

Gambaran Overthinking Pada Gen Z di Era Overload Informasi

Hidayat Dwi Maryanto¹, Ahmad Firdaus Alfaiz², Kartika Maharani³, Marissa Nur Cahyani⁴, Gustian Pandu Prihartanto⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, FUD - Universitas Islam
Negeri Raden Mas Said Surakarta
e-mail: hdwymar1922@gmail.com,

Abstrak

Di era digital yang ditandai dengan kecepatan arus informasi, akses terhadap berbagai konten menjadi semakin tak terbatas dan instan. Generasi Z (Gen Z) yang merupakan *digital native* tumbuh ditengah di banjir informasi seperti saat ini, di mana paparan berita, media sosial, dan konten digital lainnya terjadi secara terus menerus. Fenomena ini secara tidak langsung menimbulkan overload informasi yang terkadang dapat memicu kecenderungan *overthinking*, analisis berlebihan, dan *insecure*. Penelitian pustaka ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana bentuk *overthinking* yang dialami oleh Gen Z dan strategi coping yang dipakai Gen Z untuk mengatasi *overthinking* di era banjir informasi. Untuk metode yang dipakai adalah studi literatur dengan menganalisis penelitian terdahulu sebanyak 15 Jurnal, salah satunya seperti jurnal POTENSI yang relevan dengan topik *overthinking*, Gen Z, dan information overload. Berdasarkan tinjauan literatur yang telah kita baca dengan jumlah 15 referensi dan didapati bahwa *overthinking* yang muncul pada gen z itu diantaranya berupa FOMO dan *quarter life crisis*. Dan strategi yang efektif untuk mengatasi FOMO yaitu: Kurangi waktu di media sosial, fokus pada diri sendiri, latih *mindfulness* & tetapkan prioritas hidup. Kemudian untuk mengatasi *Quarter life crisis* yaitu: Tidak perlu membandingkan dengan orang lain, lakukan sesuatu yang berarti bagi anda, bercerita dengan orang terdekat, ubah rasa khawatir menjadi tindakan, mulai cintai diri sendiri.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Gen Z; Overthinking; Overload Informasi.

Abstract

In the digital age, characterized by the rapid flow of information, access to various types of content has become increasingly unlimited and instantaneous. Generation Z (Gen Z), who are digital natives, have grown up amidst the current flood of information, where exposure to news, social media, and other digital content occurs continuously. This phenomenon indirectly leads to information overload, which can sometimes trigger tendencies toward overthinking, excessive analysis, and insecurity. This literature review aims to describe the forms of overthinking experienced by Gen Z and the coping strategies they use to address overthinking in the age of information overload. The method employed is a literature review, analyzing 15 previous studies, including the journal POTENSI, which is relevant to the topics of overthinking, Gen Z, and information overload. Based on the literature review we have read, with 15 references, it was found that the overthinking experienced by Gen Z includes FOMO and quarter-life crisis. Effective strategies to address FOMO include: reducing time on social media, focusing on oneself, practicing mindfulness, and setting life priorities. To address the quarter-life crisis: Avoid comparing yourself to others, do something meaningful to you, talk to close friends, turn worry into action, and start loving yourself.

Keyword: Mental Health; Gen Z; Overthinking; Information Overload.