

EFEKTIVITAS *SAYYIDUL ISTIGHFAR* DAN *TAZKIYATUN NAFSI* DALAM MENURUNKAN *OVERTHINKING* PADA MAHASISWA

Muhammad Indra Astrawan¹, Rifan Alamsyah², Elang Rizky Ramadhan³,
Yoka Abe⁴, Kharisma Ramadhani⁵

¹Program Magister Psikologi Universitas Diponegoro, Indonesia

^{2,3,4,5}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding e-mail: Astrawanmindra@gmail.com

Copyright © 2025 The Author



This is an open access article

Under the Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

DOI: 10.53866/jimi.v5i5.849

Abstract

Overthinking is a condition when a person thinks too much about something excessively, triggering stress and impaired concentration. Students are very vulnerable to overthinking due to academic, social, and future demands. This study aims to determine the effectiveness of sayyidul istighfar and tazkiyatun nafsi in reducing the level of overthinking in college students. The study used an experimental quantitative approach with a one group pretest-posttest pre-experiment design. Six students who experienced symptoms of overthinking were selected as participants and given interventions in the form of reading sayyidul istighfar and tazkiyatun nafsi. Data collection techniques were carried out through questionnaires using the overthinking scale from the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) and observation through anecdotal records. The results showed a decrease in overthinking scores after the intervention, indicating that the spiritual approach of sayyidul istighfar and tazkiyatun nafsi had a positive influence in reducing overthinking in university students. This finding suggests that interventions based on Islamic spiritual values can be an alternative in the treatment of mild psychological problems in university students. The implication of this study is that spiritual approaches can be utilized by counselors, campus institutions, and students themselves as an independent strategy to maintain mental health in a simple yet meaningful way.

Keywords: College Students, Experimental, Overthinking, Sayyidul Istighfar, Tazkiyatun Nafsi

Abstrak

Overthinking merupakan kondisi ketika seseorang terlalu banyak memikirkan suatu hal secara berlebihan hingga memicu stres dan gangguan konsentrasi. Mahasiswa sangatlah rentan untuk mengalami overthinking akibat tekanan akademik, sosial, maupun tuntutan masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas sayyidul istighfar dan tazkiyatun nafsi dalam menurunkan tingkat overthinking pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan desain pre-eksperimen one group pretest-posttest. Terdapat enam mahasiswa yang mengalami gejala overthinking dipilih sebagai partisipan dan diberikan intervensi berupa pembacaan sayyidul istighfar dan tazkiyatun nafsi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala overthinking dari Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) dan observasi melalui anecdotal records. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor overthinking setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa pendekatan spiritual berupa sayyidul istighfar dan tazkiyatun nafsi tersebut memberikan pengaruh positif dalam menurunkan overthinking pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi alternatif dalam penanganan masalah psikologis ringan pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan spiritual dapat dimanfaatkan oleh konselor, lembaga kampus, maupun mahasiswa sendiri sebagai strategi mandiri untuk menjaga kesehatan mental secara sederhana namun bermakna.

Kata Kunci: Eksperimental, Mahasiswa, Overthinking, Sayyidul Istighfar, Tazkiyatun Nafsi

1. Pendahuluan

Mahasiswa memiliki banyak tanggungan yang harus diselesaikan, mulai dari bidang akademik sampai bidang non akademik. Selain itu masih ada permasalahan-permasalahan hidup yang membutuhkan adaptasi agar dapat bertahan. Hal tersebut dapat menimbulkan *overthinking* pada mahasiswa. *Overthinking* adalah istilah yang sering ditujukan untuk orang-orang yang terlalu banyak berpikir (Almanar *et al.*, 2023). Hasil penelitian Nabila *et al.* (2022) dari data yang diperoleh, siswa dengan *overthinking* cenderung sulit untuk membuat keputusan karir, hilangnya rasa percaya diri, tingkat stres yang tinggi dan kehilangan makna hidup. Misalnya, mahasiswa terlalu banyak berpikir dan membuat dirinya menjadi bimbang dan sulit untuk mengambil keputusan dalam hidup terutama dalam karir. Tak hanya itu, menurut Indrasari (2021) menyatakan bahwa *overthinking* memiliki beberapa dampak negatif, seperti Menghambat aktivitas sehari-hari, Menurunkan performa kerja karena sulitnya berkonsentrasi, Membuat emosi tidak stabil, dan Memunculkan gangguan kesehatan, baik kesehatan mental, maupun fisik. Jika terlalu banyak berpikir individu akan tertarik masuk ke dalam lingkaran pikiran negatif yang merusak, individu akan mulai percaya bahwa setiap permasalahan yang ada di dalam pikirannya tersebut valid dan nyata, sehingga individu tersebut mulai merasa khawatir maupun cemas. Fenomena ini perlu diberi pendekatan agar menyelesaikan masalah satu per satu untuk menghindari *overthinking* pada mahasiswa.

Overthinking pada mahasiswa akan mempengaruhi kehidupannya, menurut salah satunya adalah keinginan untuk bunuh diri. Seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi nyaris bunuh diri karena *overthinking* (Rosa, 2022). Mahasiswa tersebut merasa khawatir atau *overthinking* akan tugas-tugas kuliah dan hasil pekerjaannya saat menjadi panitia dalam acara kampus. Menurut Sofia *et al.*, (2020) masyarakat yang menderita *overthinking* cenderung merasa beban pikirannya berlebihan sehingga mempengaruhi kebermaknaan hidup. Hasil penelitian Aldi *et al.*, (2024) menunjukkan gambaran *overthinking* pada mahasiswa yaitu secara psikologis merasa takut dan cemas yang berlebihan, gelisah tidak menentu, khawatir akan masa depannya karena sering merasa takut gagal, tidak fokus dengan aktivitas jika menghadapi masalah, serta gangguan tidur (insomnia).

Penderita *overthinking* biasanya menderita keadaan cemas atau was-was yang mengeluhkan hal-hal yang tidak semestinya akan terkabul (Aldi, 2023). Selain itu Aldi *et al.* (2023) juga menjelaskan bahwa *overthinking* dalam perspektif Islam adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Namun, penelitian Ivanka & Saragi (2023) menunjukkan *overthinking* pada mahasiswa juga mempengaruhi kondisi fisik. Subjek penelitian menjelaskan *overthinking* berdampak pada kesehatan fisiknya. Ketika merasa *overthinking*, subjek merasa tidak selera makan. Dari penjelasan tersebut banyak sekali dampak negatif *overthinking* pada mahasiswa baik secara psikologis maupun kesehatan fisik. Selain itu dampak dari *overthinking* sendiri akan mempengaruhi akademik mereka termasuk menurunnya produktivitas. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi Islam yang dapat menurunkan *overthinking* pada mahasiswa. Salah satunya adalah menggunakan *Sayyidul Istighfar* dan *Tazkiyatun Nafsi* kepada mahasiswa yang mengalami *overthinking*.

Tazkiyatun Nafsi merupakan suatu pengobatan jiwa supaya kembali jadi bersih serta suci dari seluruh dari berbagai kesalahan serta dosa. Allah hendak mengeluarkan kemauan serta doa hamba Allah yang senantiasa berupaya membersihkan jiwa. Allah Swt. pula akan membalas kesabaran serta usaha mereka dengan surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai, Mereka kekal di dalamnya. Allah Swt. Meridhai mereka serta mereka pun ridha pada Allah Swt (Abu Faris, 2005). *Tazkiyatun Nafsi* bisa diartikan sebagai pembersihan atau penyucian jiwa manusia agar bisa menjadi lebih baik lagi. Hal ini haruslah dilakukan oleh setiap manusia. Tujuan *tazkiyatun nafsi* tidak bisa lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yaitu memperoleh kebahagiaan materi dan spiritual, serta dunia dan akhirat. Jika berbagai cara yang dilaksanakan maka manusia akan mencapai kesempurnaan tersebut. Rintangan yang menghalangi tujuan tersebut harus disingkirkan. Adapun yang menghalangi kesempurnaan jiwa itu adalah kotoran atau noda yang dilakukan oleh sifat-sifat buruk yang melekat pada jiwa di dalam manusia (Sholihin, 2003).

Sayyidul istighfar merupakan pemimpin istighfar yang didalamnya terdapat makna agung dan merupakan salah satu dari berbagai macam bacaan istighfar (Shaleha, 2019). Terapi *Sayyidul istighfar* digunakan oleh umat muslim dengan cara mengamalkan, menghayati, meyakini serta diawali dengan bacaan basmalah, untuk mendapatkan ampunan Allah dari jiwa yang kotor agar suci kembali. *Sayyidul Istighfar* diyakini mampu mengatasi kegelisahan jiwa manusia karena berbagai manfaatnya. Melalui terapi *sayyidul istighfar* dapat mengatasi ketidak tenangan pada subjek, tak hanya mengucapkan bacaan *sayyidul istighfar* saja, tetapi diucapkan dengan niat ibadah dan sungguh-sungguh memohon ampun kepada Allah didukung dengan

sholat taubat, perilaku baik dan keyakinan kepada Allah. Bacaan *Sayyidul Istighfar* banyak manfaatnya bagi kehidupan manusia. Manfaat yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadis antara lain, pahala yang diberikan kepada hamba karena menerima taubat, perlindungan dari datangnya azab dan murka Allah, dan sebagai perlindungan dari adanya tanda-tanda ancaman tersebut termasuk: Mereka diberikan oleh para dewa, seperti gerhana matahari, sebagai alasan melimpahnya makanan, dan sebagai obat kekeringan dan kemandulan (Shaleha, 2019).

Penelitian berjudul "*Efektivitas Sayyidul Istighfar dan Tazkiyatun Nafsi dalam Menurunkan Overthinking pada Mahasiswa*" membawa hal baru karena menggabungkan doa dan latihan pembersihan diri dalam ajaran Islam sebagai cara untuk membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan *overthinking*. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat seberapa efektif metode *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dalam menurunkan tingkat *overthinking* yang bisa mengganggu keseharian dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini penting karena bisa menjadi dasar untuk mengembangkan pendekatan penanganan masalah psikologis yang lebih sesuai dengan nilai-nilai keagamaan, khususnya di kalangan mahasiswa muslim. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan dalam kegiatan bimbingan konseling di kampus, pelatihan mental spiritual, atau sebagai bahan untuk membuat program yang mendukung kesehatan mental berbasis keagamaan.

2. Metode Penelitian

2.1. Objek, Waktu dan Tempat

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan yaitu eksperimen dengan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. *Pre-experimental one group pretest-posttest design* yakni sebuah pendekatan kuantitatif eksperimen yang dilakukan hanya dengan kelompok eksperimen dan tanpa adanya kelompok kontrol, serta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah proses pengujian (Sugiyono, 2014). Partisipan dalam penelitian diminta mengisi kuesioner sebanyak dua kali yang mana dilakukan sebelum proses eksperimen (*pre-test*) dan sesudah proses eksperimen dilakukan (*post-test*). Hal tersebut dilakukan guna mengetahui efektifitas dalam penerapan *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dalam menurunkan *overthinking* pada mahasiswa. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah enam Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Adapun kriteria subjek secara spesifik dalam proses eksperimen ini yaitu sebagai berikut (1) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, (2) Berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan (3) Rentang usia 18 - 22 tahun (4) Pernah ataupun sedang merasakan *overthinking* dalam keseharian. Lalu, lokasi dalam penerapan intervensi *tazkiyatun nafsi* dan *sayyidul istighfar* dilakukan di Kampus III Universitas Muhammadiyah Malang.

Tabel 1. Kelompok Eksperimen

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
KE	O1	X	O2

Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen

O1 : *Overthinking* Sebelum Perlakuan

X : Perlakuan

O2 : *Overthinking* Sesudah Perlakuan

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner dengan menggunakan skala *overthinking* pada *Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)* yang terdiri dari 16 butir pertanyaan yang terdiri dari 11 pernyataan *favorable* dan 5 pernyataan *unfavorable* yang mana telah disesuaikan dengan variabel terikat yaitu *overthinking*. Skala ini memiliki lima pilihan jawaban dengan poin pada *favorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan poin 1, Tidak Setuju (TS) dengan poin 2, Cukup Setuju (CS) dengan poin 3, Setuju (S) dengan poin 4, dan Sangat Setuju (SS) dengan poin 5. Berbeda dengan *unfavorable* yang mana poinnya berbanding terbalik dengan poin *favorable* tersebut. Pada prosedur penelitian ini menggunakan lima tahapan penelitian yang dilakukan dalam pembuatan modul *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi*. Tahap pertama, peneliti menentukan terlebih dahulu skala penelitian mengenai *overthinking* dengan nilai reliabilitas yang tinggi dan cocok untuk diberikan kepada subjek penelitian sebagai Mahasiswa Fakultas Psikologi UMM agar mengetahui kondisi *overthinking* yang dimiliki oleh subjek penelitian. Tahap kedua, peneliti merancang

modul *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* sebagai bentuk intervensi yang akan dilakukan kepada subjek penelitian. Tahap ketiga, peneliti memulai proses intervensi untuk menerapkan pelatihan *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* sesuai dengan modul yang telah dirancang sebelumnya. Tahap keempat, peneliti memberikan lembar *post-test* kepada subjek penelitian menggunakan kuesioner *overthinking* dengan menyebarkan skala yang sama pada saat *pre-test*. Tahap kelima, peneliti mengolah data hasil penelitian dari skala yang telah diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan analisis secara deskriptif dan analisis non-parametrik yaitu *wilcoxon signed-rank test* untuk menguji komparasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sehingga mengetahui efektivitas *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dalam menurunkan *overthinking* pada mahasiswa.

2.3. Teknik Analisis Data

Analisis data akan dilakukan secara kuantitatif eksperimen dengan bantuan software JASP serta disesuaikan dengan tujuan riset. Kemudian untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen menggunakan Uji Non Parametrik Wilcoxon untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui efektivitas *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi*. Tak hanya itu, peneliti juga melakukan observasi secara anecdotal records kepada para partisipan selama proses intervensi berlangsung. Observasi tersebut dilakukan sebagai hasil pengumpulan data pendukung selama proses penelitian berlangsung. Prosedur terapi *sayyidul istighfar* sama halnya dengan tahapan pada konseling umumnya. Adapun langkah-langkah sebagai berikut.

1) Penentuan Subjek

Penentuan subjek dalam penelitian ini berkaitan dengan *overthinking*. Mahasiswa yang pernah ataupun sedang mengalami *overthinking* menjadi salah satu kriteria dalam penelitian ini. Harapannya dengan subjek yang pernah ataupun sedang mengalami *overthinking* tersebut mampu menurun dengan intervensi yang dilakukan oleh peneliti.

2) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah yang dilaksanakan dalam rangka mengatasi permasalahan klien serta gejala yang tampak maupun yang tidak tampak secara langsung dan memerlukan pengukuran lebih dalam untuk mengungkapkan masalahnya.

3) Diagnosis

Diagnosis merupakan penetapan kesimpulan berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan. Diagnosis bisa disebut sebagai usaha untuk memahami permasalahan klien secara mendalam antara lain mengenai sebab munculnya permasalahan dan keluhan yang dirasakan klien.

4) Prognosis

Prognosis adalah langkah dalam menentukan kegiatan, program, ataupun tindakan yang harus dilakukan berdasarkan permasalahan yang dihadapinya dengan tujuan agar klien dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

5) Treatment

Treatment atau terapi merupakan langkah pelaksanaan pemberian intervensi yang berdasar pada prognosis yang telah dilakukan. pemberian bantuan ini merupakan pelaksanaan terapi terpilih dari berbagai alternatif terapi yang tersedia. Terapi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah terapi *sayyidul istighfar*:

a. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini terdapat 3 poin yang dilaksanakan dalam proses konseling. Pertama adalah bersuci atau wudhu. Hal ini dimaksudkan agar konseli dalam menjalani proses terapi dalam keadaan suci, selain itu wudhu dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Kedua yaitu menjelaskan makna dalam *sayyidul istighfar* diantaranya adalah tawakal, takwa, syukur, dan permohonan ampun. Konseli diharapkan lebih menghayati pada saat proses terapi karena telah mengetahui makna yang ada di dalamnya. Ketiga adalah meyakinkan konseli. Poin terakhir ini bertujuan agar konseli benar benar yakin terhadap terapi yang akan digunakan sehingga harapannya terapi tersebut dapat membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahapan pemberian terapi *sayyidul istighfar* dalam mengatasi overthinking konseli. Dalam tahap ini konselor membacakan lafadz *sayyidul istighfar* kemudian dilanjutkan maknanya sesuai dengan pembagian makna terapi.

c. Tahap Motivasi

Tahap terakhir ini merupakan tahapan dimana konselor memberikan dorongan atau motivasi kepada konseli agar konseli menjadi individu yang lebih baik lagi.

6) Evaluasi

Setelah melaksanakan tahapan pemberian terapi, kemudian dilanjutkan dengan tahap evaluasi. Tahap ini bertujuan untuk mengukur seberapa jauh tingkat keberhasilan pemberian bantuan yang dilaksanakan. Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

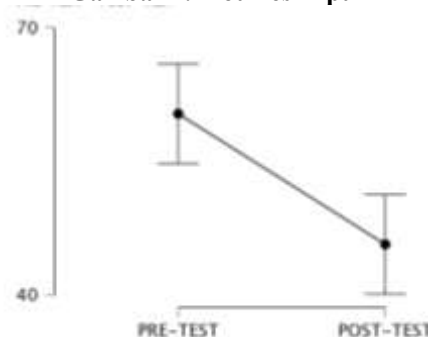
Berdasarkan hasil data yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*

Analisis	Pre-Test	Post-Test
Valid	6	6
Missing	0	0
Median	59.000	43.000
Mean	60.333	45.667
Standar Deviasi	5.610	9.626
Minimum	55.000	36.000
Maximum	71.000	58.000

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa nilai mean pada subjek yaitu 60.333 dan standar deviasi yaitu 5,610. Lalu, setelah diberikan intervensi didapatkan hasil mean yaitu 45.667 dan standar deviasi 9,626. Maka dari itu, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan penurunan nilai yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya intervensi.

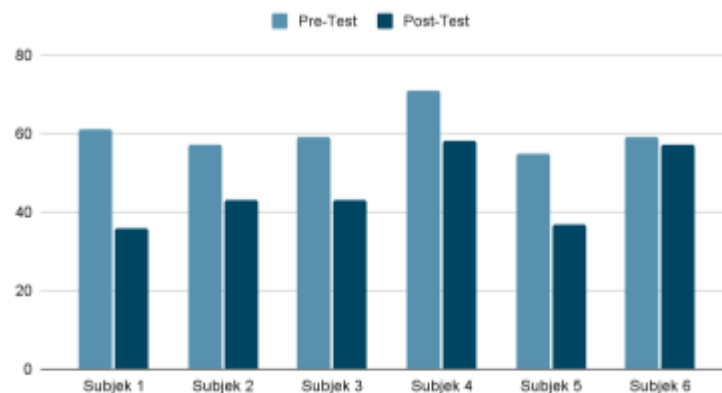
Gambar 1. Plot Deskriptif



Tabel 3. Uji Non Parametrik Wilcoxon *Pre-Test* dan *Post-Test*

Measure 1	Measure 2	W	z	df	P
Pre-Test	Post-Test	21.000	2.201	-	0.031

Berdasarkan hasil *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa nilai probabilitas sebesar ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Maka dari itu, terdapat penurunan yang signifikan dalam penurunan overthinking menggunakan intervensi *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* pada mahasiswa.

Gambar 2. Perbandingan *Overthinking* Pre-Test dan Post-Test

Pada subjek 1, kondisi *overthinking* yang dimiliki pada subjek memiliki poin sebesar 61 sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan intervensi menurun (*post-test*) menjadi 36. Pada subjek 1 menunjukkan bahwa terjadinya penurunan yang sangat signifikan yakni dengan penurunan 25 poin. Pada subjek 2 juga memiliki penurunan *overthinking* yang cukup signifikan dengan penurunan poin pada *overthinking* setelah diberikan intervensi (*pre-test*) yaitu 14 poin. Begitu pula dengan subjek 3 yang mana nilai *pre-test* yaitu 59 poin dan nilai *post-test* yaitu 43 poin. Maka pada subjek 3 memiliki rentang poin penurunan sebesar 16 poin. Pada subjek 4 memiliki rentang nilai penurunan sebesar 13 poin dengan nilai *pre-test* yakni 71 dan nilai *post-test* yakni 58. Subjek 5 memiliki penurunan *overthinking* dengan nilai 18 poin. Nilai *overthinking* yang dimiliki pada subjek memiliki poin sebesar 55 sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan intervensi menurun (*post-test*) menjadi 37. Berbeda dengan subjek terakhir yaitu subjek 6 yang memiliki perubahan penurunan yang kurang signifikan yaitu hanya terjadi penurunan 2 poin dengan nilai *pre-test* yakni 59 dan nilai *post-test* yakni 57.

Hasil intervensi ini sesuai dengan penelitian Nisa & Purwaningrum (2023) yang menyatakan bahwa terapi *sayyidul istighfar* dapat berpengaruh dan efektif dalam mengatasi masalah ketenangan jiwa manusia. Penelitian tersebut didukung dengan bukti kondisi subjek yang semakin membaik setelah diberikan terapi *sayyidul istighfar*. Subjek juga dapat memahami kebermaknaan hidupnya sehingga menurunkan *overthinking* yang ada dalam diri nya. Pada penelitian lain yang dilakukan Reny & Maemonah (2020) *tazkiyatun nafsi* berperan dalam menumbuhkan makna hidup residen pecandu narkoba dengan cara mengintegrasikan nilai-nilai dari *tazkiyatun nafsi* kedalam kegiatan melalui pembiasaan positif.

Hasil Observasi Perilaku

Berdasarkan hasil observasi, subjek 1 menunjukkan perilaku yang terlihat gelisah saat peneliti akan memberikan lembar *pre-test*. Pada saat intervensi dilakukan subjek memperhatikan dengan baik terutama selama pemaparan materi. Subjek juga nampak antusias ketika diminta untuk masuk ke sesi konseling. Pada sesi konseling subjek menjelaskan masalah yang membuatnya *overthinking* yaitu pada tugas-tugas kuliah dan takut tidak bisa lulus tepat waktu. Selama tahap inti dengan membacakan lafadz *sayyidul istighfar*, subjek terlihat menghayati makna dari masalah yang membuatnya merasa *overthinking*. Setelah sesi intervensi, perilaku positif mulai muncul seperti yakin perjalanan kuliahnya dan berusaha memotivasi dirinya sendiri jika semua yang telah dilalui tetap ada makna positifnya.

Pada subjek 2, sebelum diberikan intervensi nampak bingung dalam menjelaskan masalah yang dialami sehingga cukup sulit dilakukan identifikasi masalah. Namun, setelah diberi motivasi oleh konselor, subjek mulai menjelaskan masalahnya dengan suara cukup pelan. Masalah subjek 2 tidak jauh beda dengan subjek 1 dimana Ia merasa *overthinking* dengan kuliahnya ditambah sudah masuk semester 6 dan harus melaksanakan magang. Selama tahap inti, subjek mulai mereduksi *overthinking*nya dengan memahami makna dan memahami rasa syukur terhadap kehidupannya sampai kini. Setelah intervensi dilakukan, subjek mulai tenang dan bercanda dengan subjek lain. Selain itu subjek juga mulai menceritakan kegiatan-kegiatan lain yang sedang dilakukan sehingga membuat Ia lebih ceria dari sebelum intervensi.

Pada subjek 3, sebelum diberikan intervensi terlihat murung dan sulit diajak berkomunikasi sehingga perlu waktu yang cukup lama dalam identifikasi masalah. Pada saat intervensi subjek mau menjelaskan masalah yang dialami dimana Ia *overthinking* dengan nilai akhir di semester 6. Saat menjelaskan masalahnya, subjek juga antusias mendengarkan motivasi dari konselor. Selama pelaksanaan intervensi subjek dapat menghayati makna dari sayyidul istighfar dengan menunjukkan rasa syukur akan apa yang sudah Ia capai sampai semester 6. Setelah intervensi subjek mulai terlihat lebih ceria, tetapi Ia mengungkapkan masih khawatir sebelum mengetahui nilai akhir semesternya karena merasa sudah berusaha maksimal.

Pada subjek 4, sebelum diberikan intervensi terlihat murung dan gelisah. Ketika identifikasi masalah subjek cenderung diam tetapi menjelaskan bahwa Ia khawatir ketika semester depan akan mulai magang. Subjek berpendapat karena Ia tipe orang yang banyak diam dan hanya berbicara ketika ada hal-hal penting saja akan membuatnya sulit berinteraksi di tempat magang. Hal tersebut membuatnya *overthinking* dan gelisah. Pada tahap intervensi subjek kesulitan untuk memaknai sayyidul istighfar dan berusaha berpikiran positif dibantu oleh konselor. Meskipun pada akhir intervensi subjek dapat memaknai apa yang menyebabkan Ia *overthinking*, tetapi subjek masih kesulitan mengelola *overthinking*nya. Subjek mulai tenang ketika konselor memberikan motivasi dan masukan untuk masalah yang dihadapi serta mempersiapkan apa yang dibutuhkan untuk magang tersebut.

Pada subjek 5, sebelum diberikan intervensi subjek menunjukkan ekspresi datar dan jarang berbicara hanya mengikuti instruksi dari peneliti. Identifikasi masalah subjek adalah pada salah satu mata kuliah yang Ia rasa sulit untuk dikerjakan dan membutuhkan waktu yang panjang. Menurut subjek, mata kuliah tersebut membuatnya *overthinking* karena banyak sekali revisi yang harus dikerjakan. Pada tahap intervensi subjek mulai perlahan memaknai masalah yang dihadapi. Selama sayyidul istighfar subjek mengikuti dengan baik dan serius. Setelah itu subjek memahami rasa syukurnya dengan meyakinkan diri bahwa segala masalah di mata kuliah tersebut dapat diselesaikan.

Pada subjek 6, sebelum sesi intervensi subjek menunjukkan ekspresi ceria dan menyapa teman-temannya. Ekspresi subjek berbeda dengan identifikasi masalah yang dijelaskan dimana Ia masalahnya yang dihadapi mirip dengan subjek 5. Pada salah satu mata kuliah subjek kesulitan untuk mengikuti tugas-tugas yang diberikan terlebih banyak revisi yang harus dikerjakan. Subjek merasa *overthinking* dengan hasil yang dikerjakan karena merasa belum maksimal. Pada tahap intervensi subjek mampu mengikuti dengan baik dan menghayati makna masalahnya. Setelah sayyidul istighfar subjek mulai ada rencana mengatasi *overthinking*nya, tetapi Ia merasa masih tidak yakin dengan cara tersebut.

3.2. Pembahasan

Mahasiswa memiliki banyak tanggungan yang harus diselesaikan, mulai dari bidang akademik sampai bidang non akademik. Selain itu masih ada permasalahan-permasalahan hidup yang membutuhkan adaptasi agar dapat bertahan. Hal tersebut dapat menimbulkan *overthinking* pada mahasiswa. Dampak dari *overthinking* sendiri akan mempengaruhi akademik mereka termasuk menurunnya produktivitas. Oleh karena itu, sebelum menjadi permasalahan psikologis yang kompleks perlu adanya penanganan khusus. salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan intervensi *Sayyidul Istighfar* yang diintegrasikan dengan *Tazkiyatun Nafsi* kepada mahasiswa yang mengalami *overthinking*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik intervensi dengan menggunakan *sayyidul istighfar* kepada mahasiswa cukup efektif untuk menurunkan *overthinking* yang mereka alami. Hasil tersebut dibuktikan dengan angka signifikansi dari penurunan nilai pretest yang awalnya tinggi menjadi cukup rendah pada saat posttest. Kemudian hasil analisis *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa nilai probabilitas sebesar ($p < 0,05$) artinya terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hipotesis dalam penelitian ini bisa dinyatakan diterima secara keseluruhan terdapat pengaruh *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dalam menurunkan *overthinking* kepada mahasiswa.

Pada subjek 1, kondisi *overthinking* subjek mengalami penurunan yang paling signifikan. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi subjek yang nilai religiusitasnya paling tinggi diantara subjek yang lain serta mudah untuk fokus selama proses intervensi berlangsung. Pada subjek 2, kondisi subjek mengalami penurunan tetapi tidak terlalu signifikan. hal ini dipengaruhi kondisi subjek yang mudah menyesuaikan dengan keadaan. Subjek termasuk orang pendiam dan sering melamun sehingga terkadang terpikir hal lain saat diam tidak melakukan apapun. namun ketika saat fokus mengerjakan suatu hal, subjek bisa menghilangkan *overthinking*nya. Pada subjek 3, subjek mengalami penurunan yang cukup signifikan. hal ini dipengaruhi

oleh subjek yang cukup religius seperti subjek pertama, sehingga subjek mudah untuk menghilangkan pikiran negatif. Pada subjek 4, berdasarkan hasil pretest terindikasi mengalami angka *overthinking* paling tinggi diantara yang lain. Hal ini mungkin dikarenakan subjek juga aktif dalam kegiatan organisasi BEM sehingga beban yang ditanggung sebagai mahasiswa lebih banyak dari mahasiswa biasanya. Setelah intervensi terjadi penurunan *overthinking* sedang pada subjek. Pada subjek 5, tidak mengalami *overthinking* yang tinggi tapi hasil dari intervensi tetap menunjukkan angka penurunan. Pada subjek 6, terlihat berdasarkan hasil pretest dan posttest terlihat ada penurunan tapi tidak signifikan.

3.3. Kaitan dengan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif metode Sayyidul Istighfar dan Tazkiyatun Nafsi dalam menurunkan tingkat *overthinking* yang dapat mengganggu keseharian dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode spiritual tersebut memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada partisipan. Penurunan skor *overthinking* setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis spiritual Islam dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan untuk mahasiswa, khususnya dalam konteks keseharian yang penuh tekanan. Selain itu, catatan observasi melalui anecdotal records mengungkap bahwa partisipan merasa lebih tenang secara emosional dan mampu mengelola pikiran berlebih dengan lebih baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini berhasil menjawab pertanyaan penelitian serta menunjukkan bahwa kombinasi Sayyidul Istighfar dan Tazkiyatun Nafsi efektif sebagai strategi pengelolaan *overthinking*. Namun, meskipun tujuan penelitian telah tercapai, terdapat beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya melibatkan enam partisipan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa secara luas. Selain itu, desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol membuat peneliti belum dapat memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Ke depannya, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta analisis yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi faktor psikologis lain yang mungkin mempengaruhi tingkat *overthinking*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Pelatihan *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* berhasil menurunkan *overthinking* pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini bagi pihak instansi yaitu Universitas Muhammadiyah Malang dapat menerapkan kegiatan ini untuk pengembangan intervensi kepada para mahasiswa yang memiliki permasalahan dalam *overthinking*. Kemudian, bagi para Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang maka intervensi dalam penelitian ini, yakni penerapan *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dapat diterapkan secara berkala sehingga dapat menurunkan *overthinking* yang dimiliki. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang akan dilakukan lebih lanjut agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih memuaskan. Penggunaan sampel penelitian yang lebih luas, penggunaan kelompok kontrol, serta merancang modul intervensi mengenai *sayyidul istighfar* dan *tazkiyatun nafsi* dengan lebih rinci mampu dilakukan oleh peneliti selanjutnya guna meningkatkan efisiensi hasil penelitian.

Bibliografi

- Abu Faris, Muhammad Abdul Qadir. Tazkiyatun Nafs, (Depok: Gema Insani Press, 2005)
- Alifyan, M, D., Sintowoko, D, A, W., Rohadiat, V, G., (2024). Visualisasi *Overthinking* Pada Film Eksperimental Unreal. *eProceedings of Art & Design*. 11(6). 10442 - 10457.
- Aldi, A., Komaruddin, & Marianti, L. (2023). Penerapan konseling individu dengan teknik cognitive defusion dalam mengatasi *overthinking*. *Journal of Society Counseling*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59388/josc.v2i1>
- Almanar, N., Asrof Fitri, A., & Abdurrazaq, M. N. (2023). Kondisi *overthinking* pada mahasiswa program studi komunikasi penyiaran islam iai al-azis dalam menjalankan fungsi keluarga. *Journal Of Islamic Studies*, 1(3). <https://journals.iai-alzaytun.ac.id/index.php/jis>
- Faris, M, A, Q, A.,. (2005). Tazkiyatun Nafs. Depok: Gema Insani

- Indrasari, A. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel*.
- Ivanka, D., Putra, M., & Saragi, D. (2023). Overthinking pada mahasiswa: analisis perbandingan mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>
- Megarina, Y., Sebo, T. A. R., & Gratia, D. J. (2021). Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy.
- Nabila, H. A., Wahyuningsih, W., & Mendyana, M. (2022). Corelation of overthingking toward career decision among college students. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(3), 190–199. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.10739>
- Nisa, A. R., & Purwaningrum, D. (2023). Pengaruh terapi sayyidul istighfar terhadap ketenangan jiwa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 41-45.
- Paksi, D. N. F., & Nur, D. (2021). Warna dalam Dunia Visual. *IMAJI: Film, Fotografi, Televisi & Media Baru*, 12(2), 90-97.
- Petric, D. (2018). Emotional knots and overthinking. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720>
- Renny, C. A., & Maemonah, M. (2020). Implementasi Konsep Tazkiyyatun Nafsi Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'u Al-Ulumuddin dan Teknik Self-Management Terhadap Kebermaknaan Hidup Residen Pecandu Narkoba. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 4(1), 28-33. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i1.5807>
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/s8xpk>
- Shaleha,, Nikmatus. (2019) *Terapi Sayyidul Istighfar untuk meningkatkan Self Esteem: studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sintowoko, D. A. W. (2022). Mood Cues dalam Film Kartini: Hubungan antara Pergerakan Kamera dan Emosi. *Rekam: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 18(1), 1-16.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Solihin, *Tasawuf Tematik*. Bandung. (CV Pustaka Setia, 2003), 145.
- Sugiyono. (2014). *Memahami penelitian kualitatif*. CV. Alfabeta