

Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup

Lisda Sofia¹, Ayunda Ramadhani², Elda Trialisa Putri³, As`liyanti Nor⁴

¹²³⁴) Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

¹)email: lisda.sofia@fisip.unmul.ac.id, ²)email: ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id,

³)email: elda.trialisa.putri@fisip.unmul.ac.id, ⁴)email: asliyantinor15@gmail.com

Abstrak

Pandemi covid-19 menjadi permasalahan salah satunya adalah keadaan untuk adaptasi kebiasaan baru menuntut individu untuk terus dapat meningkatkan kemampuan bertahan di keadaan saat ini. Belajar dari rumah dapat menjadi suatu hal yang positif namun bisa menjadi hal yang negatif tergantung pemaknaannya, ditambah banyaknya kondisi saat ini yang tidak menentu dan mengalami banyak perubahan. Keadaan seperti hal tersebut sehingga memunculkan banyak sekali pemikiran negatif dan masyarakat menjadi *overtinking*. Melihat fenomena tersebut maka dilaksanakan pengabdian masyarakat dengan seminar secara daring (webinar) mengelola overtinking untuk meraih kebermaknaan hhidup. Tujuan dari seminar daring ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman bagaimana mengelola overtinking agar terhindar dari pemikiran yang berlebihan. Hasil analisis data ditemukan nilai sig (p) = 0.000 (p < 0.05) hal ini bermakna bahwa terdapat perbedaan antara pretest dengan pos test, hal tersebut dilihat dari adanya kenaikan nilai mean skor pretest sebelum webinar sebesar 34.55 mengalami kenaikan menjadi 40.83 setelah mengikuti webinar mengolah overtinking untuk meraih kebermaknaan hidup.

Kata Kunci: *kebermaknaan hidup, mengelola overtinking, pandemi covid-19*

Abstract

The Covid-19 pandemic has become a problem, one of which is the situation for adapting to new habits, requiring individuals to continue to be able to improve their ability to survive in the current situation. Learning from home can be a positive thing but it can be a negative thing depending on the meaning, plus the number of current conditions that are uncertain and undergo many changes. This situation causes a lot of negative thoughts and people become overtinking. Seeing this phenomenon, community service is carried out with online seminars (webinars) managing overtinking to achieve a meaningful life. The purpose of this online seminar is to provide knowledge and understanding on how to manage overtinking in order to avoid over-thinking. The results of data analysis found that the value of sig (p) = 0.000 (p < 0.05), this means that there is a difference between the pre-test and the post-test, this can be seen from the increase in the mean pre-test score before the webinar of 34.55, which has increased to 40.83 after attending webinars cultivate overtinking to achieve meaning in life.

Keywords: *covid-19 pandemic, managing overtinking, meaningful life*

Submitted: 17 Oktober 2020 Revision: 30 Oktober 2020 Accepted: 15 Noveember 2020

Pendahuluan

Sejak akhir tahun 2019 hingga menjadi pandemi, dampak Covid-19 sangat luar biasa pada berbagai sektor kehidupan di masyarakat. Di Indonesia, berdasarkan data dari gugus tugas tertanggal 28 Juli 2020 terdapat 102.051 kasus yang terinfeksi, 60.539 kasus sembuh, dan 4.901 kasus meninggal. Bahkan saat ini di Indonesia masih terus ada penambahan kluster baru penyebaran Covid-19, baik berbasis wilayah maupun aktivitas.

Upaya – upaya menghadapi pandemi Covid-19 sudah dilakukan. Namun masih menjadi pertanyaan, sampai kapan masyarakat dengan berbagai sektor kehidupannya harus hidup dalam masa ketidakpastian, ketidaknyamanan dan ketidakamanan dari situasi pandemi. Mengingat saat ini pun belum ditemukan vaksin atau obat untuk penyembuhan para korban yang terinfeksi Covid-19. Bahkan para ahli kesehatan memprediksi pandemi Covid-19 masih akan berlangsung hingga tahun kedepan. Menjawab situasi dan kondisi yang terjadi, maka tatanan kehidupan normal baru atau *new normal* menjadi alternatif *exit strategy*. Tatanan *new normal* atau saat ini disebut juga dengan adaptasi kebiasaan baru merupakan transformasi perilaku hidup di masyarakat untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan menerapkan protokol kesehatan sampai ditemukannya vaksin yang dapat menyembuhkan para korban yang terinfeksi Covid-19. Adaptasi kebiasaan baru dilakukan dengan cara menjaga jarak (*physical distancing*), mengenakan masker kain bagi yang sehat, mengenakan masker bedah bagi yang sakit, selalu membawa *hand sanitizer*, sering cuci tangan, setiba di rumah langsung mandi, menggunakan uang elektronik, tidak bersalaman ataupun kontak fisik dengan orang lain dan juga selama tidak ada keperluan mendesak di rumah saja (Kesehatan, 2020).

Permasalahan-permasalahan dalam kehidupan terus bermunculan seperti penerapan adaptasi kebiasaan baru. Adaptasi kebiasaan baru juga menuntut kita sebagai individu untuk terus dapat meningkatkan kemampuan untuk dapat bertahan di keadaan saat ini. Belajar dari rumah dapat menjadi suatu hal yang positif namun bisa menjadi hal yang negatif tergantung pemaknaannya, ditambah banyaknya kondisi saat ini yang tidak menentu dan mengalami banyak perubahan. Mampukah kita menghadapinya? Mampukah kita untuk bisa meraih makna hidup di tengah kondisi saat ini? Pemikiran-pemikiran seperti ini dan tidak ada pergerakan untuk dapat meraih tujuan inilah yang membuat individu menjadi lebih sulit untuk

mendapatkan kebermaknaan hidup. Setiap peristiwa memiliki makna yang kita bisa dapatkan ketika kita dapat menerima dan bisa beradaptasi dengan situasi yang ada.

Pelaksanaan adaptasi kebiasaan baru individu dihadapkan dengan berbagai situasi seperti semakin meningkatnya beban pekerjaan rumah tangga misalnya mengurus anak yang sedang *school from home* (belajar dari rumah) juga *work from home* (bekerja dari rumah). Sementara itu, tingginya informasi angka kematian menyebabkan meningkatnya kekhawatiran atau rasa cemas pada masyarakat. Berikut ini pemaparan hasil screening yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil screening kekhawatiran dalam hidup yang dirasakan akhir-akhir ini

| No | Jawaban | Persentase |
|----|---|------------|
| 1 | Karir atau masa depan | 61%% |
| 2 | Kelulusan atau tugas akhir yang belum selesai | 30.7%% |
| 3 | Pandemi covid-19 | 8.2% |

Berdasarkan hasil screening yang telah dilakukan ditemukan bahwa yang paling mendominasi untuk kekhawatiran dalam hidup yang dirasakan adalah karir atau masa depan sebesar 61%. Masyarakat merasakan khawatir akan masa depan serta juga karirnya ditambah lagi sekarang ini seluruh dunia mengalami wabah pandemi covid 19. Pandemi yang saat ini masih menjadi permasalahan kita bersama tak elak memunculkan banyak sekali pemikiran *negative* dan juga *overthinking*

Adanya adaptasi kebiasaan tentunya ada proses penerimaan dari masyarakat sendiri yang memungkinkan seseorang untuk menolak beradaptasi bahkan menjadikan masyarakat menjad *overthingking* atau berpikir berlebihan mengenai wabah pandemi covid-19. Orang yang *overthingking* disebut sebagai *overthinker*, hal tersebut memberikan dampak positif dan juga negatif tergantung dari intensitas dan seberapa besar hal itu terjadi. Sekitar 70% remaja sampai dengan dewasa yang berusia 25-35 tahun adalah *overthingkers* kronis (Matsumoto, 2018).

Penyebab *overtinking* biasa bermacam-macam, pada umumnya terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain, memprediksikan masa depan, merefleksikan apa yang telah terjadi seperti halnya dengan memikirkan kapan berakhirnya masa pandemi covid-19 (Andiani, 2020). Penjelasan tersebut didukung oleh Fakhir, (2019) menjelaskan bahwa orang yang

mengalami *overthinking* memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya berhati-hati dalam memutuskan sebuah keputusan dan juga seorang *problem solver* yang baik selain itu *overthinking* menghambat kemampuan berpikir rasional. Ketika seseorang terus menerus melakukan *overthinking*, justru berdampak buruk pada dirinya sendiri seperti mudah capek secara emosional sehingga dapat berdampak pada energinya dalam melakukan aktivitas terutama dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru ditengah pandemi covid-19.

Overthinking juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (Fakhir, 2019).

Masyarakat yang memiliki *overthinking* cenderung akan merasakan beban pikiran yang berlebihan sehingga akan berdampak juga pada kebermaknaan hidupnya. Menurut Nurmina, Aviani, Hermaleni, Rusli & Lubis (2019) Individu yang mengalami kesulitan ekonomi dan tidak memiliki hunian tetap rentan mengalami kecemasan atas keberlangsungan hidupnya, setiap hari pikiran mereka diisi oleh pemikiran negatif mengenai kesulitan memenuhi kebutuhan keluarga dan anak-anak. Tekanan hidup yang mereka hadapi sangat potensial untuk memunculkan gejala-gejala gangguan psikologis, seperti kesedihan, kecemasan, rasa putus asa dan depresi. Kebermaknaan hidup masyarakat ditengah pandemi covid-19 terutama dalam kehidupan sekarang melaksanakan adaptasi kebiasaan baru. Terutama bagaimana kualitas yang dirasakan oleh masyarakat mengenai mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya terutama dalam memaknai hidupnya ditengah menjalani adaptasi kebiasaan baru untuk meraih kebermaknaan hidup. Berikut ini hasil screening dari masyarakat yang hidupnya bermakna.

Tabel 2. Hasil screening merasa hidup bermakna

| Jawaban | Persentase |
|-----------------------|------------|
| Sangat Bermakna | 24% |
| Agak Bermakna | 28% |
| Bermakna | 26.2% |
| Ragu | 14.5% |
| Tidak Bermakna | 4.2% |
| Agak Tidak Bermakna | 2.4% |
| Sangat Tidak Bermakna | 0.8% |

Berdasarkan tabel 2 di atas, ditemukan bahwa masyarakat di dominasi merasa hidupnya bermakna, hanya 4.2% yang merasa hidupnya tidak bermakna. Masyarakat yang memiliki kebermaknaan hidup akan memperjuangkan nilai-nilai instrinsik dan penuh dengan pengalaman emosi positif dalam berinteraksi dengan lingkungan ditengah wabah pandemi covid 19. Apapun yang dialaminya tetap bersukacita karena memiliki kepastian bahwa semua akan berujung pada kehidupan yang menyenangkan bahkan ketika mengalami kematian untuk meraih kebermaknaan hidup (Sumanto, 2006)

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas maka kami dosen psikologi dan mahasiswa Universitas Mulawarman merancang kegiatan pengabdian masyarakat berupa webinar dengan tujuan pengelolaan overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup masyarakat dalam menghadapi kebiasaan adaptasi baru

Metode

Metode yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan Seminar Daring (Webinar) menggunakan Aplikasi *Video Conference* yaitu *ZOOM Meeting*. Adapun narasumber dalam kegiatan ini adalah Praktisi dan juga Psikolog yang professional di bidangnya.

a. Metode seminar daring

a) Ceramah

Seminar daring yang telah dilaksanakan melibatkan dua praktisi dan juga psikolog yang profesional di bidangnya. Narasumber secara bergantian menjelaskan atau mempresentasikan materi mengenai mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. Materi yang disampaikan diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola overthinking saat menjalani adaptasi kebiasaan baru

b) Diskusi

Moderator memberikan kesempatan kepada para masyarakat yang menjadi peserta seminar daring untuk bertanya kepada narasumber, kemudian kedua narasumber menjawab pertanyaan, sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar.

b. Metode Evaluasi

Kirpatrick & Kirpatrick, (2006) membahas mengenai evaluasi terhadap efektivitas program pelatihan (seminar daring) memiliki empat level, berikut ini penjelasannya:

a) Evaluasi reaksi merupakan cara untuk mengukur tingkat kepuasan peserta dalam kegiatan seminar daring dengan mengisi lembar evaluasi reaksi yaitu aitem-aitem pertanyaan terkait proses teknis pelaksanaan seminar daring (webinar) juga terkait kualitas fasilitator/trainer.

b) Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran terdiri atas pre-test dan post-test. Pre-test adalah evaluasi yang melibatkan aspek kognitif para peserta sebelum memulai kegiatan pelatihan berupa pengisian aitem-aitem pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Sedangkan post-test adalah evaluasi yang melibatkan aspek kognitif para peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan berupa pengisian aitem-aitem pertanyaan terkait materi yang disampaikan

c) Perilaku

Pada level ini untuk melihat apakah peserta pelatihan setelah mengikuti pelatihan menghasilkan perilaku baru, selain itu evaluasi ini dilakukan untuk membandingkan perilaku peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar daring

d) Hasil

Evaluasi hasil merupakan hasil akhir yang terjadi setelah peserta mengikuti program pelatihan

Hasil dan Pembahasan

Peserta seminar daring untuk mengelola overtinking meraih kebermaknaan hidup adalah masyarakat dari berbagai daerah yang ada di Indonesia. Jumlah peserta dalam seminar daring ini adalah 312 orang. Adapun gambaran demografi peserta sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|----|---------------|--------|------------|
| 1 | Laki-laki | 41 | 13.1% |
| 2 | Perempuan | 272 | 86.9% |
| | Total | 312 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peserta seminar daring (webinar) dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 41 orang atau sekitar 13.1% dan perempuan berjumlah 272 orang atau 86.9%. sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek didominasi dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 272 orang atau 86.9%. Adapun gambaran demografis dari usia peserta seminar daring dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

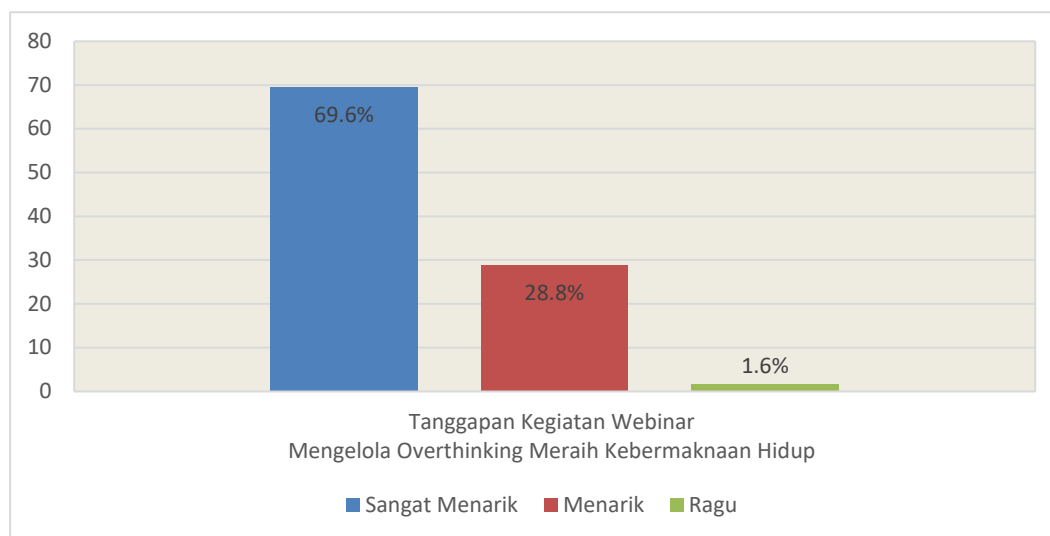
Tabel 4. Karakteristik subjek berdasarkan usia

| No | Usia | Jumlah | Persentase |
|-------|-------------|--------|------------|
| 1 | 16-20 tahun | 177 | 56.7% |
| 2 | 21-28 tahun | 120 | 38.5% |
| 3 | 29-35 tahun | 11 | 3.5% |
| 4 | >36 tahun | 4 | 1.3% |
| Total | | 312 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peserta seminar daring (webinar) dengan usia 16-20 tahun berjumlah 177 orang atau sekitar 56.7%. Usia 21-28 tahun berjumlah 120 orang atau 38.5%. Usia 29-35 tahun berjumlah 11 orang atau 3.5% dan usia > 36 tahun berjumlah 4 orang atau 1.3%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek didominasi dengan usia 16-20 tahun atau 56.7% yang menjadi peserta seminar daring (Webinar)

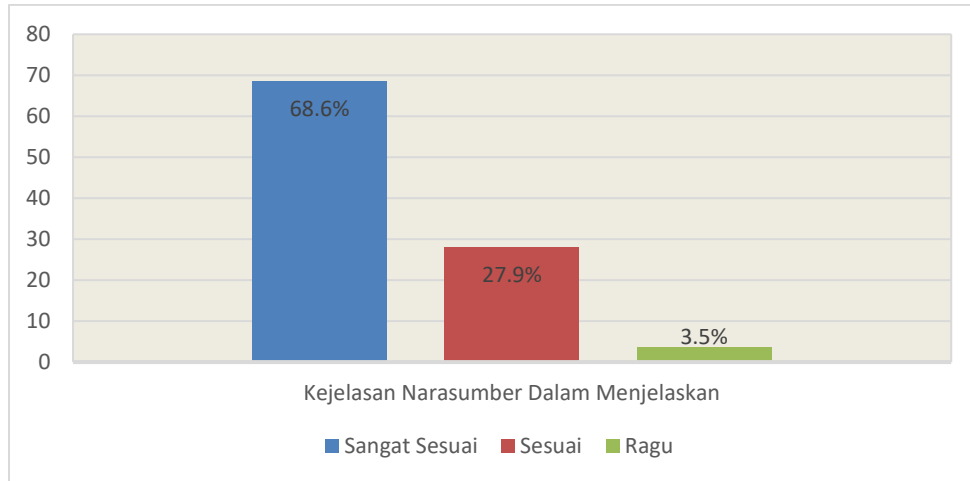
Pada pengambilan masyarakat yang telah dilaksanakan dengan seminar daring. Evaluasi yang dilakukan hanya menggunakan dua level evaluasi yaitu level reaksi dan level pembelajaran/*learning*. Berikut ini penjelasannya

a) Evaluasi Reaksi



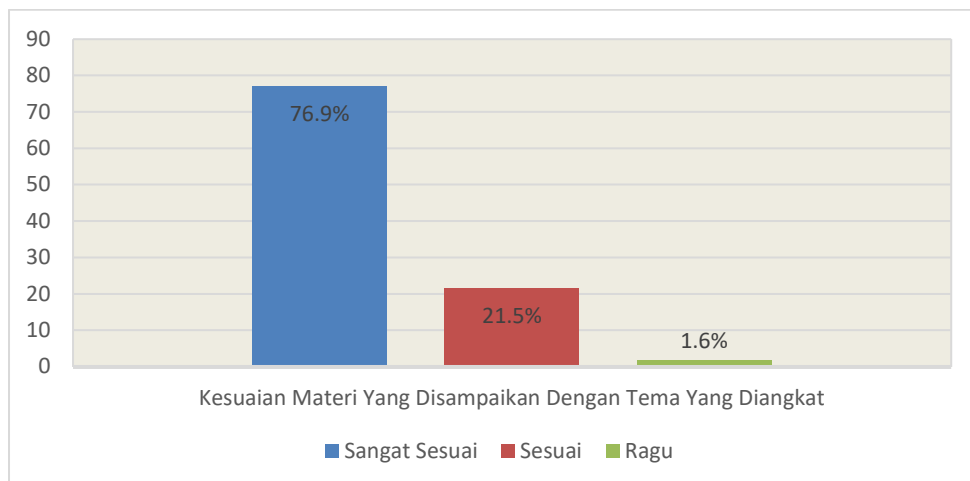
Gambar 1. Hasi evaluasi reaksi tanggapan kegiatan webinar

Berdasarkan gambar 1 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta daring (webinar) mengelola overthinking meraih kebermaknaan hidup sebanyak 69.6% peserta memberikan tanggapan kegiatan sangat menarik, 28.8% memberikan tanggapan kegiatan menarik dan 1.6% peserta memberikan tanggapan ragu-ragu untuk kegiatan webinar.



Gambar 2. Hasil Evaluasi Reaksi Kejelasan penjelasan materi

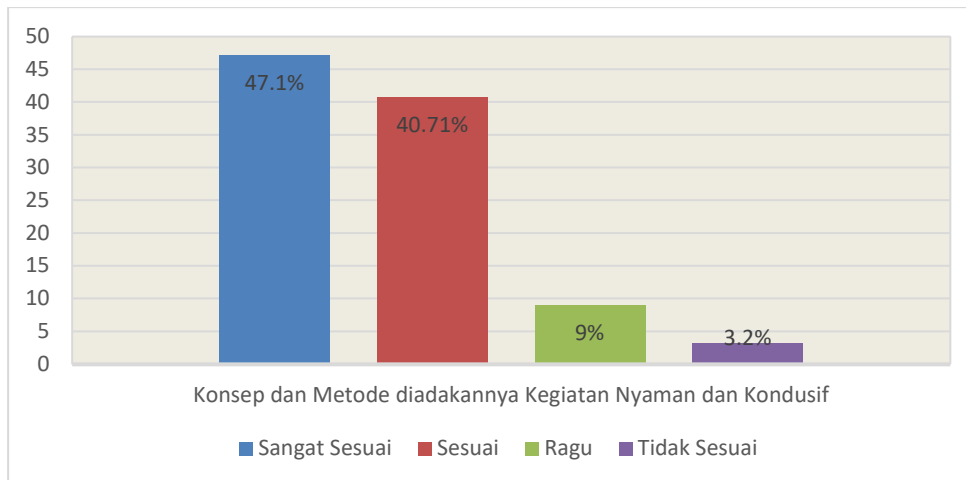
Berdasarkan gambar 2 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta daring (webinar) mengenai narasumber menjelaskan materi dengan sangat jelas sebanyak 68.6%. Sebanyak 27.9% peserta memberikan tanggapan narasumber menjelaskan materi dengan jelas dan 3.5% ragu-ragu.



Gambar 3. Hasil Evaluasi Reaksi Kesuaian Materi Dengan Tema

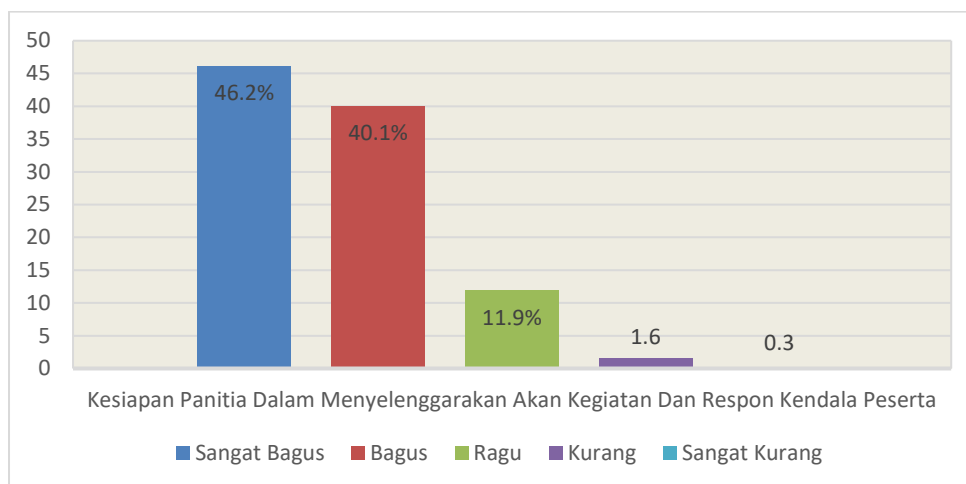
Berdasarkan gambar 3 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta daring (webinar) mengenai kesuaian materi dengan tema yang diangkat sebanyak 76.9% mempersepsikan sangat sesuai. Sebanyak 21.5% peserta mempersepsikan kesesuaian materi dengan tema

sesuai dan sebanyak 1.6% ragu-ragu.



Gambar 4. Hasil Evaluasi Reaksi Konsep dan Metode diadakannya Kegiatan Nyaman dan Kondusif

Berdasarkan gambar 4 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta daring (webinar) mengenai konsep dan metode diadakannya kegiatan nyaman dan kondusif sebanyak 47.1% mempersepsikan sangat sesuai. Sebanyak 40.7% memilih jawaban sesuai tentang konsep dan metode kegiatan dan kondusif dan 3.2% peserta memilih jawaban ragu-ragu



Gambar 5. Hasil Evaluasi Reaksi Kesiapan Panitia Dalam Menyelenggarakan akan Kegiatan dan Respon Kendala Peserta

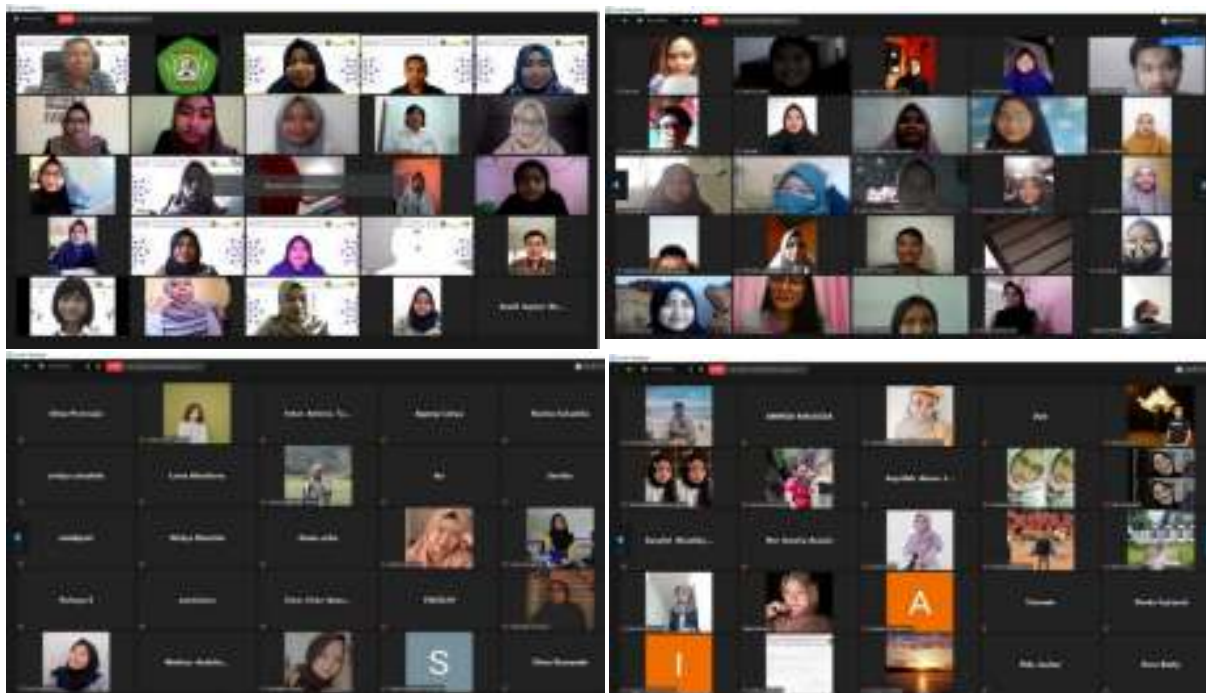
Berdasarkan gambar 5 ditemukan hasil mengenai kesiapan panitia dalam menyelenggarakan akan kegiatan dan respon kendala peserta yang mempersepsikan sangat bagus sebanyak 46.2%, bagus sebanyak 40.1% dan ragu sebanyak 11.9%. Adapun yang menjadi dominan yang mempersepsikan sangat bagus sebanyak 46.2% dalam hal kesiapan panitia dalam menyelenggarakan akan kegiatan.

b) Evaluasi Pembelajaran

Tabel 5. Uji Wilcoxon

| | Mean | P |
|------------------|-------|-------|
| Pre-test | 34.55 | 0.000 |
| Post-test | 40.82 | |

Hasil evaluasi pembelajaran webinar mengelola overtinking meraih kebermaknaan hidup terdapat perbedaan skor pembelajaran sebelum dan setelah mengikuti seminar daring mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. Kemudian untuk melihat perbedaan yang signifikan ditemukan bahwa nilai sig (p) = 0.000 (p < 0.05) hal ini bermakna bahwa terdapat perbedaan antara pretest dengan pos test, hal tersebut dilihat dari adanya kenaikan nilai mean skor pretest sebelum webinar sebesar 34.55 mengalami kenaikan menjadi 40.83 setelah mengikuti webinar mengolah overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup.



Gambar 6. Dokumentasi Seminar Daring (Webinar) Mengelola Overtinking Meraih Kebermaknaan Hidup

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan bagaimana cara mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup masyarakat dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru ditengah wabah pandemi covid-19. Dari 312 peserta seminar daring, sebelum seminar daring (pre-test) diketahui rata-

rata tingkat pemahaman sebesar 34.55 dan sesudah mengikuti seminar dari (post-test) diketahui nilai rata-rata pemahaman peserta naik menjadi 40.83. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan pengetahuan dan pemahaman oleh para peserta setelah mengikuti seminar daring.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada peserta seminar daring ditemukan bahwa sebelum mengikuti seminar daring peserta merasakan kebingungan dalam mengelola pikiran yang berlebihan seperti memikirkan tentang skripsi yang belum selesai ditambah lagi dengan adanya wabah pandemi covid-19 sekarang ini membuat perkuliahan menjadi online. Oleh sebab itu sehingga berdampak juga pada dirinya berkonsultasi dengan pembimbing skripsi secara daring membuat dirinya memikirkan hal tersebut secara terus menerus membuat dirinya cemas. Setelah mengikuti seminar daring, dirinya merasakan dapat mengelola pikiran yang *overthinking* atau berlebihan yang membuat dirinya mampu merasakan kehidupan yang lebih baik untuk dijalani tanpa memikirkan hal lainnya.

Memikirkan secara berlebihan dengan cara berpikir secara terus menerus hingga menyita waktu salah satu ciri-ciri sedang mengalami *overtinking*. Oleh sebab itu penting untuk mengelola *overthinking* bahkan untuk menghentikannya, salah satunya adalah dengan pemusatan perhatian (*mindfulness*) (Strong, 2020). Pemusatan perhatian dapat dikatakan sebagai bentuk strategi pengaturan diri yang melibatkan pemusatan perhatian, merespon pikiran, sensai dan emosi dengan sikap penerimaan, tanpa penilaian akan situasi peristiwa saat ini (Davis et al., 2007).

Melihat situasi saat ini dengan adanya wabah pandemi covid-19 membuat masyarakat menjadi *overtinker* sehingga perlu adanya pemusatan perhatian untuk menenangkan dirinya dari pikiran yang berlebihan. Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode seminar daring memasukan tentang *mindfulness* untuk menghentikan *overtinking*. Tercapainya masyarakat dalam mengelola *overtinking* akan mampu meraih kebermaknaan hidup sehingga dapat meraih kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang dirasakan karena mampu mengelola *overthinking* melalui kemampuan untuk *mindfulness*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Waskito et al., (2018) terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa seminar daring (webinar) yang dilakukan terbukti mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai bagaimana cara mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup

Daftar Pustaka

- Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. *Junralpresisi.Com*, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>
- Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45, 23–29.
- Fakhir, R. M. (2019). Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan. *JurnalPosMedia.Com*. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>
- Kesehatan, K. (2020). Promosi Kesehatan Adaptasi Kebiasaan Baru. In http://promkes.kemkes.go.id/download/eqik/files79362ADAPTASI%20KEBIASAAN%20BARU_FINAL.pdf.
- Kirpatrick, D., & Kirpatrick, J. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels*. Berrett-Koehler Publishers.
- Matsumoto, N. (2018). Why do People Overthink? A Longitudinal Investigation of a Meta-Cognitive Model and Uncontrollability of Rumination. *Bevarioal and Cognitive Psychotherapy*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000103>
- Nurmina., Aviani,Y.I., Hermaleni.T., Rusli.D., & Lubis.A. (2019). Asesmen dan Intervensi psikologi untuk mengurangi stres psikologis pada para ibu di desaku menanti. *Jurnal PLAKAT*, 1 (2), 144-152
- Strong, L. (2020). Mindfulness Meditation Benefits: How to Stop Overthinking, Declutter Your Mind and Get Rid of Stress. Independently Published.
- Sumanto. (2006). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi*, 14(2), 115–135.
- Waskito, P., Loekomono, J. T., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*, 3(3), 99–107.