

**GAMBARAN MAHASISWA UIN WALISONGO ANGKATAN 2021 YANG
MENERAPKAN TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE*) DALAM MENURUNKAN KELUHAN *OVERTHINKING***



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

DWI AYU AGUSTIN

NIM: 2104046088

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Ayu Agustin

NIM : 2104046088

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT)* DALAM MENURUNKAN *OVERTHINKING* PADA
MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh penulis dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 23 April 2025

Deklator:



Dwi Ayu Agustin

NIM : 2104046088

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING
EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)*
DALAM MENURUNKAN *OVERTHINKING*
PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

DWI AYU AGUSTIN

2104046088

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

Semarang, 29 April 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing

Muhammad Sakdullah, S.Psi.L., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya proses koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Dwi Ayu Agustin
NIM : 2104046088
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT)* DALAM MENURUNKAN *OVERTHINKING* PADA
MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2021

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 29 April 2025

Pembimbing



Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini:

Nama : Dwi Ayu Agustin

NIM : 2104046088

Judul : Gambaran Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang Menerapkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Menurunkan Keluhan *Overthinking*

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada Senin, 26 Mei 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 07 Juli 2025

Ketua Sidang/Penguji I



Penguji III/Penguji Utama I

Fitriyati, S.Psi., M.Si.
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang/Penguji 2

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

Penguji IV/Penguji Utama II

Oti Lembarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

Pembimbing

Muhammad Sakdullah, S.Psi.L., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

MOTTO

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

"Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita"

(QS. At-Taubah: 40)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman Transliterasi Arab Latin adalah hasil dari keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/u/1987. Perinciannya sebagai berikut:

A. Huruf Konsonan

Tabel 0.1 Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Penyebutan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Z	De dan ha

ر	Ro	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ha
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Ghoiin	G	Ge dan ha
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We

هـ	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang berada di awal kata mengikuti vokal tanpa diberi tanda apa pun, jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

B. Vokal

Vokal di dalam bahasa Arab dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Vokal Tunggal

Tabel 0.2 Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
----- َ -----	<i>Fathah</i>	A	A
----- ِ -----	<i>Kasroh</i>	I	I
----- ُ -----	<i>Dhammah</i>	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab menggabungkan harakat dan huruf.

Contoh:

يجلس : dibaca *yajlisu*

يرفع : dibaca *yarfa' u*

يسجد : dibaca *yasjudu*

C. Vokal Panjang (*Maddah*)

Lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya ditulis:

Tabel 0.3 Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
Āī	Fathah dan alif	Ā	A dan garis diatas
يَ	Fathah dan ya'	Ā	A dan garis diatas
يِ	Kasroh dan ya'	Ī	I dan garis diatas
و	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis diatas

Contoh:

قام : dibaca *qooma*

قيل : dibaca *qila*

D. Ta' Marbutah

Transliterasi ta' marbutah terdiri dari dua jenis, yaitu sebagai berikut :

a. Ta Marbutah Hidup

Ta marbutah hidup dengan harakat fathah, kasroh, dan dhommah, dengan transliterasinya berupa (t).

b. Ta Marbutah Mati

Ta marbutah mati dengan harakat sukun, berupa (h). apabila pada kata terakhir ta marbutah diikuti oleh kata sandang al dan bacaan keduanya itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

<i>Sururummarfiu'ah</i>	سُرُورْمَرْفُوءَات
<i>Mustabsyiroh</i>	مُسْتَبْشِيرَةٌ

E. Syaddah dan Tasydid

Syaddah atau tasydid dilambangkan dengan sebuah tanda. Tanda syaddah atau tasydid dalam transliterasinya dilambangkan dengan huruf yaitu huruf sama dengan huruf yang diberi syaddah atau tasydid.

Contoh

رَبَّنَا	: dibaca <i>rabbana</i>
بَيَّ	: dibaca <i>bayyana</i>
كَفَّرَ	: dibaca <i>kaffara</i>

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam transliterasi dibedakan menjadi dua, yaitu :

- a. Kata sandang yang diikuti huruf Syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu (1) yang diganti dengan huruf yang sama dengan huruf langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh

السجد : *assujudu*

الزكاة : *azzakatu*

- b. Kata sandang yang diikuti huruf Qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, baik diikuti huruf Syamsiah maupun huruf Qamariah. Kata sandang yang ditulis berpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh

القلم : *al-qoolamu*

الكتاب : *al-kitaab*

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof yang hanya berlaku bagi hamzah terletak dibagian tengah dan akhir kata. Apabila hamzah terletak di awal kata maka dilambangkan dengan tulisan bahasa Arab berupa huruf Alif.

Contoh

ماء : *ma'a*

شيء : *syai'un*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya penulisan kata baik isim, fi'il maupun huruf, ditulis terpisah dengan hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka pada transliterasinya penulisan kata tersebut dirangkaikan dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

Inna rabbaka labil mirshaad

إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat dan hidayat serta nikmat berupa Iman, Islam, serta kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam, semoga selalu tercurahkan kepada Nabi kita, Baginda Rasulullah SAW yang kita harapkan syafa'at beliau di hari kiamat nanti sebagai penolong kita semua.

Skripsi dengan judul “Gambaran Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang Menerapkan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Dalam Menurunkan Keluhan *Overthinking*” disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1). Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis mendapatkan banyak semangat, bimbingan serta motivasi dari banyak pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dengan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Moch. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan juga Dosen saya yang selalu memberikan nasehat dan ilmu selama perkuliahan.
4. Bapak Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag. selaku Dosen pembimbing penulis yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan semangat, waktu, pikiran, dan sarannya untuk membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ernawati S.Si., M.Stat. selaku Wali Dosen penulis yang telah membimbing dan mengarahkan dengan sabar selama perkuliahan dari semester satu hingga saat ini.
6. Dosen fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta segenap jajarannya, khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, yang telah membekali berbagai ilmu

pengetahuan selama penulis menempuh pendidikan di UIN Walisongo Semarang.

7. Terima kasih dan penghargaan seinggi-tingginya penulis haturkan kepada Bapak Budiono dan Ibu Lia Juhni selaku kedua orangtua penulis yang sangat berjasa dalam hidup penulis yaang telah memberikan dukungan penuh hingga penulis sampai pada pencapaian ini. Tak lupa kepada Kakak saya Wahyu yang senantiasa membantu adiknya ini tatkala kesulitan.
8. Terima kasih kepada keluarga besar Bani Suroso, khususnya kepada Mbah Kung dan Mbah Ti yang sudah merawat dan menjaga penulis dengan sangat baik selama masa sekolah sampai sekarang, serta dukungan dari Bulek, Bude, Pakde dan keluarga besar yang senantiasa ada untuk penulis di saat senang maupun susah.
9. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku Sabrina, Daniswara, Ira, Ayu, Shinta, Mali (Ciw-ciw) yang telah membersamai penulis, menjadi rumah yang memberikan rasa nyaman dan bahagia selama masa perkuliahan.
10. Terima kasih kepada sahabat penulis di HMI yang sudah memberikan banyak sekali ilmu dan juga pengalaman berharga yaitu Mba Nopri sekaligus Mentor penulis dalam pengerjaan skripsi ini, Mba Hanna, Nia, Akbar, Zulfan, dan Bang Eka.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri ini yang sudah bekerja keras untuk memberikan yang terbaik hingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Semarang, 23 April 2025

Penulis



Dwi Ayu Agustin

2104046088

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
DEKLARASI KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
ABSTRAK	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Kajian Pustaka	9
E. Metode Penelitian	12
F. Sistematika Penulisan	19
BAB II : LANDASAN TEORI.....	20
A. Konsep <i>Overthinking</i>	20
1. Pengertian <i>Overthinking</i>	20
2. Faktor Pemicu <i>Overthinking</i>	24
3. Macam-Macam <i>Overthinking</i>	28
4. Gejala <i>Overthinking</i>	29
5. Dampak <i>Overthinking</i>	30

B. Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	33
1. Pengertian SEFT	33
2. Prosedur SEFT	35
3. Manfaat SEFT	39
BAB III : PENYAJIAN DATA PENELITIAN	41
A. Selayang Pandang UIN Walisongo Semarang	41
B. Gambaran Umum Kondisi Mahasiswa di UIN Walisongo Semarang	42
C. Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021	44
D. Deskripsi Karakteristik Narasumber Penelitian	46
E. Gambaran Keluhan <i>Overthinking</i> Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021.....	47
BAB IV : ANALISIS DATA	55
A. Analisis Pengalaman Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang Menerapkan Terapi SEFT dalam Menurunkan Keluhan <i>Overthinking</i>	55
BAB V : PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	74

ABSTRAK

Overthinking atau kecenderungan untuk berpikir berlebihan tentang suatu hal merupakan fenomena psikologis yang semakin sering dijumpai di kalangan mahasiswa. Saat ini, banyak individu mengalami gangguan yang berdampak pada penurunan kesehatan mental, bahkan hingga mengalami gangguan psikologis yang cukup serius. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai penyebab, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri sendiri. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah teknik penggabungan spiritual dan emosi yang menggunakan pendekatan *tapping* atau ketukan pada titik-titik meridian tubuh untuk meredakan emosi negatif. Teknik ini dikembangkan sebagai bentuk terapi komplementer untuk mengatasi masalah emosional dan mental, termasuk kecemasan dan *overthinking*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengalaman subjektif mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan keluhan *overthinking*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* yang dialami oleh ketiga narasumber UIN Walisongo Semarang memiliki persamaan dalam kekhawatiran terhadap tugas akhir yang terjadi secara terus menerus hingga memunculkan perasaan cemas serta gangguan pada fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur pada malam hari. Dari ketiga narasumber menyatakan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* mampu membantu individu menurunkan keluhan *overthinking* dengan memberikan efek ketenangan yang apabila dilakukan secara rutin akan memberikan efek yang optimal dalam mengatasi permasalahan emosional maupun fisik.

Kata Kunci: *Overthinking*, SEFT, Mahasiswa

DAFTAR TABEL

Tabel 0.1 Transliterasi Konsonan.....	vi
Tabel 0.2 Transliterasi Vokal Tunggal.....	viii
Tabel 0.3 Transliterasi Vokal Panjang (Maddah).....	ix
Tabel 3.1 Data Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang Per Tanggal 28 November 2024	43
Tabel 3.2 Kondisi yang Dialami Narasumber 1 (SS).....	47
Tabel 3.4 Kondisi yang Dialami Narasumber 2 (UN).....	50
Tabel 3.5 Kondisi yang Dialami Narasumber 3 (SA).....	52
Tabel 4.1 Perubahan <i>Overthinking</i> Narasumber 1 (SS) Setelah Terapi SEFT.....	58
Tabel 4.2 Perubahan <i>Overthinking</i> Narasumber 2 (UN) Setelah Terapi SEFT.....	62
Tabel 4.3 Perubahan <i>Overthinking</i> Narasumber 3 (SA) Setelah Terapi SEFT.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik-Titik SEFT	37
-----------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Overthinking atau kecenderungan untuk berpikir berlebihan tentang suatu hal merupakan fenomena psikologis yang semakin sering dijumpai di kalangan mahasiswa. DSM-IV tidak secara eksplisit mencantumkan *overthinking* sebagai gangguan tersendiri, fenomena ini dapat dipahami sebagai bagian dari berbagai gangguan psikologis lainnya. Dalam terminologi klinis, *overthinking* dapat diwakili oleh istilah *worrying*, *rumination*, atau *intrusive thoughts*, tergantung pada konteks dan jenis gangguan yang dialami oleh individu.

Saat ini, banyak individu mengalami gangguan yang berdampak pada penurunan kesehatan mental, bahkan hingga mengalami gangguan psikologis yang cukup serius. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai penyebab, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri sendiri. Faktor eksternal mencakup permasalahan yang muncul dalam interaksi sosial dan lingkungan, sedangkan faktor internal berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran, perilaku, serta emosinya. Salah satu kebiasaan yang sering terjadi adalah kecenderungan untuk terus memikirkan suatu hal secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya gangguan mental. Kebiasaan ini dikenal dengan istilah *overthinking*. Proses berpikir yang seharusnya menjadi alat untuk menganalisis dan memecahkan masalah justru menjadi bumerang ketika berlebihan, sehingga dapat memicu stres, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental lainnya.

Overthinking sering kali muncul karena adanya rasa cemas terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi atau bahkan terhadap peristiwa yang sudah berlalu, yang kemudian dipikirkan secara berlarut-larut hingga terasa lebih rumit dari kenyataannya. Kebiasaan ini tidak hanya muncul karena memikirkan hal-hal besar atau serius, tetapi juga bisa dipicu oleh persoalan kecil yang sebenarnya tidak terlalu penting. *Overthinking*

termasuk salah satu masalah psikologis yang bisa mengganggu aktivitas dan rutinitas sehari-hari.¹

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap *overthinking* karena adanya tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan (Putri & Nugraha, 2020).² Menurut Wijaya & Sari (2021), faktor-faktor seperti beban studi yang tinggi, tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademis, serta kekhawatiran mengenai prospek karir dapat menyebabkan kecenderungan *overthinking* pada mahasiswa. Kondisi ini sering kali berdampak pada penurunan kesehatan mental dan kemampuan akademik mahasiswa.³ Mahasiswa, terutama di perguruan tinggi, seperti UIN Walisongo Semarang, seringkali berada dalam tekanan akademik, sosial, dan personal yang tinggi. Mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti memenuhi harapan akademis, menjaga hubungan sosial, serta mempersiapkan diri untuk masa depan yang penuh ketidakpastian. Hampir setiap orang pernah mengalami fenomena *overthinking*, baik sekali atau berulang kali. Berpikir terlalu banyak menyebabkan seseorang berpikir terlalu dalam. Namun, cara seseorang mengatasi masalah tersebut adalah yang membedakannya. Kecemasan yang baik dapat membuat seseorang berperilaku baik, namun kecemasan yang berlebihan justru akan membuat seseorang berperilaku buruk.

Saat ini di 2024 (Agustus-Desember) mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 memasuki kategori sebagai mahasiswa semester akhir, yakni semester 7. Mahasiswa semester akhir adalah individu yang berada pada tahap akhir dalam menempuh pendidikan tinggi, umumnya telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah dan tengah mempersiapkan tugas akhir seperti skripsi. Proses penyusunan skripsi tidak hanya memerlukan kemampuan akademik yang mumpuni, tetapi juga ketahanan mental dalam menghadapi tekanan yang datang dari berbagai pihak, baik dari

¹ Farah Octa Suroiyya, Bakharudin All Habsy, *Jurnal BK UNESA: Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*, 2024, Vol.14, No.2.

² Putri & Nugraha, *Jurnal Psikologi dan Pendidikan: Overthinking di kalangan mahasiswa: Dampak tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan*, (2020), 12(3), 45-60.

³ Wijaya & Sari, *Jurnal Psikologi: Faktor yang Memengaruhi Overthinking pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. (2021), 14(2), 89-102.

lingkungan akademik maupun sosial. Tingkat stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir sering dikaitkan dengan meningkatnya tuntutan akademik, seperti tenggat waktu penyelesaian skripsi, revisi yang berulang, serta persiapan untuk memasuki dunia kerja pasca-kelulusan.

Selain itu, kendala yang sering dihadapi mahasiswa semester akhir bukan hanya berasal dari sisi akademik, melainkan juga faktor pribadi seperti masalah keuangan, manajemen waktu, dan perasaan terisolasi karena terlalu fokus pada penyelesaian skripsi (Suryani & Putri, 2019).⁴ Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, baik dari segi internal seperti motivasi dan manajemen stres, maupun dari segi eksternal seperti dukungan keluarga dan teman.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan menggunakan *google form* yang ditujukan kepada sejumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021, dapat diketahui bahwa semua responden pernah mengalami keluhan *overthinking*, dan sebanyak 66,7% sering mengalami *overthinking* dalam kesehariannya. Keluhan *overthinking* yang dialami mahasiswa angkatan 2021 diantaranya berupa khawatir akan masa depan setelah lulus kuliah, takut tidak mendapatkan nilai yang maksimal, khawatir mengenai tugas akhir yang tak kunjung selesai, merasa tertinggal dari teman-teman lainnya serta ketakutan tidak dapat memenuhi keinginan orang tua. *Overthinking* juga memengaruhi dalam pengambilan keputusan dengan persentase 91,7% dari mahasiswa yang mengalami *overthinking*.⁵ Keluhan *Overthinking* ini juga memberikan dampak negatif kepada sejumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021, diantaranya adalah sulit memfokuskan pikiran, emosi tidak stabil, merasa tidak tenang atau cemas, menghambat pekerjaan karena pikiran-pikiran yang mengganggu, sering lalai dalam melakukan kegiatan, menjadi malas, sedih, stres, dan ada juga berdampak

⁴ R Suryani & A Putri, *Jurnal Psikologi Klinis: Faktor-faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa Semester Akhir*, (2019), 10(1), 34-42.

⁵ Dwi Ayu Agustin., *Pra Riset Overthinking Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021*, diakses pada 10 Oktober 2024 <https://forms.gle/URmdKDT3YCKZTjqA6>.

pada kesehatan fisik.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* adalah teknik penggabungan spiritual dan emosi yang menggunakan pendekatan *tapping* atau ketukan pada titik-titik meridian tubuh untuk meredakan emosi negatif. Teknik ini dikembangkan sebagai bentuk terapi komplementer untuk mengatasi masalah emosional dan mental, termasuk kecemasan dan *overthinking*. SEFT memadukan unsur spiritualitas dengan aspek fisiologis untuk memberikan ketenangan emosional (Sari & Rahma, 2019).⁶

Ahmad Faiz Zainuddin selaku perintis SEFT di Indonesia menyatakan dalam bukunya *SEFT Total Solution: Seputar Aplikasi Praktis Untuk Penyembuhan* bahwa SEFT bekerja dengan menstimulasi titik-titik meridian dalam tubuh sambil melibatkan afirmasi positif yang pada akhirnya mampu membantu individu dalam mengatasi pikiran negatif berulang. Terapi SEFT merupakan terapi yang bisa dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, tidak mengeluarkan biaya, dan efeknya cenderung cepat dirasakan. SEFT menggabungkan 15 teknik terapi, namun untuk melakukan SEFT tidak perlu mempelajari 15 teknik terapi tersebut, hanya perlu mempelajari prosedurnya dengan tepat.⁷ Oleh karena itu, terapi SEFT merupakan pilihan yang tepat bagi mahasiswa dalam membantu mengatasi permasalahan fisik ataupun emosional yang sedang dialami.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT bisa menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi *overthinking* pada mahasiswa. Seperti yang dilakukan oleh Hidayat & Ningsih (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menerima terapi SEFT menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan frekuensi pikiran berlebihan.⁸ Hasil ini dikonfirmasi oleh Nuraini & Hadi (2021) yang menemukan bahwa SEFT mampu meningkatkan fokus dan menurunkan stres pada

⁶ Sari & Rahma, *Jurnal Psikoterapi Indonesia: Pengaruh Terapi SEFT dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa*, (2019), 8(2), 52-63

⁷ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Total Solution SEFTer Handbook*, (2015)

⁸ Hidayat & Ningsih, *Jurnal Intervensi Psikologis : Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Kecemasan dan Overthinking pada Mahasiswa*, (2022), 13(1), 102-115.

mahasiswa melalui teknik *tapping* yang membantu mengatasi kecenderungan berpikir berlebihan.⁹ Dalam hal ini, SEFT memberikan ruang bagi mahasiswa untuk melepaskan pikiran berlebihan dan mendapatkan keseimbangan emosional.

Satria & Putri (2023) mengamati bahwa SEFT mampu memberikan efek relaksasi dan mengurangi gejala *overthinking* dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kondisi yang ada. Mereka juga mencatat bahwa teknik SEFT meningkatkan kesejahteraan emosional, sehingga mahasiswa lebih mampu mengendalikan emosi negatif dan pikiran berlebihan.¹⁰

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Ramdhan (2017),¹¹ SEFT telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, yang merupakan komponen utama dari *overthinking*. Terapi ini bekerja dengan menstimulasi titik-titik meridian pada tubuh sambil melibatkan afirmasi positif, yang pada akhirnya membantu individu mengatasi pikiran negatif yang berulang. Kemudian, sebuah penelitian oleh F. Dewi (2021) yang mempelajari efektivitas SEFT dalam mengurangi *overthinking* pada kelompok usia dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat *overthinking* setelah menjalani sesi SEFT.¹²

Meskipun terapi SEFT telah banyak diteliti sebagai metode intervensi psikologis yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosional seperti kecemasan, stres, dan trauma, namun penelitian yang secara spesifik menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menerapkan SEFT untuk menurunkan keluhan *overthinking* masih sangat terbatas, khususnya di kalangan mahasiswa perguruan tinggi keagamaan seperti UIN Walisongo.

⁹ Nuraini & Hadi, *Jurnal Psikologi Terapan: Penggunaan SEFT untuk Mengatasi Pikiran Berlebihan pada Mahasiswa dengan Stres Tinggi*, (2021), 11(3), 58-70.

¹⁰ Satria & Putri, *Jurnal Kesehatan Mental: Terapi SEFT sebagai Metode untuk Mengurangi Overthinking pada Mahasiswa*, (2023), 9(2), 85-97.

¹¹ Rachmawati & Ramdhan, *Jurnal Psikologi Klinis: Efektivitas SEFT dalam Mengurangi Kecemasan dan Stres*. *Jurnal Psikologi Klinis*, (2017), 9(2), 76-85.

¹² F Dewi, F, *Jurnal Psikoterapi: Efektivitas Terapi SEFT dalam Menurunkan Overthinking pada Dewasa Muda*, (2021), 10(1), 55-63.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada efektivitas SEFT secara kuantitatif, misalnya melalui uji eksperimen atau pretest-posttest tanpa mengeksplorasi bagaimana proses, pengalaman subjektif, dan makna pribadi yang dirasakan oleh mahasiswa saat menerapkan terapi tersebut. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman individu secara mendalam dapat memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan pendekatan terapi yang lebih relevan dan kontekstual di kalangan mahasiswa.

Selain itu, fenomena *overthinking* di kalangan mahasiswa UIN Walisongo belum banyak diangkat sebagai topik utama dalam kajian akademik, terutama yang berkaitan dengan integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan. Hal ini menimbulkan kesenjangan literatur terkait keterkaitan antara spiritualitas, kesehatan mental, dan metode terapi alternatif seperti SEFT di lingkungan pendidikan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan gambaran menyeluruh tentang mahasiswa yang menjalankan terapi SEFT sebagai bentuk upaya mandiri dalam mengatasi keluhan *overthinking*, sekaligus memberikan perspektif kualitatif yang dapat melengkapi temuan-temuan sebelumnya yang bersifat kuantitatif.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada pendeskripsian pengalaman mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking*. Penelitian ini diberi judul “Gambaran Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang Menerapkan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Dalam Menurunkan Keluhan *Overthinking*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan keluhan *overthinking*?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dari rumusan masalah yang ada, adapun tujuan dan manfaat dalam penulisan ini, yaitu:

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dalam menurunkan keluhan *overthinking*.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemanfaatan, yaitu:

a. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola *overthinking* melalui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Melalui gambaran pengalaman mahasiswa, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan pikiran dan emosi secara sehat. Mahasiswa diharapkan dapat lebih peka terhadap tanda-tanda *overthinking* dan memiliki alternatif cara untuk mengatasinya.

b. Manfaat secara praktis

1) Bagi dunia pendidikan

- a) Penelitian ini memberikan wawasan bagi lembaga pendidikan untuk lebih memahami pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya masalah *overthinking* yang sering kali tidak terlihat namun berdampak besar pada prestasi dan kesejahteraan mereka.
- b) Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai teknik terapi psikologi, khususnya terapi SEFT, sebagai pendekatan yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan untuk membantu mahasiswa mengatasi keluhan *overthinking*.

2) Bagi tenaga pendidik

- a) Hasil penelitian dapat membantu dosen, pembimbing akademik, dan tenaga pendidik lainnya memahami secara lebih mendalam pengalaman emosional dan spiritual mahasiswa yang mengalami *overthinking*. Dengan pemahaman ini, tenaga pendidik dapat memberikan dukungan yang lebih sensitif dan tepat sasaran, baik secara akademik maupun psikologis.
- b) Dengan pemahaman yang diperoleh dari pengalaman mahasiswa, tenaga pendidik dapat lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan mental, serta mengintegrasikan prinsip-prinsip pengelolaan emosional dalam proses pembelajaran.

D. Kajian Pustaka

Sebuah penelitian dapat diterima jika mengandung pembaharuan dan dilaksanakan oleh pihak yang berbeda. Oleh karena itu, untuk menghindari kesamaan dengan karya lain yang sudah ada, peneliti perlu memperhatikan hal ini. Berdasarkan literatur yang telah dipelajari sejauh ini, peneliti kemudian menyusun kajian pustaka sebagai berikut.

Pertama, jurnal oleh Maulida, S., tahun 2023, yang berjudul “*Analisis Penerapan SEFT terhadap Gangguan Psikologis Mahasiswa Pascapandemi*”. Menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, penelitian ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa pascapandemi dalam menerapkan terapi SEFT untuk menangani gangguan psikologis seperti cemas, stres, dan kehilangan motivasi. Temuan penelitian menyatakan bahwa SEFT dirasa relevan secara spiritual dan mudah diakses. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah fokusnya yang lebih luas terhadap gangguan psikologis, bukan spesifik pada *overthinking*.¹³

Kedua, skripsi oleh Dewi Sartika, tahun 2020, berjudul “*Pengalaman Mahasiswa dalam Menggunakan Terapi SEFT untuk Mengatasi Kecemasan Akademik*”. Pendekatan kualitatif fenomenologis digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menerapkan SEFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih tenang dan mampu berpikir lebih jernih setelah menjalani terapi SEFT. Adapun penelitian ini berbeda dengan yang penulis lakukan karena subjek fokusnya adalah *overthinking*, bukan kecemasan akademik.¹⁴

¹³ Maulida, S., *Analisis Penerapan SEFT terhadap Gangguan Psikologis Mahasiswa Pascapandemi*, Jurnal Konseling Religi, Vol. 11 No. 1 (2023), diakses dari <https://ejournal.stainmajene.ac.id/index.php/religi/article/view/398>

¹⁴ Dewi Sartika, *Pengalaman Mahasiswa dalam Menggunakan Terapi SEFT untuk Mengatasi Kecemasan Akademik*, 2020, diakses dari <https://repository.radenintan.ac.id/14233/>

Ketiga, tesis oleh Syifa Nurfadhilah yang berjudul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Penyerahan Diri dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)*”¹⁵. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, di mana data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, penyebaran kuesioner, serta dokumentasi. Temuan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa berkaitan dengan rendahnya sikap tawakal yang dimiliki. Setelah diberikan intervensi berupa terapi SEFT, terlihat adanya penurunan kecemasan yang cukup signifikan. Walaupun teknik dan terapi yang digunakan serupa, fokus objek dalam penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy, yang berjudul “*Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka. Sumber data yang digunakan dalam penelitian diperoleh melalui buku, skripsi, artikel dari jurnal yang terindeks. Temuan dari penelitian ini berupa tinjauan *overthinking* dari definisi, faktor pemicu dan dampak yang ditimbulkan, serta upaya intervensi konseling dalam mengatasi *overthinking*.¹⁶

¹⁵ Syifa Nurfadhilah, *Sarjana Thesis: Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai metode penyerahan diri dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan*, (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022).

¹⁶ Farah Octa Suroiyya, Bakharudin All Habsy, *Jurnal BK UNESA: Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*, 2024, Vol.14, No.2.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Medina Chodijah, Dian Siti Nurjannah, Ai Yeni Yulianti, M. Anaur Samad Kamba pada tahun 2020 yang berjudul “*SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19*”.¹⁷ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui studi pustaka dan studi kasus. Fokus variabel dalam studi ini meliputi penerapan terapi SEFT serta kecemasan individu yang berhubungan dengan situasi pandemi COVID-19, ditemukan bahwa hasil uji coba terhadap klien menunjukkan bahwa dengan menggunakan tahapan yang tepat dari terapi SEFT, tingkat kecemasan klien menurun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang sama dengan penulis namun berbeda pendekatan yang digunakan serta objek penelitiannya. Penelitian ini berbeda dengan yang penulis lakukan karena mengkaji objek yang berbeda dalam menerapkan terapi SEFT.

¹⁷ M. Chodijah, *SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19*, 2020, diakses pada <https://etheses.uinsgd.ac.id/30760/4/SEFT%20final.pdf>

E. Metode Penelitian

Metode adalah suatu sistem yang terstruktur dan mengikuti aturan tertentu, yang bertujuan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan secara praktis dengan cara-cara yang tepat dan teratur, sehingga hasil yang dicapai menjadi optimal. Secara umum, metodologi dapat diartikan sebagai serangkaian proses, prinsip, dan pedoman yang digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan guna memperoleh solusi atau jawaban yang tepat.¹⁸

1. Jenis-Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menerapkan terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* dalam menurunkan keluhan *overthinking*. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang utuh tentang fenomena yang terjadi dari sudut pandang partisipan tanpa adanya intervensi atau manipulasi.

Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena sosial yang terjadi secara alamiah dan mendalam berdasarkan data dari narasumber. Pendekatan ini menekankan pada makna, pemahaman, dan interpretasi terhadap perilaku serta pengalaman individu dalam konteks tertentu. Metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena yang terjadi secara alami dan mendalam tanpa adanya perlakuan atau manipulasi dari peneliti. Fokus utama dari metode ini adalah memberikan gambaran secara sistematis dan faktual terhadap kondisi di lapangan berdasarkan data yang diperoleh dari partisipan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.¹⁹ Dengan demikian, penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, tetapi untuk mendeskripsikan bagaimana mahasiswa UIN Walisongo

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019)

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019)

angkatan 2021 menjalani dan merasakan manfaat terapi SEFT dalam menghadapi keluhan *overthinking* yang mereka alami dalam keseharian.

Penelitian ini menggunakan teknik *purosive sampling*, yang mana sampel diambil secara acak namun berdasarkan kisi-kisi dan batasan yang telah ditentukan peneliti dengan menetapkan pertimbangan objek penelitian harus sesuai dengan kriteria topik penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini tidak disajikan dalam bentuk angka, tetapi dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan pengalaman, pandangan, dan pemahaman informan terhadap suatu peristiwa atau gejala sosial. Melalui pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data dan harus menjaga objektivitas serta keterbukaan terhadap berbagai informasi yang muncul selama penelitian berlangsung.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, di lingkungan kampus dengan tujuan mendapatkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian yang ditetapkan.

b. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada bulan November 2024, dilanjut dengan proses wawancara yang dilakukan pada bulan Januari 2025.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang telah menurunkan keluhan *overthinking* menggunakan terapi SEFT.

4. Sumber Data

Penelitian diperoleh melalui dua sumber data utama yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan, yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari objek penelitian, yang berfungsi sebagai sumber utama yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Dengan kata lain, data ini secara langsung berkaitan dengan subjek yang menjadi fokus penelitian.²⁰ Data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang telah menurunkan keluhan *overthinking* menggunakan terapi SEFT.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sebuah data pendukung yang berasal dari data pokok sehingga diperoleh diluar objek penelitian dan secara tidak langsung adalah sumber data tambahan yang mampu lebih banyak dalam mendapatkan sebuah informasi dengan tujuan memperkuat data yang sudah ada. Dengan kata lain, data sekunder merupakan sebuah data yang dapat mendukung data primer.²¹

Beberapa rujukan yang penulis gunakan dalam penelitian ini berupa literatur ilmiah seperti buku, jurnal penelitian, skripsi, maupun artikel ilmiah yang relevan dengan judul penelitian.

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019)

²¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2019).

5. Teknik Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data sangat krusial dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data yang akurat dan relevan. Apabila teknik pengumpulan data tidak diterapkan dengan baik, hasil yang diperoleh bisa jadi tidak memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan mencakup Kuesioner/Angket, Observasi, Wawancara mendalam, dan Dokumentasi.

a. Kuesioner atau Angket

Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono, kuesioner atau angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.²² Dalam penelitian ini, jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner terbuka yang memungkinkan responden untuk memberikan jawaban dalam bentuk uraian atau penjelasan yang lebih rinci. Namun, penggunaan kuesioner dalam penelitian ini bukan untuk mengumpulkan data utama, melainkan hanya untuk menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

b. Observasi

Observasi adalah pendekatan penelitian yang melibatkan pengamatan langsung terhadap fenomena, perilaku, atau kondisi tanpa intervensi dari peneliti. Dalam metode ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara mengamati subjek dalam lingkungan alaminya, sehingga bisa mendapatkan gambaran yang lebih realistis dan objektif tentang situasi atau perilaku yang diteliti. Hasil dari observasi dapat berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang.

²² Sugiyono, *Metodeologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019).

Observasi sendiri menjadi sebuah cara dalam mengetahui pengalaman subjektif mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking* dilihat dari perilaku yang ditunjukkan secara verbal dan non-verbal.

c. Wawancara Mendalam

Wawancara dalam konteks penelitian merujuk pada metode pengumpulan data yang dapat dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung. Proses ini melibatkan sesi tanya jawab antara peneliti dengan objek penelitian atau melalui pihak yang memiliki pengetahuan tentang permasalahan atau fenomena yang sedang diteliti (Munandar, 2022).²³ Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang kaya dan kompleks melalui percakapan mendalam dengan partisipan, yang sering kali tidak dapat diperoleh dari metode lain seperti survei.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara mendalam. Wawancara mendalam adalah teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang dilakukan melalui percakapan langsung antara peneliti dan informan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai suatu topik tertentu. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna di balik jawaban informan dan memperoleh data yang kaya serta mendalam.²⁴

²³ A. Munandar, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Media Sains Indonesia, 2022)

²⁴ Sugiyono, *Metodeologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015).

d. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah cara untuk mengumpulkan data dari berbagai bentuk catatan, seperti buku, transkrip, surat kabar, prasasti, majalah, notulen rapat, agenda, dan foto kegiatan. Metode ini digunakan dalam penelitian untuk melengkapi informasi dari wawancara dan observasi (Arikunto, 2010).²⁵ Dokumen ini berfungsi sebagai sumber data sekunder yang dapat melengkapi data primer yang diperoleh melalui wawancara atau observasi. Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena dengan sudut pandang yang lebih kaya dan mendalam.

6. Teknik Analisis Data

Berdasarkan jenis penelitian, proses pengambilan analisa data dilakukan secara kualitatif, maka diharuskan menggunakan teknik analisis kualitatif, dimana hal ini menggunakan teknik analisa terhadap data-data yang diperoleh secara kualitatif. Data yang ditemukan di lapangan ini ditata menggunakan analisa deskriptif sehingga memperoleh kejelasan gambaran subjektif pengalaman mahasiswa dalam menurunkan keluhan *overthinking*.

Teknik analisis data untuk penelitian kualitatif deskriptif melibatkan beberapa tahapan penting yang bertujuan untuk menginterpretasikan makna data yang diperoleh. Pertama, data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi, atau dokumen dianalisis dengan cara reduksi data, yaitu proses penyederhanaan, pemilahan, dan pemfokusan data pada hal-hal yang relevan dengan penelitian. Kedua, data yang telah direduksi kemudian diorganisasi menjadi kategori, pola, atau tema yang muncul, yang kemudian diinterpretasikan secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Proses selanjutnya adalah penyajian data, di mana data yang telah dianalisis disusun secara sistematis dalam bentuk narasi atau matriks untuk memudahkan pemahaman. Tahap

²⁵ S Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 206

terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menghubungkan temuan dengan teori atau konsep yang relevan, serta memverifikasi konsistensi temuan dengan data yang telah dikumpulkan untuk memastikan keabsahan hasil penelitian. Analisis ini bersifat iteratif, di mana peneliti terus-menerus kembali pada data untuk memperkuat pemahaman dan hasil temuan. Teknik ini relevan dengan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan untuk memberikan gambaran yang rinci dan mendalam tentang fenomena yang sedang diteliti.²⁶

Seperti dalam penelitian ini, proses reduksi data dimulai dari penulisan latar belakang yang memuat mengenai pengertian *overthinking*, kondisi *overthinking* pada mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021, kemudian penjelasan mengenai terapi SEFT yang dikorelasikan dengan hasil pengalaman subjektif mahasiswa. Sehingga dari latar belakang tersebut dapat ditarik rumusan masalah dengan tujuan penelitian dilakukan.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2022).

F. Sistematika Penulisan

Guna memperoleh gambaran secara jelas mengenai hubungan antar setiap bab nya, untuk memudahkan penelitian, berikut ini akan diuraikan sistem penulisan penelitian ini, diantaranya yaitu:

Bab pertama, merupakan bagian pendahuluan yang memberikan gambaran umum tentang struktur bab-bab berikutnya. Di dalam bab ini, akan dibahas secara mendalam mengenai latar belakang masalah yang menjadi fokus penelitian, rumusan masalah yang akan dianalisis, serta tujuan dan manfaat dari penelitian tersebut. Selain itu, bab ini juga mencakup kajian pustaka yang menguraikan kontribusi penelitian sebelumnya, metode yang akan diterapkan, dan penjelasan mengenai sistematika penulisan yang disusun secara rinci.

Bab kedua, menyajikan penjelasan mengenai landasan teori dari objek penelitian yang terdapat dalam judul skripsi. Bab ini berisi mengenai gambaran umum mengenai pengertian konsep *overthinking* beserta teorinya dan konsep terapi SEFT.

Bab ketiga, berisi tentang penyajian data penelitian, dan dipaparkan beberapa sub bab. Pertama, selang pandang UIN Walisongo Semarang, gambaran umum kondisi mahasiswa di UIN Walisongo, deskripsi karakteristik narasumber, dan hasil wawancara pada narasumber yang menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking*.

Bab keempat, bab ini berisi tentang analisis pengalaman mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking* secara mendalam beserta analisisnya.

Bab kelima, bab ini menyajikan kesimpulan yang diambil berdasarkan temuan-temuan yang muncul selama proses penelitian. Kesimpulan ini memberikan jawaban ringkas atas permasalahan yang dirumuskan di awal penelitian. Kemudian, penulis juga memberikan saran yang diharapkan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep *Overthinking*

1. Pengertian *Overthinking*

Istilah *overthinking* secara umum digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana seseorang terlalu banyak berpikir, menganalisis secara berlebihan, dan terus-menerus memutar ulang suatu kejadian, masalah, atau kekhawatiran dalam pikirannya. Namun, dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV)*, istilah *overthinking* tidak dikategorikan sebagai suatu gangguan mental yang berdiri sendiri. Meskipun demikian, konsep atau gejala yang menyerupai *overthinking* dapat ditemukan dalam beberapa gangguan psikologis yang tercantum dalam *DSM-IV*.¹

Salah satu gangguan yang paling erat kaitannya dengan *overthinking* adalah *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Individu dengan GAD cenderung mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari, yang berlangsung selama minimal enam bulan. Kekhawatiran tersebut seringkali sulit dikendalikan dan dapat disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan otot, mudah lelah, dan gangguan tidur. Dalam konteks ini, *overthinking* muncul dalam bentuk *worrying* yang berlebihan dan berkelanjutan.

Selain GAD, *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)* juga menunjukkan gejala yang dapat dikaitkan dengan *overthinking*. OCD ditandai oleh adanya obsesi, yaitu pikiran atau dorongan yang terus-menerus, mengganggu, dan tidak diinginkan. Pikiran ini menimbulkan kecemasan dan sering kali tidak bisa diabaikan, sehingga individu merasa terdorong untuk melakukan tindakan kompulsif untuk meredakan kecemasan tersebut. *Overthinking* dalam konteks OCD muncul dalam bentuk *intrusive thoughts* atau pikiran yang datang secara berulang dan tidak dapat dikontrol.

¹ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*, Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2000.

Pada kasus *Major Depressive Disorder (MDD)*, *overthinking* dapat muncul dalam bentuk ruminasi, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal negatif, kesalahan di masa lalu, atau rasa bersalah yang mendalam. Ruminasi ini sering memperburuk suasana hati dan memperpanjang durasi episode depresi. Selain itu, dalam *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, individu dapat mengalami pikiran-pikiran yang tidak diinginkan dan mengganggu terkait peristiwa traumatis yang dialaminya. Pikiran ini sering datang secara tiba-tiba dan sulit dihentikan, menyerupai bentuk *overthinking* yang mengganggu dan menyebabkan distres psikologis. Dengan demikian, meskipun DSM-IV tidak secara eksplisit mencantumkan *overthinking* sebagai gangguan tersendiri, fenomena ini dapat dipahami sebagai bagian dari berbagai gangguan psikologis lainnya. Dalam terminologi klinis, *overthinking* dapat diwakili oleh istilah *worrying*, *ruminati*on, atau *intrusive thoughts*, tergantung pada konteks dan jenis gangguan yang dialami oleh individu.

Secara etimologis, *overthinking* berasal dari bahasa Inggris, dengan awalan kata "*over*" yang berarti "berlebihan" dan "*thinking*" yang berarti "berpikir." Sehingga, dalam bahasa Indonesia, istilah "*overthinking*" diterjemahkan sebagai "berpikir berlebihan" (Trenton, 2021).² Dalam istilah psikologis, Dr. Jeffrey Huttman, Ph.D., seorang psikolog berlisensi, menggambarkan *overthinking* sebagai proses menganalisis dan menahan emosi serta pikiran yang berlangsung secara terus-menerus tanpa henti. Kondisi ini dapat membuat seseorang terperangkap dalam keputusan dan peristiwa masa lalu (A., 2021).³

Lebih lanjut, *overthinking* sering dikaitkan dengan ruminasi, yaitu kecenderungan seseorang untuk terus-menerus memikirkan kejadian di masa lalu atau merasa khawatir berlebihan terhadap masa depan. Kebiasaan ini dapat menghambat

² N. Trenton, *Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan*. (Bhuana Ilmu Populer, 2021).

³ A., M. S, *Hello, Overthinking*, (Laksana, 2021)

kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah serta meningkatkan tingkat stres. Menurut Nolen Hoeksema, seorang psikolog klinis dan peneliti terkemuka di bidang psikologi kognitif dan emosional, mengungkapkan bahwa *overthinking* atau biasa disebut ruminasi adalah kecenderungan individu untuk terus-menerus memikirkan atau melakukan sesuatu secara berulang, terutama saat menghadapi tekanan atau situasi sulit, yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, khawatir, dan pikiran-pikiran negatif, akan tetapi bukan merupakan gangguan klinis tersendiri. Salah satu tanda umum dari *overthinking* adalah munculnya rasa cemas dan kegelisahan, baik saat hendak melakukan sesuatu maupun ketika harus membuat keputusan. Individu yang cenderung berpikir secara berlebihan, atau disebut *overthinker*, kerap memikirkan dan mengevaluasi kejadian di masa lalu maupun hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan. Ketika seseorang berada dalam tekanan atau menghadapi masa-masa sulit, mereka biasanya menunjukkan gejala seperti kekhawatiran berlebihan, kecemasan, dan dominasi pikiran negatif (Hoeksema, 2000).⁴

Dalam perspektif Islam, *overthinking* adalah pemikiran yang bermula dari perasaan takut. Rasa takut yang diakibatkannya akan semakin besar jika dibarengi dengan kegelisahan, ketakutan, dan imajinasi dalam situasi dan emosi tertentu. Agama Islam memerintahkan kepada penganutnya untuk berprasangka baik sepanjang waktu karena ini akan menghasilkan perbuatan yang baik juga. Hal ini sangat dianjurkan karena apabila seseorang berprasangka baik, mereka akan terbebas dari berprasangka yang tidak baik. Beberapa ayat yang membahas tentang kekhawatiran dari sudut pandang Al-Qur'an mencakup ketakutan akan kejadian di masa depan. Al-Qur'an sering menyebut kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi, yaitu pada Q.S. Al-Baqarah (2) ayat 38, yang berbunyi:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

⁴ Nolen Hoeksema, *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms*, *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109(3), 504–511, diakses dari <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Arti dari ayat ini yaitu, Allah SWT berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”⁵

Pada ayat ini, Allah SWT berfirman, siapa yang mengikuti petunjuk-petunjuk yang disampaikan Allah SWT melalui rasul-rasul-Nya, maka mereka akan memperoleh kebahagiaan dan ketenteraman. Mereka tidak akan merasa cemas, karena iman dan ketaatan mereka yang teguh kepada kekuasaan dan rahmat Allah. Mereka tidak akan merasa sedih dan menyesal atas kejadian-kejadian pada masa lalu yang menimbulkan kerugian harta benda atau pun kehilangan anggota keluarga dan sebagainya, karena bagi orang-orang yang beriman dan selalu berpegang kepada petunjuk-petunjuk Allah, mudah baginya menghadapi segala macam musibah dan cobaan-cobaan yang menimpa dirinya.

Pola pikir yang umum dimiliki oleh seorang *overthinker* adalah cenderung menghabiskan waktu lama untuk mempertimbangkan berbagai pilihan, menafsirkan perilaku orang lain secara berlebihan, serta merasa khawatir akan masa depan. Individu dengan tingkat *overthinking* yang tinggi umumnya merasakan emosi negatif secara lebih intens dan bisa mengalami keputusasaan. *Overthinking* bukanlah persoalan ringan, melainkan kondisi yang perlu segera ditangani. Jika dibiarkan berlarut-larut, *overthinking* dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety*). Kondisi ini terjadi ketika seseorang kehilangan kendali atas pikirannya, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Beberapa ciri lainnya dari orang yang mengalami *overthinking* meliputi rasa cemas yang berlebihan terhadap berbagai hal, sering kali meragukan kemampuan diri sendiri, mudah merasa bersalah, terlalu fokus pada kejadian masa lalu atau hal-hal yang belum terjadi, serta cenderung memikirkan satu hal berulang-ulang tanpa mencari solusi. Mereka juga sering kesulitan dalam mengambil keputusan, bergantung pada orang lain untuk membuat pilihan pribadi, mengalami gangguan tidur karena pikiran yang tidak berhenti (*insomnia*), dan mudah

⁵ quran.apk.com/al-baqarah/38.

merasa kelelahan. Dengan demikian, meskipun *overthinking* bukanlah gangguan mental yang berdiri sendiri, kondisi ini dapat menjadi pemicu atau memperburuk gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengelola dan mengatasi *overthinking* agar kesehatan mental tetap terjaga dengan baik.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* merupakan keadaan saat individu berpikir secara berlebihan dan berulang-ulang mengenai suatu masalah yang telah atau belum terjadi tanpa menghasilkan solusi yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, khawatir, dan pikiran-pikiran negatif. Jika *overthinking* tidak segera diatasi akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis individu. Pada penjelasan di atas juga dijelaskan bahwa *overthinking* bukanlah suatu masalah yang sepele, namun harus segera diatasi.

2. Faktor Pemicu *Overthinking*

Overthinking dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari aspek psikologis maupun lingkungan sekitar. Dari sisi psikologis, kondisi ini sering muncul akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengelola persepsi dan emosi negatif, serta pola perilaku yang kurang tepat. Faktor pemicu lainnya termasuk rasa takut yang berlebihan, pengalaman traumatis yang belum terselesaikan, perasaan rendah diri atau tidak percaya diri dibandingkan orang lain, serta kecenderungan untuk membesar-besarkan masalah sepele karena terlalu sering dipikirkan. Sementara itu, dari sisi lingkungan, *overthinking* bisa timbul akibat tekanan akademik atau pekerjaan, konflik dalam hubungan keluarga maupun pertemanan, permasalahan dalam hubungan romantis, dan berbagai situasi lain yang dapat mendorong seseorang untuk berpikir secara berlebihan.

Menurut David A. Clark (2023), seorang psikolog kognitif, penyebab utama *overthinking* adalah kecenderungan kognitif yang disebut "pola pikir berlebihan" (*excessive cognitive processing*). Clark menyatakan bahwa pola pikir ini dipicu oleh persepsi ancaman yang berlebihan terhadap diri sendiri atau situasi tertentu, yang sering kali berkaitan dengan kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri. *Overthinking* terjadi ketika seseorang berfokus secara intens pada pemikiran negatif sebagai upaya mencari

solusi, tetapi justru terjebak dalam siklus berpikir yang tidak produktif.⁶

Indrasari (2021) menyatakan bahwa penyebab *overthinking* pada setiap individu dapat berbeda-beda, di antaranya adalah: memiliki pandangan pesimis terhadap sesuatu, menetapkan standar yang terlalu perfeksionis, cenderung menahan segala perasaan sendirian, berada dalam lingkungan yang juga memiliki kecenderungan *overthinking*, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.⁷ Menurut penelitian terbaru, mahasiswa sering kali mengalami *overthinking* karena tekanan akademis, tuntutan sosial, serta ketidakpastian masa depan (Putri & Nugraha, 2020).⁸ *Overthinking* juga dapat memengaruhi kesehatan mental secara signifikan, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup (Fahrudin & Aulia, 2021).⁹

Secara lebih rinci, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu munculnya *overthinking*, di antaranya:

1. Sikap Pesimis

Sikap pesimis merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang dapat memicu seseorang untuk berpikir secara berlebihan. Biasanya, sikap ini muncul terhadap situasi yang sedang dijalani maupun terhadap hal-hal yang belum terjadi. Cara berpikir yang pesimis akan mendorong individu membayangkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi.¹⁰

⁶ Clark, D. A, *Journal of Clinical Psychology: Excessive Cognitive Processing and the Cycle of Overthinking: Understanding the Core Triggers*, (2023), 79(5), 301-318.

⁷ Indrasari, *Skripsi: Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*, (Uin Sunan Ampel Surabaya, 2021).

⁸ Putri & Nugraha, *Jurnal Psikologi dan Pendidikan: Overthinking di kalangan mahasiswa: Dampak tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan*, (2020), 12(3), 45-60.

⁹ Fahrudin & Aulia, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental: Dampak Overthinking terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Mahasiswa*, (2021), 9(2), 125-137.

¹⁰ I. Aulia, "Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang," dalam *Industry and Higher Education*, (2021), vol. 3, no. 1.

2. Perilaku Perfeksionis

Berusaha mencapai hasil yang sempurna merupakan hal yang lumrah demi meraih pencapaian maksimal. Namun, jika keinginan tersebut terlalu berlebihan, hal itu bisa menjadi beban bagi diri sendiri maupun orang lain. Perfeksionisme yang ekstrem cenderung menimbulkan ketakutan akan kegagalan dan kesalahan, sehingga membuat seseorang terjebak dalam siklus berpikir yang berlebihan (*overthinking*).

3. Sikap Tertutup

Memiliki kepribadian yang tertutup membuat seseorang cenderung menyimpan semua perasaan dan masalahnya sendiri, tanpa membaginya kepada orang lain. Individu yang menahan segala emosi dan beban pikiran dalam dirinya akan lebih mudah mengalami *overthinking*, karena tidak ada ruang untuk melepaskan tekanan mental yang sedang dirasakan.

4. Kebiasaan Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat menjadi pemicu munculnya *overthinking*. Perbandingan ini bisa meliputi aspek fisik, karier, kondisi finansial, hingga pencapaian hidup. Meskipun menjadikan keberhasilan orang lain sebagai inspirasi untuk berkembang adalah hal yang positif, namun jika perbandingan tersebut hanya menjadi bahan renungan terus-menerus tanpa adanya tindakan nyata, maka dapat menimbulkan tekanan mental serta beban pikiran yang berat.

5. Lingkungan yang Tidak Memberikan Dukungan

Faktor lingkungan, baik itu keluarga, teman, maupun kelompok sosial lainnya, sangat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Saat berada di lingkungan yang tidak mendukung, individu lebih mudah mengalami tekanan, ketakutan, keputusasaan, serta perasaan negatif lainnya. Kondisi ini dapat memperburuk kecenderungan berpikir berlebihan, terutama bila individu tidak mampu mengatur emosi dan pikirannya dengan baik, serta tidak mendapatkan

dukungan emosional dari sekitarnya.¹¹

6. Pola Asuh Orang Tua yang Terlalu Mengontrol

Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan kontrol orang tua yang ketat dan mengekang dapat mengalami tekanan emosional yang signifikan. Perasaan tidak bebas dan terus diawasi membuat individu merasa cemas dan gugup dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam hal besar maupun kecil. Kecemasan yang berlebihan ini kemudian dapat berkembang menjadi *overthinking*, di mana seseorang terus memikirkan hal-hal secara berlebihan karena adanya tekanan psikologis sejak kecil.¹²

7. Pengalaman Masa Lalu yang Menyisakan Luka Psikologis

Tidak semua kenangan di masa lalu memberikan dampak positif. Beberapa pengalaman buruk, seperti tekanan, stres, atau trauma, dapat meninggalkan bekas emosional yang mendalam dalam jangka waktu lama. Ketika dihadapkan pada situasi yang serupa di masa kini, individu yang memiliki trauma masa lalu cenderung kembali mengingat pengalaman tersebut dan mengalami tekanan psikologis. Hal ini dapat memicu munculnya *overthinking*, karena rasa takut menghadapi pengalaman negatif yang pernah dialami sebelumnya.¹³

¹¹ T. A. R. Sebo, D. J. Gratia, Y. Megarina, F. A. Lopuhaa, dan Lara, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*,” Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, vol. 1, no. 1, 2021, h. 1–16.

¹² N. M. R. Yulianti dan M. G. Juniarta, “*Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking*,” dalam *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, vol. 6, no. 1, 2022, hlm. 58, <https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>.

¹³ *Ibid.*

3. Macam-Macam *Overthinking*

Macam-macam *overthinking* yang dialami individu tentunya berbeda-beda, ada yang hanya mengalami *overthinking* mengenai satu masalah, namun ada juga yang mengalami *overthinking* tentang beragam masalah yang dimilikinya. Menurut Smith, terdapat dua bentuk utama dari *overthinking*, yaitu:¹⁴

- a. Merenungkan kejadian di masa lalu. Pola *overthinking* ini melibatkan pemikiran yang terus-menerus terhadap peristiwa yang telah terjadi, sering kali dikaitkan dengan perasaan menyesal atau bersalah. Contohnya, seseorang mungkin berpikir, "*Seharusnya saya tidak melakukan itu,*" atau "*Saya seharusnya mengatakan hal tersebut saat bimbingan.*"
- b. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan. Individu dengan pola ini cenderung terus-menerus membayangkan kemungkinan buruk atau bencana yang belum tentu terjadi, sehingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Contohnya, seseorang mungkin berpikir, "*Bagaimana jika saat bimbingan dosen menolak hasil tulisan ku karena kurang baik?*" atau "*Bagaimana jika saya tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu dan akhirnya gagal lulus?.*"
- c. Setiap individu memiliki bentuk *overthinking* yang berbeda. Ada yang terjebak dalam bayang-bayang masa lalu karena kesulitan untuk menerima apa yang telah terjadi, sementara yang lain merasa cemas terhadap masa depan hingga membayangkan berbagai kemungkinan negatif. Jika dibiarkan, kekhawatiran ini bisa berkembang menjadi keyakinan bahwa skenario buruk yang mereka bayangkan adalah kenyataan.

¹⁴ G. Smith, G, *The Book of Overthinking*, (Shira Media Group, Yogyakarta, 2020).

4. Gejala *Overthinking*

Overthinking dapat memicu berbagai respons dalam tubuh individu yang mengalaminya, sehingga menimbulkan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang dapat berkembang menjadi gejala lainnya. Menurut Smith, terdapat beberapa jenis gejala yang muncul akibat *overthinking*, yang dapat dikategorikan ke dalam gejala biologis (fisik), emosi, perilaku, dan kognisi. Adapun contoh dari masing-masing gejala tersebut adalah sebagai berikut:¹⁵

1. Gejala Biologis

- a. Gangguan pada sistem pencernaan
- b. Tidur tidak nyenyak dan terasa tidak menyegarkan
- c. Jantung berdebar lebih cepat
- d. Kesulitan bernapas atau sesak napas
- e. Merasa mudah lelah
- f. Perasaan cemas yang berlebihan

2. Gejala Emosi

- a. Mudah marah atau tersinggung
- b. Merasa frustrasi
- c. Mengalami keputusasaan
- d. Merasa sedih berkepanjangan
- e. Timbul rasa takut yang berlebihan
- f. Gejala Perilaku
- g. Menghindari situasi tertentu
- h. Menutup diri dari lingkungan sosial
- i. Mengalami kekhawatiran berlebihan

¹⁵ *Ibid.*

3. Gejala Kognisi

- a. Berpikir pesimis terhadap berbagai hal
- b. Sering mengkritik diri sendiri
- c. Kesulitan dalam mengambil keputusan
- d. Sulit berkonsentrasi dengan baik

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak *overthinking* tidak hanya memengaruhi pola pikir seseorang, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai gangguan secara fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Namun, gejala yang muncul dapat berbeda pada setiap individu, karena pola pikir dan cara seseorang merespons suatu keadaan juga beragam, sehingga menimbulkan reaksi yang berbeda-beda.

5. Dampak *Overthinking*

Individu yang memiliki kecenderungan berpikir secara berlebihan (*overthinking*) sering mengalami dampak negatif, baik secara psikologis maupun fisik. Hal ini dapat terlihat dari meningkatnya rasa gelisah dan kelelahan yang dirasakan, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas secara optimal.¹⁶Selain itu, *overthinking* juga menghambat proses pengambilan keputusan, mempersulit pemecahan masalah, serta mengganggu kemampuan berpikir rasional.¹⁷ Mereka yang terjebak dalam pola pikir ini cenderung terus mengulang pikiran negatif dan merasa kesulitan untuk menemukan ketenangan batin. Dalam banyak kasus, *overthinking* justru memperbesar suatu persoalan karena individu tidak dapat melihat solusi sederhana yang tersedia, sehingga kemampuan *problem solving* pun menjadi terganggu.¹⁸

¹⁶ H. Safira, "Hubungan Intensitas Penggunaan WhatsApp terhadap Sikap *Overthinking* pada Siswa," dalam *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, vol. 6, no. 2, September 2023, h. 99–108.

¹⁷ L. Sofia, A. Ramadhani, E. T. Putri, dan A. Nor, "Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup," dalam *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, vol. 2, no. 2, 2020, h. 118, diakses dari <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>.

¹⁸ S. Abimanyu, *Life is choice*, Laksana, 2018.

Ketika seseorang berada dalam kondisi *overthinking*, mereka sering kali memiliki pandangan negatif terhadap situasi yang dihadapi, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka secara maladaptif. Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang muncul adalah meningkatnya rasa cemas yang mengarah pada gangguan kecemasan (*anxiety*). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada kesehatan fisik, yang secara umum dapat memburuk akibat stres berkepanjangan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap *overthinking* karena adanya tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan.¹⁹ Menurut Wijaya & Sari (2021), faktor-faktor seperti beban studi yang tinggi, tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademis, serta kekhawatiran mengenai prospek karir dapat menyebabkan kecenderungan *overthinking* pada mahasiswa. Kondisi ini sering kali berdampak pada penurunan kesehatan mental dan kemampuan akademik mahasiswa.²⁰ Studi oleh Pratama & Lestari (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *overthinking* cenderung mengalami gejala seperti kecemasan, insomnia, dan penurunan motivasi belajar. Kecenderungan ini diperburuk oleh faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri dan faktor eksternal seperti ekspektasi sosial dan tekanan keluarga.²¹

Overthinking pada mahasiswa sering kali muncul karena faktor internal dan eksternal, seperti harapan terhadap diri sendiri yang terlalu tinggi dan ekspektasi dari lingkungan sosial (Kusumawati, 2022).²² Mahasiswa di perguruan tinggi agama Islam, cenderung menghadapi *overthinking* karena adanya beban akademis serta tekanan dalam mempertahankan nilai-nilai spiritual (Wardani, 2021).²³

¹⁹ Putri & Nugraha, *Jurnal Psikologi dan Pendidikan: Overthinking di kalangan mahasiswa: Dampak tekanan akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan*, (2020), 12(3), 45-60.

²⁰ Wijaya & Sari, *Jurnal Psikologi: Faktor yang Memengaruhi Overthinking pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. (2021), 14(2), 89-102.

²¹ Pratama & Lestari, *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa: Overthinking dalam Lingkup Akademis dan Kaitannya dengan Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi*, (2023), 10(1), 70-85.

²² R. Kusumawati, *Jurnal Psikologi Pendidikan: Faktor Penyebab Overthinking pada Mahasiswa: Harapan Diri dan Ekspektasi Sosial*, (2022), 15(3), 99-115.

²³ A. Wardani, *Jurnal Psikologi Islam: Overthinking pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Agama Islam: Faktor Beban Akademis dan Nilai Spiritual*, (2021), 13(2), 47-62.

Berikut beberapa dampak psikis dan fisik akibat *overthinking* antara lain:

1. Stres dan Kecemasan

Berpikir secara berlebihan dalam jangka panjang dapat memicu kecemasan yang signifikan. Siapa pun, tanpa memandang usia atau latar belakang, bisa mengalami kecemasan. Kecenderungan untuk selalu mengantisipasi kemungkinan buruk memicu stres yang berkepanjangan. Bila terus dibiarkan, stres ini akan melemahkan sistem kekebalan tubuh (Desinta, dkk dalam Yulianti & Juniarta, 2022), sehingga tubuh lebih rentan terserang penyakit akibat penurunan daya tahan.

2. Insomnia (Gangguan Tidur)

Individu yang mengalami *overthinking* sering kesulitan tidur karena pikirannya terus aktif terutama pada malam hari. Kondisi ini dikenal sebagai insomnia, di mana penderitanya hanya tidur dalam waktu singkat (kurang dari lima jam per malam) dan kualitas tidurnya terganggu (Susilo dkk, 2011 dalam Yulianti & Juniarta, 2022). Kurangnya tidur menyebabkan tubuh menjadi lemas, sulit berkonsentrasi, dan lebih rentan terhadap stres serta gangguan emosional lainnya. Dalam jangka panjang, insomnia dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

3. Sering Merasa Pusing dan Tegang di Kepala

Overthinking juga dapat menyebabkan ketegangan di area kepala, terutama di bagian dahi, leher, dan bahu, yang berujung pada rasa pusing. Ketegangan ini biasanya muncul akibat kecemasan dan stres yang berkepanjangan, serta ketidakmampuan tubuh untuk relaksasi saat menghadapi tekanan mental.

4. Gangguan Pencernaan

Kecemasan dan *overthinking* berpengaruh terhadap pola makan. Orang yang terlalu banyak berpikir cenderung mengalami gangguan nafsu makan, baik berupa penurunan atau peningkatan drastis. Kondisi ini menyebabkan produksi asam lambung yang berlebihan, dan bila tidak ditangani, dapat memicu gangguan pencernaan. Dalam beberapa kasus, stres membuat individu makan berlebihan sebagai bentuk pelarian, yang juga berdampak buruk terhadap sistem pencernaan.

B. Konsep Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

1. Pengertian SEFT

Ahmad Faiz Zainuddin dalam bukunya, memperkenalkan sebuah metode terapi psikologis sebagai upaya untuk mengatasi stres dan emosi negatif berupa SEFT. Terapi ini memadukan pendekatan spiritual dengan teknik *tapping* pada titik-titik meridian tubuh yang diyakini dapat menghilangkan gangguan energi dalam tubuh (Zainudin, 2015).²⁴ Zainuddin merintis SEFT sejak akhir 2005, SEFT bukan merupakan temuan Zainuddin, melainkan hasil pengembangan dari teknik pembebasan diri yang dikenal dengan nama EFT (*Emotional Freedom Technique*), yang pertama kali diperkenalkan oleh Gary Craig, seorang insinyur asal Amerika Serikat, pada pertengahan 1990-an. Untuk memperdalam pemahaman mengenai teknik ini, Zainuddin mempelajari berbagai video yang disediakan oleh Gary Craig, pencipta EFT. Kemudian, Zainuddin mengembangkan teknik EFT dengan menambahkan unsur spiritual, yaitu doa, keikhlasan, dan kepasrahan. Dalam pengembangan ini, Zainuddin merujuk pada penelitian Larry Dossey, seorang dokter asal Amerika Serikat, yang mengungkapkan pentingnya doa dan spiritualitas dalam proses penyembuhan medis. Zainuddin membangun SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berdasarkan referensi dari buku Dossey, *The Healing Words: The Power of Prayer and The Practice of Medicine*.

SEFT memiliki tiga unsur utama. Pertama, *the set-up*, yang melibatkan doa kepasrahan untuk memastikan aliran energi tubuh dapat terarah dengan tepat. Kedua, *the tune-in*, yaitu berfokus pada peristiwa atau masalah spesifik yang membangkitkan emosi negatif yang ingin diatasi. Selama proses ini, dilakukan teknik *tapping*, yaitu ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Zainuddin dalam bukunya menyatakan bahwa tidak ada unsur klenik atau supranatural dalam teknik ini dan mengklaim tingkat keberhasilan SEFT mencapai antara 80 hingga 95 persen. Dalam SEFT, aspek spiritual diwujudkan melalui doa yang diucapkan oleh klien mulai dari awal hingga akhir sesi

²⁴ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Total Solution SEFTer Handbook*, (2015)

terapi, yang meliputi tahap *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*.

Prinsip dasar SEFT mirip dengan metode akupunktur dan akupresur, karena ketiganya berfokus pada stimulasi titik-titik utama di sepanjang 18 jalur energi tubuh. SEFT, seperti akupunktur, berinteraksi langsung dengan sistem meridian tubuh. Namun, perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan, akupunktur memakai jarum untuk merangsang titik meridian, sementara SEFT menggunakan ujung jari telunjuk dan tengah untuk melakukan ketukan ringan (*tapping*) sebanyak 7 hingga 10 kali pada titik-titik meridian utama.²⁵ Teknik ini diterapkan untuk menangani masalah emosional dan fisik dengan menggunakan ketukan ringan, yang hampir tidak menimbulkan efek samping. Konsep dasar dari metode ini adalah bahwa gangguan pada sistem energi tubuh menjadi penyebab utama dari penyakit atau emosi negatif, dan penyembuhan dapat dicapai dengan menyelaraskan kembali aliran energi tubuh. Penganggas SEFT, Faiz Zainuddin menerangkan bahwa metode *tapping* dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit dan gangguan emosi seperti migrain, gugup ketika berhadapan dengan orang banyak, sulit fokus saat belajar, kecanduan rokok dan masih banyak lagi.

Terapi *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* memiliki sejumlah keunggulan yang membuatnya menonjol dibandingkan dengan metode terapi, konseling, atau pelatihan lainnya. Pertama, teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat langsung dipraktikkan oleh siapa saja tanpa memerlukan keahlian khusus. Kedua, hasilnya dapat dirasakan dalam waktu relatif singkat, sehingga memberikan dampak yang cepat bagi penggunaanya. Selain itu, terapi ini tergolong ekonomis karena setelah mempelajarinya, seseorang dapat menggunakannya kapan saja untuk berbagai jenis masalah, baik fisik maupun emosional.

Keefektifan terapi ini juga dianggap cukup permanen, sehingga manfaatnya dapat bertahan lama. Yang tidak kalah penting, jika dilakukan dengan benar, terapi SEFT sepenuhnya aman karena tidak menimbulkan rasa sakit maupun efek samping, sehingga cocok untuk digunakan oleh siapa saja. Terakhir, terapi ini bersifat universal, artinya

²⁵ Ns, Maryana, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, (Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press: 2019), hlm. 13

dapat diterapkan pada berbagai permasalahan, baik yang bersifat fisik maupun emosional, menjadikannya pilihan yang fleksibel dan serbaguna.

2. Prosedur SEFT²⁶

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi singkat, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik, dan pada versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik. Berikut adalah langkah dalam melakukan SEFT, antara lain:

1. Menentukan masalah yang akan diterapi secara jelas dan spesifik, dapat dibayangkan atau dirasakan langsung.
2. Melakukan pengukuran skala awal dari masalah yang dialami narasumber dengan kisaran angka 0 sampai 10.
3. Melakukan *Set-up*

Langkah ini dilakukan mengucapkan kalimat *set up* sesuai dengan masalah yang sedang dirasakan dengan penuh perasaan sebanyak tiga kali sembari menekan dada bagian *sore spot*, yaitu di daerah sekitar dada atas yang saat ditekan terasa agak sakit.

Contoh kalimat *set-up*:

“Ya Allah, meskipun saya khawatir perihal tugas akhir, takut tidak dapat lulus tepat waktu, saya ikhlas dan pasrah padaMu sepenuhnya.”

4. Melakukan *Tune-in*

Memikirkan dan membayangkan peristiwa spesifik yang membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan seperti *overthinking*, sembari mengulang-ulang kata penguat yang mewakili emosi negatif yang sedang dirasakan. Kata penguat diambil dari kalimat *set up*. Misal terjadi reaksi negatif seperti takut, marah, cemas dan sebagainya, hati dan mulut melafalkan *“Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah.”*

²⁶ Ahmad Faiz Zainuddin, *SEFT Total Solution SEFTer Handbook*, 2015

Tahap ini merupakan bagian dari *self hypnosis* untuk menghapus alam bawah sadar kita yang menjadi penyebab energi negatif yang sedang dialami. Bersamaan dengan *tune-in*, pada saat yang sama melakukan langkah *tapping*.

5. *Tapping*

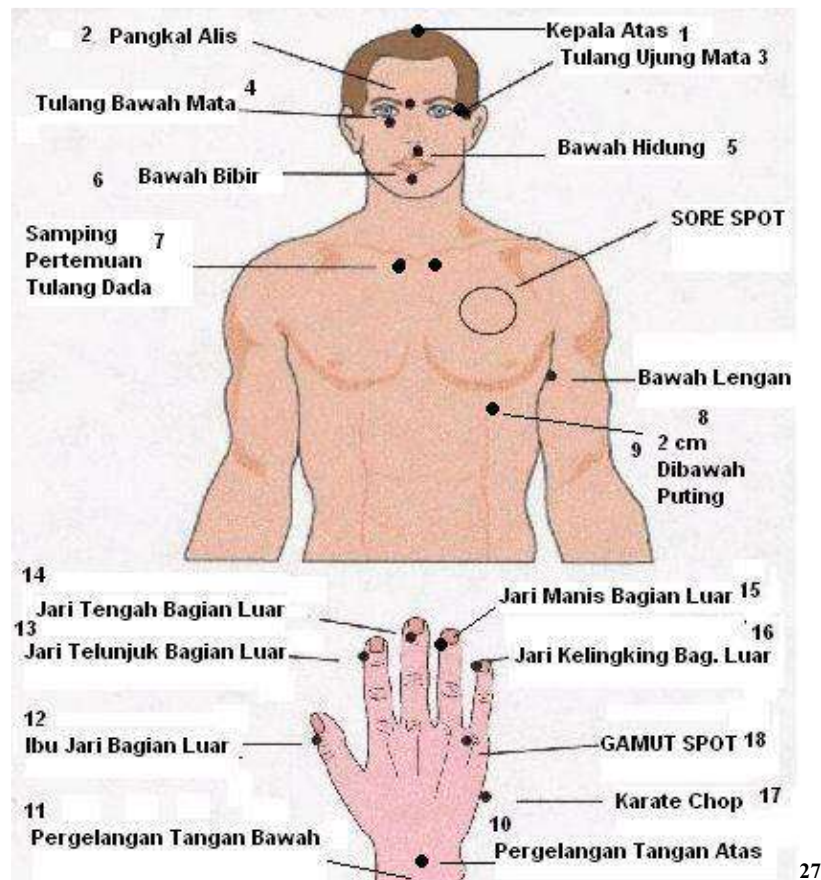
Mengetuk ringan dengan dua ujung jari (jari telunjuk dan jari tengah) pada titik-titik tertentu ditubuh manusia sebanyak kurang lebih 7 kali ketukan, sembari melakukan *tune-in* (mengucapkan do'a khusyuk "Saya ikhlas, Saya pasrah padaMu Ya Allah", dan didalam pikiran membayangkan peristiwa yang membangkitkan emosi negatif, dalam hal ini *overthinking*).

Khusus untuk gamut spot, sembari melakukan *tapping* titik tersebut, kita melakukan sembilan gerakan yang bertujuan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu adalah menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5 kemudian diakhiri dengan bergumam lagi selama 3 detik. Setelah melakukan prosedur *gamut spot*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di karate chop), dan di akhiri dengan mengambil napas panjang dan akhiri dengan mengambil napas panjang dan menghembuskannya, sambil menucap rasa syukur "*alhamdulillah*", terima kasih Ya Allah.

Adapun hal yang harus dipastikan dan dilakukan ketika melakukan SEFT, diantaranya:

- Pastikan minum dengan cukup sebelum maupun sesudah mempraktikkan SEFT
- Perhatikan kembali keluhan yang dirasakan dan bandingkan dengan kondisi awal. Jika tingkat keluhan sudah mencapai angka 0, maka terapi telah selesai. Namun, jika keluhan masih berkurang namun belum mencapai angka 0, Anda perlu mengulangi langkah-langkah tersebut
- Saat mengulang prosedur, *set up* dapat dimodifikasi, misalnya: *"Ya Allah, meskipun saya masih merasa (sebutkan masalahnya), saya ikhlas dan pasrah sepenuhnya kepada-Mu"*.

Titik-Titik SEFT



27

Gambar 2.1 Titik-Titik SEFT

Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan terapis dan narasumber dengan serius yaitu :

1. Khusyu'. Selama melakukan terapi, khususnya saat *set-up*, terapis dan narasumber harus konsentrasi, atau khusyu'. Kemudian narasumber memusatkan pikiran pada saat melakukan *set-up* pada hati dan pikiran. Jadi, hilangkan pikiran lain, konsentrasi pada kata-kata yang kita ucapkan saat melakukan *set-up*.

²⁷ Ibid.

2. Ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh, tidak *complain* atas musibah yang sedang dialami. Sejatinya, yang membuat kita makin sakit adalah karena kita tidak mau menerima dengan ikhlas rasa sakit atau masalah yang kita hadapi itu. Ikhlas ini pula yang membuat sakit apapun yang kita alami menjadi sarana menyucikan diri dari dosa dan kesalahan yang pernah kita lakukan
3. Pasrah. Pasrah berarti menerima pada keadaan dengan menyerahkan sepenuhnya rasa sakit yang dialami kepada Tuhan. Baik sebagai terapis maupun narasumber, perlu keyakinan terhadap SEFT atau diri sendiri dengan kunci yakin. SEFT tetap efektif walaupun pasien skeptis, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil dan sebagainya asalkan terapis dan pasien masih yakin, SEFT tetap efektif.

3. Manfaat SEFT²⁸

a. *Greatness* (Kebanggaan)

Terapi SEFT yang dilakukan secara maksimal mampu meningkatkan kebanggaan dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas dirinya. Secara psikologis, hal ini membantu individu untuk merasa lebih percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya.

b. *Success* (Sukses)

Dalam hal ini, terapi SEFT mampu memberikan motivasi kepada seseorang bahwa kesuksesan itu pasti ada. Motivasi yang berhasil dapat meningkatkan semangat dan usaha seseorang dalam meraih tujuan hidup, cita-cita, maupun kesuksesan

²⁸ Ns, Maryana, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, (Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press: 2019), hlm. 8

c. *Happiness* (Kebahagiaan)

Terapi SEFT dapat meyakinkan seseorang bahwa dalam hidup ini seluruh manusia dapat bahagia. Teknik sugesti dalam terapi ini memberikan keyakinan pada individu yang merasa sedih, terpuruk, atau bingung, bahwa seseorang harus hidup dengan bahagia.

d. *Healing* (Kesembuhan)

Setiap penyakit pasti memiliki penawar, namun kesembuhan sepenuhnya merupakan kehendak Tuhan Yang Maha Esa. Terapi SEFT berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan memberikan sugesti tentang kesembuhan bagi mereka yang sedang sakit. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu menerima penyakitnya dengan penuh ketenangan dan tanpa putus asa, sembari meyakinkan bahwa kesembuhan sejati hanya bisa dicapai dengan doa dan penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

BAB III

PENYAJIAN DATA PENELITIAN

A. Selayang Pandang UIN Walisongo Semarang

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, yang sebelumnya dikenal sebagai Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo, secara resmi didirikan pada tanggal 6 April 1970 berdasarkan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia (KH. M. Dachlan) No. 30 dan 31 Tahun 1970. Pada masa awal pendiriannya, institusi ini memiliki lima fakultas yang tersebar di berbagai kota di Jawa Tengah, yaitu Fakultas Dakwah di Semarang, Fakultas Syari'ah di Bumiayu, Fakultas Syari'ah di Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus, dan Fakultas Tarbiyah di Salatiga. Namun, upaya perintisan perguruan tinggi ini sebenarnya telah dimulai sejak tahun 1963 melalui pembentukan fakultas-fakultas agama Islam di sejumlah daerah tersebut.

Keberadaan UIN Walisongo pada mulanya berakar dari kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah akan lembaga pendidikan tinggi yang dapat menjadi lanjutan dari pendidikan di pesantren. Hal ini sejalan dengan karakter Jawa Tengah sebagai wilayah dengan basis pesantren yang sangat kuat. Nama "Walisongo" dipilih secara sadar oleh para pendiri sebagai simbol dan semangat untuk melanjutkan nilai-nilai yang diusung oleh Walisongo. Institusi ini berkomitmen untuk menjaga tradisi Islam inklusif sekaligus terus berinovasi agar mampu berkontribusi dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan membangun peradaban manusia. Transformasi IAIN Walisongo menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo resmi dilakukan pada 19 Desember 2014, bersamaan dengan perubahan status dua institusi lainnya, yaitu UIN Palembang dan UIN Sumatera Utara.¹

¹ <https://walisongo.ac.id/>, diakses pada 19 November 2024

Kampus yang berada di Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang ini sekarang menaungi 8 Fakultas yang tersebar di tiga kampus, yaitu kampus satu untuk kuliah pascasarjana (S2 dan S3), kampus 2 untuk Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM), serta kampus 3 untuk Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP), Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), dan Fakultas Sains dan Teknologi (FST).

B. Gambaran Umum Kondisi Mahasiswa di UIN Walisongo Semarang

Mahasiswa UIN Walisongo Semarang berasal dari berbagai latar belakang budaya dan daerah, menciptakan lingkungan kampus yang kaya akan keragaman dan toleransi. Mayoritas mahasiswa UIN Walisongo berasal dari Madrasah Aliyah (MA) baik negeri maupun swasta dan pondok pesantren. Namun, terdapat pula mahasiswa yang berasal dari sekolah umum seperti SMA, SMK, dan lainnya. Mahasiswa UIN Walisongo aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, termasuk organisasi intra dan ekstra kampus seperti Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Senat Mahasiswa (SEMA), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) serta komunitas dalam kampus maupun luar kampus.

Selama masa studi, mahasiswa angkatan 2021 terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik, termasuk Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada semester tujuh. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat, menerapkan ilmu yang telah dipelajari, dan mengembangkan keterampilan sosial. Kampus dengan slogan *Smart and Green Campus* ini memiliki aturan terkait syarat kelulusan mahasiswa, di antaranya berupa kewajiban mengikuti dan lulus test TOEFL (*Test of English as a Foreign Language*) dan IMKA (*Ikhtibar Mi'yar Kafa'ah Al Lughoh Al Arabiyyah*) serta hafal Al-Qur'an juz 30.

Kemudian, syarat lulus ujian *munaqosah* atau sidang akhir dengan melampirkan sertifikat kelulusan TOEFL dan IMKA, surat bebas tanggungan perpustakaan, hafal juz 30 dan hadis, ujian komprehensif serta seminar proposal untuk beberapa fakultas sesuai dengan kebijakan fakultas masing-masing dan lain-lain. Dari hasil observasi, pengalaman penulis, serta yang penulis temukan dari hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa UIN Walisongo, ditemukan beberapa hal yang dikeluhkan mahasiswa diantaranya: ²

- Beberapa mahasiswa mengalami ketidaksesuaian jumlah uang kuliah tunggal (UKT) yang terlalu tinggi dan sulit juga dalam pengajuan bandingnya
- Kewajiban tinggal di *Ma'had* bagi mahasiswa baru
- Biaya masuk *Ma'had* dan uang kuliah tunggal (UKT) yang dinilai memberatkan
- Proses penyesuaian diri terhadap beberapa mata kuliah berbasis Islam khususnya bagi mahasiswa yang sebelumnya tidak pernah mondok atau belajar Kitab, terutama bagi mahasiswa dengan jurusan yang banyak mempelajari bahasa Arab dan Tafsir

² Wawancara secara daring dengan mahasiswa UIN Walisongo inisial SA, DTN, AZ, UN, dan DN mengenai kondisi di UIN Walisongo, 3 Januari 2025

C. Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021

**Tabel 3.1 Data Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang
Per Tanggal 28 November 2024³**

NO	FAKULTAS JURUSAN	JENIS KELAMIN		JUMLA H
		P	L	
1. FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI				
1	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)	96	64	160
2	Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)	100	39	139
3	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)	76	23	99
4	Manajemen Dakwah (MD)	78	59	137
5	Manajemen Haji dan Umroh (MHU)	54	24	78
2. FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN				
1	Pendidikan Agama Islam (PAI)	149	87	236
2	Manajemen Pendidikan Islam (MPI)	136	36	172
3	Pendidikan Bahasa Arab (PBA)	101	50	151
4	Pendidikan Bahasa Inggris (PBI)	142	42	184
5	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)	146	15	161
6	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	99	6	105
3. FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA				
1	Akidah dan Filsafat Islam (AFI)	39	47	86
2	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)	101	75	176
3	Studi Agama-Agama (SAA)	36	21	57
4	Tasawuf dan Psikoterapi (TP)	90	31	121
5	Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI)	74	58	132
4. FAKULTAS SYARIAH DAN HUKUM				
1	Ilmu Hukum (IH)	85	53	138
2	Hukum Keluarga Islam (HKI)	95	72	167

³ Data mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021, diakses dari Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD), 28 November 2024.

3	Hukum Pidana Islam (HPI)	74	73	147
4	Hukum Ekonomi Syariah (HES)	83	63	146
5	Ilmu Falak (IF)	38	40	78
5. FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM				
1	Ekonomi Islam (EI)	97	49	146
2	Akuntansi Syari'ah (AKS)	120	32	152
3	Perbankan Syariah (PBAS)	110	44	154
4	Manajemen	72	43	115
6. FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI				
1	Pendidikan Matematika	101	14	115
2	Pendidikan Fisika	39	13	52
3	Pendidikan Kimia	89	15	104
4	Pendidikan Biologi	137	19	156
5	Matematika	73	16	89
6	Fisika	32	7	39
7	Kimia	69	9	78
8	Biologi	76	17	93
9	Teknologi Informasi (TI)	46	52	98
10	Teknik Lingkungan	-	-	
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN				
1	Psikologi	127	74	201
2	Gizi	107	4	111
7. FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK				
1	Ilmu Politik	68	62	130
2	Sosiologi	152	58	210
JUMLAH TOTAL		3407	1456	4863

Berdasarkan data dari Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD), jumlah mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 per tanggal 28 November 2024 sebanyak 4863 mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, mengingat jumlah populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, peneliti memilih menggunakan pendekatan studi kasus agar penelitian dapat berlangsung secara lebih fokus. Setelah dilakukan pemilihan responden yang masuk dalam kategori mengalami *overthinking*, peneliti mendapatkan tiga mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.

D. Deskripsi Karakteristik Narasumber Penelitian

Dalam menggali secara lebih mendalam mengenai gambaran pengalaman subjektif mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 yang melakukan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking*, penting untuk menggambarkan karakteristik narasumber penelitian. Narasumber yang penulis gunakan dalam penelitian ini yakni merupakan mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2021 yang menerapkan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking*.

Adapun kriteria yang penulis gunakan dalam memilih narasumber yaitu berdasarkan dari hasil pra riset yang peneliti lakukan menggunakan *google form* yang dilakukan pada 10 Oktober 2024 sebanyak 18 responden mahasiswa angkatan 2021.⁴ Hasil dari pra riset tersebut menunjukkan bahwa hampir semua responden pernah mengalami *overthinking*, dengan 66,7% di antaranya sering mengalaminya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, *overthinking* juga berpengaruh dalam pengambilan keputusan dengan persentase 91,7%. Dampak negatif yang ditimbulkan meliputi kesulitan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, perasaan gelisah atau cemas, hambatan dalam menyelesaikan tugas akibat pikiran yang terus-menerus mengganggu, kecenderungan lalai dalam aktivitas, kehilangan motivasi, perasaan sedih, stres, hingga gangguan kesehatan fisik.

Seperti yang didapatkan dari data observasi awal yang ada pada latar belakang masalah, bahwa keluhan *overthinking* yang dihadapi oleh mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2021 banyak disebabkan oleh kekhawatiran terhadap tugas akhir yang belum terselesaikan, tekanan dari orangtua dan juga keluarga, serta perasaan tertinggal dari rekan-rekan sebaya yang sudah lulus. Maka dari itu munculah sikap pesimis akan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir, perasaan gelisah, sakit kepala akibat berpikir secara berlebihan yang menyebabkan mereka mengalami *overthinking*.

⁴ Dwi Ayu Agustin., Pra Riset *Overthinking* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021, diakses pada 10 Oktober 2024 <https://forms.gle/URmdKDT3YCKZTjqA6>.

Dari jumlah responden yang mengikuti pra-riset sebanyak 18 mahasiswa angkatan 2021, didapat 3 narasumber yang bersedia untuk menyampaikan pengalamannya selama melakukan terapi SEFT dalam menurunkan keluhan *overthinking*.

E. Gambaran Keluhan *Overthinking* Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021

Dalam hal ini akan dipaparkan mengenai hasil dari wawancara yang penulis dapatkan dari narasumber dengan keluhan *overthinking*. Berikut merupakan pemaparan dari narasumber mengenai keluhan *overthinking* yang dialaminya.

a) SS (Narasumber 1)

Narasumber dengan inisial SS, seorang perempuan berusia 21 tahun. Mahasiswa angkatan 2021 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) yang saat ini kesibukannya sebagai mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Wawancara ini dilakukan secara langsung pada 3 Januari 2025.⁵

Tabel 3.2

Kondisi yang Dialami Narasumber 1 (SS)

Gejala Biologis	Sulit tidur nyenyak, perasaan cemas berlebihan
Gejala Emosi	Merasa sedih berkepanjangan
Gejala Perilaku	Menghindar dari situasi tertentu dan lingkungan sosial
Gejala Kognisi	Sering mengkritik diri sendiri, berpikir pesimis dalam berbagai hal

Berdasarkan keluhan yang dialami narasumber pertama, yakni SS dalam wawancara mengatakan:

*“Saya ketika banyak pikiran atau ada masalah inginnya sendirian tidak bertemu siapa-siapa. Dalam satu bulan sekali pasti ada fase di mana nangis sampai tiga hari berturut-turut, sebabnya macam-macam, tapi paling sering karena keluarga. Saya setiap hari pasti kepalanya pusing, baru bisa tidur jam 3 atau subuh. Rasanya di pikiran ada saja yang terus dipikirkan yang membuat rasa tidak tenang.”*⁶

⁵ Wawancara dengan narasumber 1 inisial SS, 3 Januari 2025.

⁶ Wawancara dengan narasumber 1 inisial SS, 3 Januari 2025.

Selama sesi wawancara, berdasarkan observasi secara ekspresi SS menunjukkan raut wajah sedih dengan tempo bicara yang terputus-putus dan cukup emosional dengan mata berkaca-kaca saat menceritakan kondisi keluarganya. Secara gestur, SS terus menggerakkan jari-jarinya yang memperlihatkan ciri-ciri dari perasaan gelisah.

Poin 1: *Overthinking* yang dialami.

“Dalam satu bulan itu selalu ada masa dimana saya merasa menjadi orang yang menyusahkan, terus saya juga merasa selama kuliah tidak pernah ditanyai bagaimana kuliahnya sama orang tua saya, Bapak saya cuma nanyain perihal pembayaran UKT, ngobrolpun tidak pernah karena kan kita sudah beda rumah, ngobrol pun canggung. Dari latar belakang orang tua saya yang sudah pisah dan tidak lagi tinggal satu rumah, saya jadi sulit terbuka ke mereka padahal aslinya saya sangat butuh sekali perhatian dari orang tua meskipun dari jauh. Hingga saat ini saya merasa kuliah itu benar tidak sih buat saya, ditambah Bapak yang sering ngeluh masalah keuangan ke saya, sekarang pikiranku cuma mau fokus cepet lulus.”⁷

Narasumber memaparkan bahwasanya *overthinking* yang dialami berasal keluarga yang membuat narasumber kerap merasa sendiri dan kurang diperhatikan oleh orang tuanya. Hal itu yang paling sering membuat SS berpikir berlebih sehingga muncul *overthinking*. Kondisi ini membuat SS menjadi merasa tidak disayangi oleh orangtuanya, bahkan SS merasa canggung ketika harus mengobrol dengan Ayah ataupun Ibunya. Hal ini menimbulkan perubahan perilaku pada SS dimana ia menjadi sulit terbuka dengan orangtuanya dan cenderung menghindar. Kondisi *overthinking* jika tidak diatasi dengan serius akan membawa dampak yang buruk bagi individu seperti yang terjadi pada narasumber SS, dimana narasumber SS sudah sering mengalami berbagai keluhan *overthinking* sejak berkuliah dan tinggal jauh dari orangtua, terhitung sejak tahun 2021.

⁷ Wawancara dengan narasumber 1 inisial SS, 3 Januari 2025.

Poin 2: Dampak yang dirasakan saat sedang *overthinking*.

*“Saat overthinking rasanya kepala pusing, tidak nafsu makan dan tidak mood melakukan apapun. Selain itu juga jadi susah tidur dan tidak ingin bersosialisi.”*⁸

Overthinking yang dialami narasumber ternyata berpengaruh pada fisik dan juga secara emosional. SS tidak hanya merasa pusing dan sulit tidur tetapi juga membuatnya enggan bersosialisasi. Secara emosional SS mengatakan bahwa suasana hatinya mudah sekali berubah, ketika suasana hatinya sedang buruk ia akan berdiam diri dan tidak ingin berbicara dengan teman-temannya karena ketika ia diajak berbicara akan mudah sekali marah dan bisa membuat orang lain merasa tidak nyaman dengan sikapnya yang tiba-tiba berubah. Dari kasus SS, *overthinking* bisa berdampak pada pikiran dan suasana hati serta memberikan dampak negatif pada tubuh.

Poin 3: Intensitas *Overthinking*

*“Pokoknya kalau saya sedang sendirian dan ketika sedang merasa capek terus tidak ada tempat untuk cerita. Sebulan sekali pasti ada fase dimana saya merasa sangat stress sampai nangis 3 hari berturut-turut.”*⁹

Dampak yang terjadi ketika SS terus menerus mengalami *overthinking* mengakibatkan SS mampu menangis sampai tiga hari berturut-turut ketika sedang *down* dan butuh perhatian keluarga namun ia tidak bisa mendapatkannya. Selain itu, SS mengatakan bahwa terkadang ia juga *overthinking* ketika sedang ada masalah dengan kekasihnya.

⁸ Wawancara dengan narasumber 1 inisial SS, 3 Januari 2025.

b) UN (Narasumber 2)

Narasumber dengan inisial UN, seorang perempuan berusia 22 tahun. Mahasiswa angkatan 2021 jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP) yang saat ini kesibukannya sebagai mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka pada 4 Januari 2025¹⁰.

Tabel 3.3

Kondisi yang Dialami Narasumber 2 (UN)

Gejala Biologis	Gangguan pada sistem pencernaan, sulit tidur nyenyak, merasa mudah lelah
Gejala Emosi	Timbul rasa takut yang berlebihan
Gejala Perilaku	Mengalami kekhawatiran berlebihan
Gejala Kognisi	Sulit berkonsentrasi dengan baik

Berdasarkan keluhan *overthinking* yang dialami narasumber kedua, yakni UN dalam wawancara mengatakan:

“Saya ketika sedang overthinking, yang dirasakan itu kepala pusing, menjadi bad mood, tidak selera makan dan terkadang asam lambung kambuh, efeknya badan jadi terasa lemas dan kurang bersemangat. Kalau lagi telfonan sama Ibu atau Kakak, terus mereka nanyain kapan selesai skripsinya bikin saya kepikiran terus yang membuat saya menjadi gelisah, sedangkan saya masih kurang banyak. Setiap hari saya usahakan untuk menyicil skripsi meskipun progresnya cuma sedikit, karena saya lumayan lama untuk memahami sesuatu.”¹¹

Selama sesi wawancara, berdasarkan observasi narasumber UN terlihat lemas yang dipicu dari sakit kepala. dari sorot mata UN terlihat lelah dengan lingkaran hitam yang dipicu dari sulit tidur beberapa hari terakhir. Secara verbal, UN kerap mengulang-ulang pernyataan yang menunjukkan ketakutan tidak bisa memenuhi keinginan orangtuanya

¹⁰ Wawancara dengan narasumber 2 inisial UN, 4 Januari 2025.

¹¹ Wawancara dengan narasumber 2 inisial UN, 4 Januari 2025.

Poin 1: *Overthinking* yang dialami.

“Saya akhir-akhir ini sering sekali merasa overthinking. Yang saya rasakan itu kepikiran terus tekanan dari orang tua dan kakak yang tiap kali telfon selalu mengingatkan skripsi, tanya kapan lulusnya, intinya saya harus lulus tepat waktu. Orang tua saya sudah bilang kalau lebih dari semester delapan sudah tidak ingin membiayai UKT lagi, jadi di semester ini saya harus bisa lulus. Ditambah lagi melihat teman-teman banyak yang sudah sidang munaqosah, sedangkan saya masih kesulitan untuk mengerjakan proposal karena saya masih belum terlalu paham. Latar belakang keluarga saya sendiri semuanya berpendidikan, jadi ada beban untuk seperti mereka juga yang bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu. Itu sih yang paling bikin saya overthinking.”¹²

Narasumber memaparkan bahwasanya keluhan *overthinking* yang dialami berasal dari tekanan keluarga yang terus meminta agar bisa segera lulus tepat waktu serta beban tugas akhir yakni skripsi yang sampai saat ini sering dipikirkan berulang-ulang dan membuat perasaan cemas.

Poin 2: Dampak yang dirasakan saat sedang *overthinking*.

“Ketika overthinking yang dirasakan itu kepala pusing, jadi bad mood, dan tidak nafsu makan. Saat overthinking jadi merasa fifty-fifty semangatnya, kalau lagi bad mood merasa nge-down.”¹³

Menurut narasumber, saat merasa *overthinking* semangatnya menjadi berkurang, suasana hati menjadi buruk dan kepala terasa pusing. Hal itu juga memengaruhi pola makan menjadi tidak teratur karena nafsu makan yang menurun. Dari kondisi yang dialami UN, *overthinking* bisa berdampak pada pikiran dan suasana hati serta memberikan dampak negatif pada tubuh.

Poin 3: Intensitas *Overthinking*

“Dalam seminggu bisa sekali dua kali merasa overthinking, intensitasnya tidak menentu, tiba-tiba saja muncul ketika lagi tertekan.”¹⁴

Narasumber UN dalam seminggu pasti mengalami *overthinking* meskipun tidak sering, menurutnya hal tersebut dikarenakan bahwa ia termasuk orang yang santai dan tidak banyak hal yang membebani dirinya selain daripada tugas akhir.

¹² Wawancara dengan narasumber 2 inisial UN, 4 Januari 2025.

¹³ Wawancara dengan narasumber 2 inisial UN, 4 Januari 2025.

¹⁴ Wawancara dengan narasumber 2 inisial UN, 4 Januari 2025.

c) SA (Narasumber 3)

Narasumber dengan inisial SA berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan. Seorang mahasiswa dari jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) angkatan 2021 yang saat ini kesibukannya adalah mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 6 Januari 2025 secara tatap muka.¹⁵

Tabel 3.4
Kondisi yang Dialami Narasumber 3 (SA)

Gejala Biologis	Tidur tidak nyenyak dan terasa tidak menyegarkan Perasaan cemas berlebihan
Gejala Emosi	Timbul rasa takut yang berlebihan, merasa frustrasi
Gejala Perilaku	Menghindar dari situasi tertentu
Gejala Kognisi	Berpikir pesimis terhadap berbagai hal, sulit mengambil keputusan

Berdasarkan keluhan *overthinking* yang dialami SA, dalam wawancara mengatakan:

“Hal yang sering membuat saya overthinking itu perihal skripsi. Saya takut tidak bisa selesai tepat waktu. Bahkan saya harus ganti judul karena ada yang judulnya sama dengan saya sampai bikin frustrasi untuk memulai lagi dari awal. Beberapa hari saya gelisah karena merasa sangat tertinggal dari yang lainnya. Saya juga termasuk orang yang susah nangis, hal itu yang bikin saya sulit untuk melampiaskan perasaan saya ketika sedih. Itulah kenapa saya sering sekali memendam masalah sendiri dan sulit mengambil keputusan.”¹⁶

Selama sesi wawancara, berdasarkan observasi secara verbal SA ketika menceritakan keluhan kesahnya berbicara dengan ekspresi seperti kebingungan dengan kalimat yang terputus-putus seperti “apa ya..” dengan tempo bicara yang cukup cepat. Selain itu, SS secara gestur terlihat banyak gerak di bagian badan dan tangan dengan dahi berkerut.

¹⁵ Wawancara dengan narasumber 3 inisial SA, 6 Januari 2025.

¹⁶ Wawancara dengan narasumber 3 inisial SA, 6 Januari 2025.

Poin 1: *Overthinking* yang dialami.

“Overthinking yang saya rasakan itu takut tertinggal dari teman-teman, apalagi banyak yang sudah munaqosah, takut tidak bisa segera sidang di semester 8 ini. Saya terkadang kalau melihat orang yang lebih cepat seperti ‘aduh kok masih sampe sini sih’, itu yang terutama. Yang kedua, saya overthinking tentang skripsi dan dosen pembimbing saya yang terlalu santai dan koreksinya hanya lanjut-lanjut terus tanpa saya tahu salahnya dimana yang membuat saya overthinking, takut nanti pas sidang dibantai dosen penguji karena banyak salahnya. Selain itu, saya juga dibanding-bandingin sama keluarga besar saya kalau tidak bisa menyamakan kakak saya yang bisa lulus kuliah cepat. Kebetulan kan rumah saya tidak terlalu jauh dari kampus, ketika pulang kerumah saya merasa tertekan dengan pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan keluarga saya mengenai tuntutan yang harus langsung lanjut S2, padahal beban skripsi ini saja sudah sangat berat untuk saya kejar agar dapat selesai tepat waktu, hal itu yang membuat saya menjadi malas untuk pulang ke rumah. Saya orangnya ngga enakan, perasaan itu seringkali membebani diri saya sendiri yang sering kali mengiyakan apa kata orang lain, saya juga sering mengikuti apa yang orang lain sarankan karena saya sering sulit dalam mengambil keputusan.”¹⁷

Dari yang sudah disampaikan SA, *overthinking* yang dialaminya ialah ketakutan kalau tidak bisa mencapai target untuk lulus tepat waktu di semester 8 ini. Selain karena melihat teman-teman banyak yang sudah munaqosah, SA juga *overthinking* perihal keluarganya yang mengharapkan SA agar langsung melanjutkan pendidikan setelah lulus sarjana, yang mana hal tersebut bertolak belakang dengan keinginan dari SA sendiri yang ingin kerja terlebih dahulu karena merasa sangat lelah untuk lanjut berkuliah.

Poin 2: Dampak yang dirasakan saat sedang *overthinking*.

“Yang saya rasakan saat sedang overthinking itu ingin menjauh dari orang-orang, ingin sendirian saja dan tidak bertemu siapa-siapa. Kalau ke fisik, kadang pusing kalau lagi banyak yang dipikirkan dan tidak selera untuk makan. Ketika sedang berat sekali masalah yang sedang saya hadapi, saya menjadi mudah menangis dan bisa menangis sampai semalaman.”¹⁸

¹⁷ Wawancara dengan narasumber 3 inisial SA, 6 Januari 2025.

¹⁸ Wawancara dengan narasumber 3 inisial SA, 6 Januari 2025.

Terjadi perubahan perilaku dari narasumber SA ketika mengalami *overthinking*, SA lebih memilih untuk tidak bertemu dan berbicara dengan siapa-siapa dan membutuhkan waktu untuk sendiri agar pikirannya tenang. Secara emosional, *overthinking* membuat SS menjadi mudah menangis dan sulit mengontrol emosi.

Poin 3: Intensitas *Overthinking*.

*“Lumayan sering akhir-akhir ini, munculnya ketika lagi muncul pemicu-pemicu overthinking tadi. Tapi overthinking yang saya alami termasuk yang tidak lama-lama, tapi cukup sering.”*¹⁹

Narasumber SA cukup sering mengalami *overthinking*, namun biasanya terjadinya tidak lama, dan muncul kembali ketika sedang banyak pikiran dan tugas.

¹⁹ Wawancara dengan narasumber 3 inisial SA, 6 Januari 2025.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Pengalaman Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021 yang Menerapkan Terapi SEFT dalam Menurunkan Keluhan *Overthinking*

1. Pengalaman Naraumber 1 (SS)

Narasumber SS merupakan mahasiswa semester akhir yang mengalami *overthinking* cukup berat, terutama dipicu oleh konflik keluarga, pengalaman masa lalu yang menyakitkan, serta tekanan akademik menjelang kelulusan. Dalam kesehariannya, SS merasakan berbagai gejala emosional dan fisik, seperti rasa sedih berkepanjangan, sulit tidur, hilangnya nafsu makan, pusing, dan kecenderungan menarik diri dari pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa *overthinking* yang dialaminya telah memengaruhi kualitas hidupnya secara signifikan.

Dari kasus yang dialami oleh narasumber SS, *overthinking* yang dialaminya banyak dipicu oleh masalah keluarga. Selain itu, SS juga kerap merasa sendiri karena kurangnya perhatian dari kedua orang tuanya. Masa lalu yang cukup berat mengenai keluarganya masih membekas dan sering kali membuatnya menangis saat mengingatnya. Sebagai mahasiswa angkatan 2021 yang saat ini memasuki fase semester akhir, SS mengalami tekanan tambahan dari tugas akhir yang membuatnya cemas dan muncul keraguan terhadap dirinya sendiri apakah bisa lulus tepat waktu atau tidak. Pikiran yang terus berulang ini menyebabkan SS mengalami gejala fisik dan emosional seperti pusing, hilangnya nafsu makan, sulit tidur, menurunnya suasana hati, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Overthinking sendiri merupakan kondisi di mana seseorang terus-menerus memikirkan suatu masalah secara berlebihan, sering kali tanpa menemukan solusi yang konkret. Smith (2018) mengategorikan *overthinking* ke dalam dua bentuk utama, yaitu ruminasi terhadap kejadian masa lalu dan kekhawatiran berlebihan mengenai masa depan. Dalam kasus SS, ia mengalami keduanya. Ia kerap mengingat kejadian masa lalu yang membuatnya sedih dan juga memiliki kekhawatiran terhadap masa depannya,

terutama tentang kelulusan dan ekspektasi keluarga.

Hasil dari wawancara dengan SS diketahui bahwa SS sudah menerapkan terapi SEFT sejak bulan Januari 2025 ketika ia sedang banyak pikiran agar dapat kembali tenang. SS yang merupakan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebelumnya sudah belajar terapi SEFT sejak semester empat. Kalimat *set-up* yang SS ucapkan ketika melakukan terapi yaitu:

“Ya Allah, meskipun saya merasa sedih karena overthinking masalah keluarga saya, masalah skripsi sampai sulit tidur, kepala pusing, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya padaMu Ya Allah.”

SS mengatakan bahwa dalam melakukan terapi SEFT agar terasa efeknya harus dilakukan ketika tubuh dalam kondisi siap dan bisa khusyu. Dalam mengatasi keluhan *overthinking*-nya, ia melakukan terapi SEFT selama beberapa kali pengulangan hingga merasa tenang.

Adapun yang SS sampaikan mengenai pengalamannya ketika melakukan terapi yaitu:

“Setelah terapi pertama, pusingnya masih terasa, tapi sudah mendingan. Kemudian saya ulangi lagi tappingnya hingga benar-benar membaik. Yang terasa sekali itu perasaan tenangnya, dari yang sebelumnya cemas karena berpikir kemana-mana, sekarang jadi lumayan lega.”

Ketika SS melakukan terapi SEFT, ia merasakan ketenangan emosional secara langsung dan sakit kepala lumayan mereda meskipun tidak menghilangkan secara total.

Selanjutnya ketika menerapkan pada lain waktu, SS menyampaikan:

“Kan saya sering susah tidur ya, nah ketika saya sedang mengalami itu, saya menerapkan SEFT sembari mendengarkan instrument lagu yang saya sukai, dengan cara seperti itu perlahan pikiran-pikiran di kepala saya menjadi kosong hingga perlahan bisa tertidur. Dalam prakteknya, ketika melakukan SEFT secara tidak langsung mengingatkan saya bahwa ada Allah yang tidak pernah meninggalkan hambanya, seketika saya pasrahkan ebban masalah saya saat itu dan memohon pada Allah untuk menguatkan saya dan meringankan masalah

saya."

SS dalam mengatasi sulit tidurnya, mengatakan bahwa bantuan instrumen musik yang SS putar selama terapi mempermudah SS untuk rileks yang perlahan mempermudah SS tertidur. SS sendiri secara pribadi merasa lebih nyaman melakukan *tapping* dengan mata tertutup karena bisa lebih fokus dan khusyuk serta dalam kondisi sedang sendirian. Selain itu, ia merasa lebih tenang setelah mempraktikkan SEFT dan menyadari bahwa saat melibatkan Allah dalam proses ini, ia lebih bisa menerima kondisinya dengan lebih lapang.

"Saat saya sedang pusing-pusingnya, ketukan tapping di bagian kepala dan wajah terasa sangat nyaman sekali dan perlahan rasa sakit kepala saya bisa mereda. Saya sekarang mulai sadar kalau selama ini saya terlalu terbebani dengan pikiran saya sendiri dan belum menerima apa yang terjadi pada keluarga saya. Saya jadi terlalu takut gagal, padahal sebenarnya saya masih punya waktu dan usaha yang bisa saya maksimalkan."

SS kini merasa lebih percaya diri dan mampu mengelola pikirannya dengan lebih baik. Ia juga mulai berani untuk tidak terlalu membebani dirinya dengan tekanan dari luar dan lebih fokus pada kesibukannya saat ini dengan menyelesaikan skripsinya.

"Sepertinya overthinking ini bagaimanapun juga selalu saja ada, tetap saja ada hal-hal yang membuat saya berpikir berulang-ulang seperti akhir-akhir ini, tapi saya sekarang sudah tidak khawatir untuk menenangkan diri saya."

Dari hasil wawancara tersebut bersama SS, dalam prosesnya ketika menerapkan terapi SEFT ia merasa lebih tenang dari yang sebelumnya sering mengalami berbagai keluhan *overthinking*.

SS menggambarkan perubahan signifikan setelah melakukan SEFT, terutama dalam hal:

Tabel 4.1
Perubahan *Overthinking* Narasumber 1 (SS) Setelah Terapi SEFT

Biologis	Tidur menjadi lebih nyenyak dan mudah tertidur di malam hari
Emosi	Lebih tenang setelah cemas berlebih, dan merasa lega setelah SEFT. SS merasa lebih mampu mengendalikan pikirannya dan mengurangi beban mental yang selama ini membelenggunya.
Perilaku	Menghindar dari situasi tertentu
Kognisi	SS mulai menyadari bahwa dirinya terlalu terbebani oleh kondisi keluarganya saat ini dan belum menerima kondisi masa lalunya dengan ikhlas.

Pengalaman SS juga memperlihatkan bahwa praktik SEFT memberinya ruang spiritual untuk memproses emosinya. Ia merasa lebih fokus saat tapping dilakukan dengan mata tertutup dan dalam suasana tenang. Melibatkan unsur spiritualitas dalam SEFT menjadi penguat utama dalam proses pemulihan dirinya.

Yang menarik, SS mengakui bahwa *overthinking* tetap muncul sesekali, namun intensitas dan dampaknya telah berkurang secara signifikan. Ia kini merasa lebih siap menghadapi tekanan dan tidak lagi terlalu khawatir dalam menenangkan dirinya.

2. Pengalaman Narasumber 2 (UN)

UN merupakan seorang mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan keluarga yang menginginkan ia segera menyelesaikan studi, maupun dari beban akademik yang berkaitan dengan penyusunan tugas akhir. UN mengatakan bahwa ia sedang sangat tertekan akibat kekhawatiran pada dirinya agar bisa memenuhi keinginan dari keluarganya. Berdasarkan hasil wawancara, UN menyampaikan bahwa selama satu bulan terakhir ia secara mandiri menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk membantu meredakan keluhan *overthinking* yang dialaminya, terutama pada malam hari ketika sedang sulit tidur.

Overthinking yang dialami UN berasal dari tekanan keluarga yang terus meminta agar bisa segera lulus tepat waktu serta beban tugas akhir yakni skripsi yang sampai saat ini sering dipikirkan berulang-ulang yang mengakibatkan perasaan cemas, sulit tidur di malam hari, sulit berkonsentrasi, mengalami pusing, kehilangan nafsu makan, menurunnya suasana hati, serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Overthinking yang dialami UN kerap muncul ketika dirinya berada dalam kondisi sendiri dan mulai memikirkan berbagai hal secara berlebihan. Pikiran mengenai skripsi yang belum selesai, jadwal bimbingan yang tertunda dengan banyaknya revisi, serta harapan orang tua yang tinggi seringkali membuat dirinya merasa tertekan dan kehilangan kendali. UN mengaku mengalami berbagai keluhan fisik dan emosional seperti sakit kepala, gangguan tidur, kecemasan, hilangnya nafsu makan, serta penurunan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

“Waktu itu saya merasa kepala saya sangat berat, pikiran saya kacau, saya takut gagal, dan menjadi tidak bersemangat untuk melakukan apa pun. Saya ingin tidur, tetapi tidak bisa karena pikiran saya terus berputar di kepala,” ungkap UN.

Dalam mengatasi kondisi tersebut, UN mulai menerapkan terapi SEFT secara rutin, biasanya dilakukan sebelum tidur dalam suasana yang tenang dan tanpa gangguan. Ia memulai dengan minum air putih yang cukup, menutup mata, mengambil napas dalam-dalam, lalu melakukan *tapping* pada titik-titik tertentu di tubuh sambil

mengucapkan kalimat set-up yang telah ia susun sendiri.

“Saya mengucapkan dalam hati, ‘Ya Allah, meskipun saya merasa tertekan, cemas, dan takut gagal, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu.’ Setelah itu saya melakukan tapping secara perlahan di area wajah dan dada. Setelah dilakukan secara berulang saya mulai merasa lega.” jelasnya.

UN menyampaikan bahwa dalam menurunkan keluhan *overthinking* yang sering dialaminya akhir-akhir ini ia lakukan secara berulang dan cukup rutin agar hasilnya maksimal. Ia menyadari bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada kondisi diri yang tenang dan khusyuk, serta kemampuannya untuk benar-benar fokus pada proses *tapping*.

“Awalnya saya belum benar-benar khusyuk, bahkan sempat ragu apakah SEFT ini efektif. Tetapi ketika saya mulai fokus dan mencoba lebih tenang, saya merasakan perubahan. Rasa pusing perlahan berkurang dan saya bisa tidur lebih cepat daripada biasanya.”

UN mengaku mulai terbiasa dengan penerapan SEFT. Ia menyadari bahwa kecemasan dan kepanikan yang sering ia alami dapat diredam ketika ia mengalihkan fokus pada tubuh dan doa yang diucapkan selama terapi. Bahkan, ia merasa lebih mudah menerima kondisi yang dihadapinya.

“Saya biasanya melakukan SEFT sebelum tidur saat saya merasa pikiran saya sudah tidak bisa dikendalikan. Dalam beberapa menit, saya bisa lebih tenang dan mulai menerima keadaan saya dengan berusaha untuk ikhlas. Kecemasan memang masih ada, tetapi saya tidak lagi panik seperti sebelumnya. Selain untuk mengatasi sulit tidur, terkadang saya sering merasa panik ketika akan bimbingan, dan untuk meredakan rasa panik dan gelisah biasanya saya mulai dengan memberikan kalimat afirmasi positif bahwa semua akan baik-baik saja dilanjutkan dengan melakukan SEFT. Proses akhir yaitu relaksasi dengan olah napas membuat saya merasa cukup lega.”

UN juga menambahkan bahwa dengan rutin melakukan terapi ini, ia mulai dapat mengenali kapan *overthinking* mulai muncul dan bagaimana cara menenangkan dirinya sendiri sebelum kondisinya memburuk. Ketika tubuhnya menunjukkan tanda-tanda seperti ketegangan di kepala atau dada, ia melakukan SEFT sebagai respons.

“Akhir-akhir ini saya sedang sibuk, kegiatan kampus dan organisasi cukup menyita waktu. Terkadang overthinking muncul kembali, tetapi sekarang saya sudah tahu bagaimana cara mengelolanya. Kalau saya sedang tidak ada waktu saat itu untuk melakukan SEFT, biasanya saya lebih menerapkan olah napas dan juga memberikan kalimat-kalimat positif untuk diri saya dan memilih untuk cerita ke teman untuk membagi pikiran saya.”

Dari apa yang telah disampaikan UN, dalam mengatasi *overthinking* yang biasa terjadi pada dirinya, selain dengan melakukan SEFT, ia mengatasinya dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif untuk menguatkan dirinya dan memilih untuk bercerita kepada teman yang ia percayai untuk mengurangi beban pikirannya.

Di akhir wawancara, UN menyampaikan bahwa dengan mengetahui terapi SEFT serta menerapkannya cukup membantu UN dalam mengatasi persoalan keluhan *overthinking* yang kerap ia alami. SEFT membantu UN dalam mengelola emosi pada dirinya dan mampu meringankan sakit kepala dan beberapa gejala fisik yang timbul saat UN sedang *overthinking*. Kini UN menjadi jauh lebih tenang dan juga bersemangat untuk mengerjakan tugas akhirnya dengan tidak berlarut-larut memikirkan apa yang sudah terjadi maupun yang mendatang.

“Saya menyadari bahwa overthinking mungkin tidak bisa hilang sepenuhnya, tetapi saya sekarang lebih siap menghadapinya. Saya merasa lebih tenang dan sudah tahu apa yang harus saya lakukan saat pikiran mulai kacau.”

Berdasarkan hasil wawancara yang didapat, narasumber UN telah berhasil mengatasi keluhan *overthinking* yang dialaminya dengan salah satu upayanya menggunakan terapi SEFT yang telah ia lakukan secara rutin ketika sedang banyak pikiran dan sulit tenang, SEFT membantu UN menjadi lebih tenang dan mampu mengatasi permasalahan emosional serta sulit tidur yang sedang dialaminya.

UN menggambarkan perubahan signifikan setelah melakukan SEFT, terutama dalam hal:

Tabel 4.2
Perubahan *Overthinking* Narasumber 2 (UN) Setelah Terapi SEFT

Biologis	Rasa pusing perlahan berkurang dan bisa tidur lebih cepat daripada biasanya
Emosi	Jauh lebih tenang dan juga bersemangat untuk mengerjakan tugas akhirnya dengan tidak berlarut-larut memikirkan apa yang sudah terjadi maupun yang mendatang
Perilaku	Lebih produktif dari sebelumnya dan menjadi bersemangat
Kognisi	UN menyadari bahwa <i>overthinking</i> yang dialami mungkin tidak bisa hilang sepenuhnya, namun UN sekarang menjadi lebih siap untuk menghadapi setiap permasalahan kedepannya

3. Pengalaman Narasumber 3 (SA)

SA merupakan seorang mahasiswa semester akhir yang tengah dihadapkan pada tekanan akademik yang cukup tinggi, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. SA seing merasa cemas perihal skripsi dan juga adanya ketakutan kalau tidak bisa lulus tepat waktu di semester 8 ini. SA merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya yang membuat SA merasa gelisah jika tidak bisa mencapai targetnya. Pikiran-pikiran demikian sering terjadi secara berulang kali yang memicu perasaan cemas yang berkelanjutan.

Dalam wawancara yang sudah dilakukan, SA mengungkapkan bahwa selama beberapa waktu terakhir ia mengalami keluhan *overthinking* yang cukup mengganggu yang didorong oleh rasa takut tidak mampu lulus tepat waktu dan keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Pikiran-pikiran negatif tersebut datang berulang kali dan memicu perasaan cemas, gelisah, serta gangguan tidur.

“Saya sering merasa cemas kalau-kalau skripsi saya tidak selesai sesuai target. Pikiran itu bisa datang kapan saja, dan kadang membuat saya ragu pada kemampuan diri sendiri. Rasanya seperti gelisah yang terus-menerus, apalagi kalau malam hari, jadi susah tidur dan kepala saya terasa berat.”

Untuk mengatasi kondisi tersebut, SA kembali menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yang sebelumnya telah ia pelajari pada tahun 2022 dalam sebuah pelatihan yang difasilitasi oleh dosennya. Sejak saat itu, SA sudah mengenal konsep SEFT, namun baru kembali aktif mempraktikkannya akhir-akhir ini ketika mengalami tekanan pikiran yang semakin berat menjelang masa penyelesaian studi. Adapun yang membuat SA tertarik untuk mempelajari SEFT ialah karena terapi SEFT merupakan terapi yang tidak perlu mengeluarkan biaya, bisa dilakukan dimana saja, dan sudah banyak terbukti mampu mengatasi berbagai persoalan fisik maupun emosional.

Berbeda dengan sebagian besar orang yang melakukan SEFT di waktu-waktu tertentu, SA memilih untuk melakukan terapi ini kapan pun ia merasa pikirannya tidak terkendali, dengan catatan bahwa ia harus dalam kondisi sendirian agar dapat lebih fokus dan khusyuk.

“Saya biasanya melakukan SEFT kalau sedang sendirian, tidak harus malam hari atau sebelum tidur saja. Bisa siang, sore, atau kapan pun asal saya sedang butuh dan bisa khusyuk. Biasanya memang ketika sedang sendiri saya bisa lebih tenang.”

SA memulai proses SEFT dengan menenangkan diri terlebih dahulu, minum air putih dengan cukup, lalu melakukan *tapping* pada titik-titik tertentu di tubuhnya sambil mengucapkan afirmasi positif dan menyerahkan segala keluh kesahnya kepada Allah. Ia menyusun sendiri kalimat set-up yang digunakan dalam terapi, disesuaikan dengan masalah yang sedang dirasakan.

“Kalimat-kalimat yang saya ucapkan itu bentuk pasrah saya kepada Allah. Saya merasa itu sangat membantu membuat pikiran saya terasa lebih ringan. Kadang saya bahkan merasa lebih lega setelah selesai tapping.”

Pada awal penerapan kembali terapi SEFT, SA mengakui bahwa efeknya tidak langsung tersasa, dan harus melakukan sampai berulang kali agar benar-benar fokus dan khusyuk. Kemudian, setelah ia melakukannya secara khusyuk, ia mulai merasakan manfaatnya, seperti tubuh yang lebih rileks, kepala yang tidak lagi terasa berat, dan hati yang terasa lebih tenang. Ia menilai bahwa *tapping* di bagian kepala dan wajah memberikan efek nyaman yang signifikan. Dari temuan ini, SEFT memberikan efek ketenangan emosional secara langsung.

“Awalnya cukup sulit untuk sampai pada perasaan khusyuk, tapi ternyata setelah beberapa kali tapping, akhirnya saya bisa lebih rileks. Bagian kepala dan wajah itu yang paling terasa manfaatnya. Rasanya seperti ketegangan di kepala saya perlahan mengendur.”

SA menyadari bahwa *overthinking*-nya sering dipicu oleh rasa tidak percaya diri dan kebiasaan membandingkan dirinya dengan orang lain. Namun, melalui terapi SEFT yang ia lakukan secara rutin, ia mulai bisa mengidentifikasi pola-pola pikiran negatif tersebut dan menanggapinya dengan lebih tenang.

“Saya mulai sadar kalau kecemasan saya selama ini sebenarnya berlebihan. Selama saya terus mengerjakan skripsi secara bertahap, saya tidak perlu merasa takut atau membandingkan diri dengan teman-teman. Sekarang saya lebih fokus pada progres saya sendiri. Selain itu, karena saya merasa lebih tenang saat melakukan SEFT, rasa gelisah yang saya rasakan juga perlahan menghilang, saya menjadi lebih nyaman secara batin dan pikiran.”

Setelah beberapa kali penerapan, SA merasakan adanya peningkatan dalam kemampuan dirinya mengelola pikiran dan emosi. Ia tidak lagi mudah panik, lebih fokus dalam mengerjakan skripsi, dan merasa bahwa SEFT menjadi salah satu cara efektif yang dapat ia lakukan sendiri untuk menenangkan diri di tengah tekanan yang dihadapi.

“Saya memang masih kadang merasa cemas, tapi sekarang saya tahu bagaimana menenangkan diri. SEFT ini jadi cara saya untuk mengontrol pikiran yang tidak-tidak. Jadi kalau sewaktu-waktu pikiran saya mulai kacau, saya langsung ambil waktu sendiri dan mulai tapping.”

SA menggambarkan perubahan signifikan setelah melakukan SEFT, terutama dalam hal:

Tabel 4.3
Perubahan *Overthinking* Narasumber 3 (SA) Setelah Terapi SEFT

Biologis	Tubuh terasa lebih rileks, kepala yang tidak lagi terasa berat, serta mampu mengontrol cemas yang sebelumnya berlebihan
Emosi	SA merasakan adanya peningkatan dalam kemampuan dirinya mengelola pikiran dan emosi, ia tidak lagi mudah panik seperti sebelumnya
Perilaku	Lebih fokus dalam mengerjakan skripsi dan rasa gelisah perlahan menghilang
Kognisi	SA mulai sadar bahwa ia selama ini sebenarnya terlalu cemas yang berlebihan. Kini SA lebih bersemangat untuk mengerjakan skripsinya dan tidak perlu merasa takut atau membandingkan diri dengan teman-teman

Berdasarkan pengalaman yang dialami oleh narasumber SA, *overthinking* yang dialaminya dipicu oleh perasaan khawatir berlebih terhadap skripsi dan ketakutan jika tidak bisa lulus tepat waktu di semester 8 ini. SA merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya yang membuat ia merasa gelisah jika tidak bisa mencapai targetnya. Pikiran-pikiran ini sering terjadi secara berulang kali dan memicu perasaan cemas yang berkelanjutan. Berbeda dengan keluhan yang dialami SS yang lebih dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan perasaan kesepian, SA mengalami *overthinking* yang lebih dipicu oleh kekhawatiran akademik dan tekanan internal terhadap dirinya sendiri.

Sementara itu, dalam permasalahan yang dihadapi UN, *overthinking* yang dialami lebih dipicu oleh faktor eksternal, yaitu tekanan dari lingkungan keluarga yang terus menuntutnya untuk segera menyelesaikan studi. Hal ini menunjukkan bahwa sumber utama *overthinking* dapat bervariasi antara individu, baik berasal dari tekanan internal maupun eksternal.

SA mengatakan bahwa ia kini merasa jauh lebih tenang, bisa mengontrol pikirannya dengan baik, dan lebih siap menghadapi skripsinya. Meskipun nanti akan muncul lagi perasaan cemas karena tugas akhirnya ataupun dari suatu hal, ia akan mencoba menerapkan terapi SEFT dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif yang nantinya muncul. Setelah SA melakukan terapi SEFT, SA mengungkapkan bahwa pikiran-pikiran berlebih belum sepenuhnya hilang, namun ia tidak lagi khawatir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* yang dialami oleh ketiga narasumber UIN Walisongo Semarang memiliki persamaan dalam kekhawatiran terhadap tugas akhir yang terjadi secara terus menerus hingga memunculkan perasaan cemas serta gangguan pada fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur pada malam hari. Adapun yang melatarbelakangi penyebab munculnya keluhan *overthinking* dari ketiga narasumber selain dikarenakan beban tugas akhir disebabkan oleh faktor internal dan juga eksternal seperti yang sudah digambarkan dalam hasil wawancara terhadap masing-masing narasumber.

Overthinking merupakan keadaan saat individu berpikir secara berlebihan dan berulang-ulang mengenai suatu masalah yang telah atau belum terjadi tanpa menghasilkan solusi yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, khawatir, dan pikiran-pikiran negatif. Jika *overthinking* tidak segera diatasi akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis individu. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian bahwa individu merasakan dampak dari keluhan *overthinking*.

Dari ketiga narasumber menyatakan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* mampu membantu individu menurunkan keluhan *overthinking* dengan memberikan efek ketenangan yang apabila dilakukan secara rutin akan memberikan efek yang optimal dalam mengatasi permasalahan emosional maupun fisik.

B. Saran

1. Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk mulai mengenali gejala *overthinking* sejak dini dan mengelola tekanan akademik dengan teknik yang sesuai, seperti terapi SEFT yang dapat dilakukan secara mandiri.
2. Teruntuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dengan populasi beragam menggunakan instrumen lain yang mampu menambah akurasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. *Life is Choice*, Laksana, 2018.
- Agustin, Dwi Ayu. *Pra Riset Overthinking pada Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2021*, diakses pada 10 Oktober 2024 dari <https://forms.gle/URmdKDT3YCKZTjqA6>
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2000.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- Aulia, I. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*, *Industry and Higher Education*, Vol. 3, No. 1, 2021.
- Chodijah, M. *SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19*, 2020, diakses dari <https://etheses.uinsgd.ac.id/30760/4/SEFT%20final.pdf>
- Clark, D. A. *Excessive Cognitive Processing and the Cycle of Overthinking: Understanding the Core Triggers*, *Journal of Clinical Psychology*, 79(5), 301–318, 2023.
- Dewi, F. *Efektivitas Terapi SEFT dalam Menurunkan Overthinking pada Dewasa Muda*, *Jurnal Psikoterapi*, 10(1), 55–63, 2021.
- Fahrudin & Aulia. *Dampak Overthinking terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Mahasiswa*, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(2), 125–137, 2021.
- Hidayat, M. & Ningsih, S. *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Kecemasan dan Overthinking pada Mahasiswa*, *Jurnal Intervensi Psikologis*, 13(1), 102–115, 2022.
- Hoeksema, Nolen. *The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms*, *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511, 2000, diakses dari <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Indrasari. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Kusumawati, R. *Faktor Penyebab Overthinking pada Mahasiswa: Harapan Diri dan Ekspektasi Sosial*, *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 99–115, 2022.

- M. S, A. *Hello, Overthinking*, Laksana, 2021.
- Maryana, Ns. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press, 2019.
- Maulida, S. *Analisis Penerapan SEFT terhadap Gangguan Psikologis Mahasiswa Pascapandemi*, Jurnal Konseling Religi, Vol. 11, No. 1, 2023, diakses dari <https://ejournal.stainmajene.ac.id/index.php/religi/article/view/398>
- Munandar, A. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Media Sains Indonesia, 2022.
- Nuraini & Hadi. *Penggunaan SEFT untuk Mengatasi Pikiran Berlebihan pada Mahasiswa dengan Stres Tinggi*, Jurnal Psikologi Terapan, 11(3), 58–70, 2021.
- Nurfadhilah, Syifa. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Metode Penyerahan Diri dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan*, Sarjana Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.
- Pratama & Lestari. *Overthinking dalam Lingkup Akademis dan Kaitannya dengan Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi*, Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa, 10(1), 70–85, 2023.
- Putri & Nugraha. *Overthinking di Kalangan Mahasiswa: Dampak Tekanan Akademis, Tuntutan Sosial, dan Ketidakpastian Masa Depan*, Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 12(3), 45–60, 2020.
- Rachmawati & Ramdhan. *Efektivitas SEFT dalam Mengurangi Kecemasan dan Stres*, Jurnal Psikologi Klinis, 9(2), 76–85, 2017.
- Safira, H. *Hubungan Intensitas Penggunaan WhatsApp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa*, JUANG: Jurnal Wahana Konseling, Vol. 6, No. 2, September 2023, hlm. 99–108.
- Sari & Rahma. *Pengaruh Terapi SEFT dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikoterapi Indonesia, 8(2), 52–63, 2019.
- Sartika, Dewi. *Pengalaman Mahasiswa dalam Menggunakan Terapi SEFT untuk Mengatasi Kecemasan Akademik*, 2020, diakses dari <https://repository.radenintan.ac.id/14233/>
- Satria & Putri. *Terapi SEFT sebagai Metode untuk Mengurangi Overthinking pada Mahasiswa*, Jurnal Kesehatan Mental, 9(2), 85–97, 2023.

- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, Vol. 1, No. 1, 2021, hlm. 1–16.
- Smith, G. *The Book of Overthinking*, Yogyakarta: Shira Media Group, 2020.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), Vol. 2, No. 2, 2020, hlm. 118, <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sugiyono. *Metodeologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suroiyya, Farah Octa & All Habsy, Bakharudin. *Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*, Jurnal BK UNESA, Vol. 14, No. 2, 2024.
- Suryani, R. & Putri, A. *Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa Semester Akhir*, Jurnal Psikologi Klinis, 10(1), 34–42, 2019.
- Trenton, N. *Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan*, Bhuana Ilmu Populer, 2021.
- Wardani, A. *Overthinking pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Agama Islam: Faktor Beban Akademis dan Nilai Spiritual*, Jurnal Psikologi Islam, 13(2), 47–62, 2021.
- Wijaya & Sari. *Faktor yang Memengaruhi Overthinking pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi*, Jurnal Psikologi, 14(2), 89–102, 2021.
- Yulianti, N. M. R. & Juniartha, M. G. *Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking*, Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi, Vol. 6, No. 1, 2022, hlm. 58, <https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>
- Zainuddin, Ahmad Faiz. *SEFT Total Solution SEFTer Handbook*, 2015.

LAMPIRAN

A. Pedoman Pra Riset

1. Apakah Anda pernah mengalami *overthinking*? Jika pernah, *overthinking* seperti apa yang Anda alami?
2. Pernahkan Anda menyesali suatu perbuatan yang telah Anda lakukan, kemudian Anda memikirkan hal tersebut berulang kali?
3. Sebagai mahasiswa semester akhir, seberapa sering Anda mengalami *overthinking*?
4. Sebagai mahasiswa semester akhir, apakah Anda pernah *overthinking* dikarenakan tugas akhir dan masalah perkuliahan?
5. Apakah *overthinking* menghambat aktivitas Anda dalam mengerjakan tugas akhir?
6. Usaha apa yang Anda lakukan dalam mengatasi *overthinking*?
7. Dampak negatif apa yang muncul ketika Anda mengalami *overthinking*?
8. Saat merasakan *overthinking*, pernahkan Anda mencoba menerapi diri menggunakan terapi SEFT?
9. Apakah *overthinking* memengaruhi Anda dalam mengambil keputusan?

B. Dokumentasi

1. Wawancara bersama narasumber 1 (SS)



2. Wawancara bersama narasumber 2 (UN)



3. Wawancara bersama narasumber 3 (SA)



C. Penunjukkan Pembimbing

	KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294 Website: www.fuhum.walisongo.ac.id ; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id	
Nomor	: B-2132 /Un.10.2/J4/PP.009/IX/2024	10 September 2024
Lamp.	: -	
Hal	: Penunjukan Pembimbing Skripsi	

Kepada Yth.
Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Berkaitan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dwi Ayu Agustin
NIM : 2104046088
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Menurunkan Overthinking Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

maka kami menunjuk Bapak/Ibu sebagai pembimbing tunggal skripsi mahasiswa tersebut. Untuk proses yang berkaitan dengan teknis bimbingan selanjutnya, sepenuhnya kami serahkan kepada Ibu dan mahasiswa bersangkutan.

Demikian penunjukkan pembimbing ini kami sampaikan. Atas kesediaan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

an. Dekan
Ketua Jurusan/Prodi
Tasawuf dan Psikoterapi


SRI REJEKI

Lembar untuk dosen pembimbing

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI

Nama Lengkap : Dwi Ayu Agustin
Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 17 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Gg. Sentot Prawirodirjo, Kalibuntu Wetan, Kab. Kendal
No Hp : 08998785765
Email : dwayagstn87@gmail.com

PENDIDIKAN

1. SDS Bumitama
2. SMP NU 02 Al-Hidayah Kendal
3. SMAN 2 Kendal

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 20 April 2025



Dwi Ayu Agustin

2104046088