) mengenai pentingnya intervensi mandiri yang visual dan aplikatif sebagai bentuk pendampingan psikologis.

Dengan demikian, keunikan dari hasil perancangan ini terletak pada integrasi antara temuan penelitian, pendekatan psikologis non-klinis, serta desain komunikasi visual yang dibuat agar dapat bermanfaat bagi remaja. Buku ini tidak dimaksudkan untuk menyelesaikan permasalahan secara instan, melainkan menjadi titik awal untuk memahami dan menerima proses berpikir yang kompleks secara lebih sehat dan manusiawi

Konsep Pesan

Konsep pesan yang diangkat dalam perancangan buku ilustrasi ini dibangun berdasarkan tiga prinsip utama, yaitu menenangkan, menerima diri, dan mengelola pikiran. Ketiga hal tersebut dirancang untuk membentuk proses bertahap yang dapat membantu remaja memahami bahwa *overthinking* bukanlah sesuatu yang harus ditolak, tetapi kondisi yang bisa dikenali, dikelola, dan diatasi secara pelan-pelan. Melalui narasi yang hangat dan tidak menghakimi, buku ini mengajak pembaca untuk memberi ruang pada pikirannya, mengenali pola *overthinking*, dan perlahan-lahan memutus kebiasaan berpikir berlebih.

Konsep Kreatif

Konsep kreatif dikembangkan dengan pendekatan yang bersifat reflektif dan komunikatif. Narasi disusun secara ringan namun tetap bermakna, disertai ilustrasi karakter dan situasi yang mencerminkan dinamika emosional remaja. Ilustrasi yang digunakan bergaya minimalis, dengan warna-warna pastel untuk menciptakan nuansa tenang dan ramah. Tipografi sans serif yang menyerupai tulisan tangan dipilih untuk menciptakan kesan personal dan mendukung nuansa diary, agar pembaca merasa lebih dekat secara emosional dengan isi buku.

Konsep Media

Media utama dari perancangan ini adalah sebuah buku ilustrasi berjudul URAI: Cuma Kusut Kok, Bukan Simpul Mati, dengan ukuran 14,8 x 21 cm, dicetak dalam format softcover menggunakan kertas berwarna broken white. Buku ini terdiri dari 60 halaman yang memuat kombinasi narasi reflektif, ilustrasi emosional, dan halaman interaktif untuk mendorong

pembaca mengenali serta mengelola overthinking secara bertahap. Buku dirancang sebagai ruang aman yang mendampingi proses internal pembaca dalam memahami pikirannya sendiri.

Untuk mendukung penyebaran pesan dan menjangkau audiens secara lebih luas, dikembangkan pula media pendukung yang selaras secara visual maupun konten. Poster dan x-banner digunakan sebagai alat promosi dan penyampai informasi publik terkait isi buku dan detail pembelian. Gantungan kunci, pin akrilik, dan stiker berfungsi sebagai pengingat personal dan visual akan pesan-pesan dari buku. Pembatas buku dirancang dengan afirmasi untuk menemani proses membaca, sedangkan journaling paper difungsikan sebagai media reflektif lanjutan bagi pembaca. Pewangi ruangan dengan aroma relaksasi ditambahkan untuk menciptakan pengalaman sensorik yang mendukung suasana tenang saat membaca. Totebag disediakan sebagai kemasan pendukung yang sekaligus merepresentasikan identitas visual buku. Terakhir, media digital seperti feeds Instagram digunakan untuk menjangkau audiens melalui platform yang sudah akrab bagi keseharian remaja.

Konsep Visual

Konsep visual merupakan dasar pengembangan tampilan ilustrasi, warna, tipografi, dan elemen desain lain yang dipilih secara konsisten untuk menciptakan identitas visual yang sejalan dengan tujuan dan pesan yang ingin disampaikan.

Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam buku ilustrasi ini adalah gaya kartun minimalis dengan bentuk yang sederhana dan proporsi yang rapih.



Gambar.1 Karakter

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Warna

Empat warna utama yang digunakan adalah ungu lembut, hijau pastel, kuning pastel, dan biru pastel dipilih untuk menciptakan suasana yang hangat dan menenangkan secara visual. Warna-warna ini mendukung tema reflektif dalam buku serta memberi rasa tenang bagi pembaca. Sementara itu, dua warna tambahan yaitu ungu gelap digunakan untuk tulisan dan outline agar tetap terbaca jelas, dan merah marun difungsikan sebagai aksent dekoratif yang digunakan secara terbatas untuk memperkuat penekanan visual



Gambar.2 Warna

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Tipografi

Font yang dipilih untuk desain buku ilustrasi ini adalah Adolphus untuk penulisan judul buku, dan cool kid untuk narasi isi buku.

Cool Kid

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o
p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Adolphus

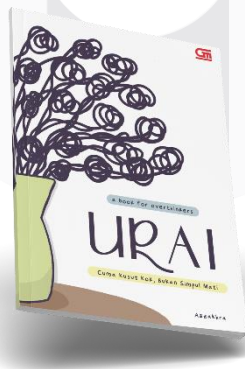
A B C D E F G H I J K L M N O P Q
R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q
r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Gambar.3 Tipografi

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Hasil Perancangan

Media Utama



Gambar.4 Buku Ilustrasi

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025



Gambar.5 Buku Ilustrasi
Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

X Banner



Gambar.6 X Banner
Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Poster A3



Gambar.7 Poster A3

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Gantungan Kunci



Gambar.8 Gantungan Kunci

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Pin Akrilik



Gambar.9 Pin Akrilik

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Sticker



Gambar.10 sticker

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Pewangi Ruangan



Gambar.11 Pewangi Ruangan

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Totebag



Gambar.12 Totebag

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

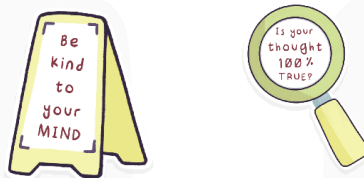
Journaling Paper



Gambar.13 Journaling Paper

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

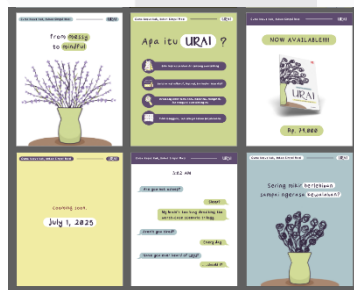
Pembatas Buku



Gambar.14 Pembatas Buku

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

Feeds Instagram



Gambar.15 Feeds Instagram

Sumber : Dokumentasi pribadi, Juli 2025

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah buku ilustrasi panduan diri yang membantu remaja di Kota Bandung dalam mengenali dan mengelola *overthinking* melalui pendekatan visual yang komunikatif, reflektif, dan non-klinis. Hasil perancangan menunjukkan bahwa pendekatan visual yang menggabungkan narasi ringan, ilustrasi ekspresif, dan aktivitas interaktif dapat menjadi media pendamping yang mendukung proses refleksi dan pemahaman diri remaja terhadap pikiran berlebih yang mereka alami. Perancangan buku ini berkontribusi terhadap bidang desain komunikasi visual, khususnya dalam pengembangan media edukatif yang melibatkan pendekatan psikologis. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jangkauan distribusi dan uji efektivitas karena belum dilakukan pengujian terhadap dampak penggunaan buku pada kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji efektivitas secara mendalam serta mengeksplorasi media interaktif digital agar cakupan dan daya jangkau terhadap target pengguna dapat lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Antara. (2025). *Studi Temukan Separuh Orang Indonesia Overthinking, Kebanyakan Perempuan Muda*. Tempo.
<https://Www.Tempo.Co/Sains/Studi-Temukan-Separuh-Orang-Indonesia-Overthinking-Kebanyakan-Perempuan-Muda-1211598>.

- Antika, S., Sartika, S., Liatre, L., Rahmayani, R., & Imelda, I. (2025). Dampak kesehatan mental akibat overthinking dan media sosial pada mahasiswa. *MEDIKA: Jurnal Kasus dan Penelitian Kesehatan*, 1(1), 16–27.
- Arrasyid, R. M., & Putra, Z. W. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29–38. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147>
- Busch, L. Y., Pössel, P., & Valentine, J. C. (2017). Meta-analyses of cardiovascular reactivity to rumination : A possible mechanism linking depression and hostility to cardiovascular disease. *Psychological bulletin*, 143(12), 1378.
- Cakala, J. (2024). *10 Signs of Overthinking and How to Deal with It*. Calmerry.Com. https://Calmerry.Com/Blog/Anxiety/Signs-of-Overthinking-and-How-to-Deal-with-It/#6_types_of_overthinking.
- Hikmatiar, T. (2024). *Pria yang Bunuh Diri di Cimindi Bandung Sempat Cerita Merasa Kesepian hingga Overthinking Berbagai Masalah*. JawaPos.Com. Diakses di : <https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/014807698/pria-yang-bunuh-diri-di-cimindi-bandung-sempat-cerita-merasa-kesepian-hingga-overthinking-berbagai-masalah>.
- Husain, H. (2019). *PEMILIHAN VISUAL TIPOGRAFI UNTUK ANAK*.
- Ikatan Dokter Indonesia. (2024a). *Mengenal Overthinking, Memahami Dampak, dan Cara Mengatasinya*. Diakses di : <https://www.idionline.org/article/mengenal-overthinking-memahami-dampak-dan-cara-mengatasinya>
- Indrasari, A. (2021). *Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda Di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang* [Skripsi]. UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Irawan, D., & Mutmainah, A. D. (2022). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Kepribadian Yang Mulia. *Symfonia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 98–110.
- Ivanka, D., & Dinata Saragi, M. P. (2023a). Overthinking Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 225. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>
- Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). "Thinking too much": A systematic review of a common idiom of distress. In *Social Science and Medicine* (Vol. 147, pp. 170–183). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>
- Kemenkes RI. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Kemenkes RI. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20231012/3644025/Menjaga-Kesehatan-Mental-Para-Penerus-Bangsa/>.
- Pratama, Y. H., & Sudarmaji, D. I. (2022). Perancangan Sistem Informasi Layanan Masyarakat Pada Kecamatan Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah Berbasis Web. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Komputer (JMIK)*, 03.
- Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022a). The Effect of Overthinking on Mental Health: A Case Study from University Students in Multan District. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 5(2), 255–262. <https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.233>
- Ramadhani, M. (2023). *Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Kesehatan Mental Dan Pencegahan Bullying Pada Era Digital Untuk Remaja Usia 12-15 Tahun di Kota Bandung* [Skripsi]. Universitas Telkom.

- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Setiawati, N., & Mulyana. (2025). Overcoming Overthinking: Psychological Strategies for a Calmer Mind. *Psikologiya Journal*, 2, 28–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.62872/kev3kp12>
- Situmorang, B. A., & Widodo, Y. H. (2024). The Relationship between Resilience and Overthinking in Adolescents. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(1), 124–130. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/>
- Soewardikoen, D. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Penerbit PT Kansius.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *JURNAL PLAKAT Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 118–129.
- Supini, P., Ryoga Putri Gandakusumah, A., Asyifa, N., Nadzifah Auliya, Z., & Risqullah Ismail, D. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja* (Vol. 2, Issue 1).
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. (2023). *Tinjauan Overthingking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*.