YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.8389

PERANAN *OVERTHINKING* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA YANG MENGALAMI *IMPOSTOR SYNDROME*

The Role of Overthinking in Social Anxiety among Students Experiencing Impostor Syndrome

Najla Nada Muslimah & Riana Sahrani
Universitas Tarumanagara
najlanadamuslimah1204@gmail.com; rianas@fpsi.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 9, 2025	Dec 1, 2025	Dec 13, 2025	Dec 18, 2025

Abstract

Social anxiety is one of the mental health problems frequently experienced by university students and affects both academic processes and social life on campus, particularly when it intersects with a tendency toward overthinking and experiences of impostor syndrome. This study aimed to analyze the role of overthinking in social anxiety among students experiencing impostor syndrome. The research involved 385 students aged 18–25 years (135 male and 250 female), who were first screened using the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) to ensure that participants indeed experienced impostor syndrome. Overthinking was measured using the Ruminative Response Scale (RRS), while social anxiety was measured using the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). A quantitative approach with simple linear regression analysis was employed. The results showed a significant role of overthinking in social anxiety, with $R = 0.531$, $R^2 = 0.282$, $F = 150.484$, and $p = 0.000 < 0.05$, indicating that the higher the level of overthinking, the higher the social anxiety among students experiencing impostor syndrome, with a contribution of 28.2%. These findings underscore the importance of paying attention to overthinking as a psychological factor contributing to increased social anxiety in students with impostor syndrome

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

and indicate the need for psychological interventions focused on managing ruminative thinking patterns to support students' mental health and academic functioning.

Keywords: Overthinking; Social Anxiety; Impostor Syndrome; University Students; Mental Health

Abstrak: Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa dan berdampak pada proses akademik maupun kehidupan sosial di kampus, terutama ketika beririsan dengan kecenderungan *overthinking* dan pengalaman *impostor syndrome*. Penelitian ini bertujuan menganalisis peranan *overthinking* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Penelitian melibatkan 385 mahasiswa berusia 18–25 tahun (135 laki-laki dan 250 perempuan) yang terlebih dahulu diseleksi menggunakan *Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS)* untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar mengalami *impostor syndrome*. *Overthinking* diukur menggunakan *Ruminative Response Scale (RRS)*, sedangkan kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peranan signifikan *overthinking* terhadap kecemasan sosial dengan nilai $R = 0{,}531$, $R^2 = 0{,}282$, $F = 150{,}484$, dan $p = 0{,}000 < 0{,}05$, yang berarti semakin tinggi tingkat *overthinking*, semakin tinggi pula kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*, dengan kontribusi sebesar 28,2%. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap *overthinking* sebagai faktor psikologis yang berperan dalam peningkatan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan *impostor syndrome* serta mengindikasikan perlunya intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan pola pikir ruminatif untuk mendukung kesehatan mental dan keberfungsian akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Overthinking*; Kecemasan Sosial; *Impostor Syndrome*; Mahasiswa; Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sosial telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang mengkhawatirkan di Indonesia, terutama di kalangan mahasiswa. Kondisi ini diperkuat oleh data baru-baru ini yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi masalah besar bagi remaja dan mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh laporan I-NAMHS (Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey)* Kemenkes pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 17,9 juta remaja (1 dari 3 orang) mengalami masalah kesehatan mental, dengan 5% di antaranya menunjukkan gejala kecemasan sosial (Detik, 2024).

Sementara itu, data dari BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun yang sama, di saat masa PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat**)** darurat akibat COVID-19, ditemukan bahwa 24,7% anak muda dengan rentang usia 17-30 tahun melaporkan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, dengan 16% melaporkan ketakutan berlebihan (Databoks, 2022). Perbedaan angka pada kedua temuan ini disebabkan oleh cakupan dan

fokus pengukuran yang berbeda. Kemenkes mengukur prevalensi gangguan mental dengan gejala spesifik, yaitu kecemasan sosial, melalui pendekatan klinis dan terstandar. Sementara itu, BPS mencatat kondisi kecemasan secara umum sebagai respons emosional terhadap tekanan psikososial yang muncul dalam situasi pandemi. Oleh karena itu, angka dari BPS cenderung lebih tinggi karena mencakup berbagai bentuk kecemasan, tidak terbatas pada kecemasan sosial saja.

Dampaknya terhadap kehidupan akademik sangatlah nyata, penelitian yang dilakukan Universitas Gadjah Mada pada tahun 2019 juga menemukan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung mengalami penurunan performa belajar, kesulitan menyelesaikan tugas, bahkan risiko *drop out*. Mahasiswa merupakan generasi muda yang diharapkan dapat menjalankan pemerintahan dan memajukan bangsa di masa depan. Oleh karena itu, jika tidak mendapatkan dukungan dan penanganan yang tepat, terutama dalam aspek psikologis seperti kecemasan sosial, maka potensi mereka dalam membangun kualitas sumber daya manusia Indonesia dapat terhambat. Gagasan ini sejalan dengan pernyataan (Martadinata, 2019; Sutrisman, 2019; Masduki et al., 2021) yang menegaskan bahwa mahasiswa adalah penerus bangsa yang akan mengambil alih kepemimpinan nasional di masa yang akan datang.

Untuk memahami permasalahan ini secara mendalam, penting untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan gangguan kecemasan sosial. Kecemasan sosial sendiri didefinisikan sebagai kondisi mental yang dapat menyiksa seseorang, yang ditandai dengan ketakutan terus-menerus terhadap situasi sosial karena percaya bahwa orang lain akan menilai diri secara negatif (Alomari et al., 2022; Bahri & Kholidin, 2024). Kecemasan sosial mungkin sering dialami oleh mahasiswa, terutama ketika harus berinteraksi atau tampil di depan orang lain. Berdasarkan pengalaman pribadi peneliti sendiri, salah satu faktor yang sering memicu kecemasan sosial adalah kebiasaan berpikir secara berlebihan atau yang biasa di kenal dengan *overthinking*.

Overthinking adalah keadaan di mana seseorang terus-menerus memikirkan berbagai hal secara berlebihan hingga menyebabkan stres dan mengganggu kemampuan untuk mengambil keputusan dengan baik (Agus Budiman et al., 2025; Suroiyya & Habsy, 2024). Istilah *Overthinking* ini dalam psikologi sering disebut sebagai ruminasi (Husni, 2023; Retno, 2023). Peneliti berpendapat bahwa di lingkungan kampus, *overthinking* sering muncul dalam situasi komunikasi *interpersonal*, misalnya saat mahasiswa terlalu memikirkan bagaimana cara

menyampaikan pendapat, respons lawan bicara, hingga penilaian orang lain. Berdasarkan pengamatan kondisi ini dapat menimbulkan keraguan, kecemasan, hingga keinginan menarik diri dari interaksi sosial. Mahasiswa yang mengalami *overthinking* mungkin terus mengulang percakapan di pikirannya, menyalahkan diri atas apa yang telah dikatakan, atau khawatir bahwa pendapatnya disalahartikan oleh teman maupun dosen.

Beberapa penelitian di Indonesia juga telah meneliti bagaimana *overthinking* berdampak pada mahasiswa. Salah satunya dilakukan oleh (Agus Budiman et al., 2025) yang menemukan bahwa *overthinking* dapat menurunkan produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum banyak mengulas bagaimana *overthinking* dapat secara spesifik memicu munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Terutama pada kelompok mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis tertentu seperti *impostor syndrome* masih jarang menjadi fokus utama dalam penelitian, sehingga konteks pengalaman mereka belum tergambarkan secara menyeluruh.

Fenomena *overthinking* ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan kelompok mahasiswa tertentu yang rentan, salah satunya adalah mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. *Impostor syndrome* menurut (Hungsie & Sahrani, 2024) didefinisikan sebagai situasi di mana saat mahasiswa merasa tidak berhak untuk mendapatkan potensi akademik terbaiknya. Mahasiswa dengan *impostor syndrome* sering meragukan kompetensi diri dan menganggap keberhasilan yang diraih hanya kebetulan atau karena faktor *eksternal* semata. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terjebak dalam pola pikir *overthinking* dan mengalami tekanan psikologis, termasuk kecemasan sosial, dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara kecenderungan *overthinking* dengan munculnya gejala kecemasan sosial pada individu. Sebagai contoh, Singh et al., 2024) menunjukkan bahwa *overthinking* menjadi variabel yang mempengaruhi kecemasan sosial, pada remaja putri di India. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa individu yang sering berpikir berlebihan cenderung memiliki rasa takut yang tinggi terhadap penilaian negatif dari orang lain dan mengalami penurunan harga diri. Namun demikian, subjek penelitian tersebut masih terbatas pada remaja di India, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di Indonesia yang memiliki karakteristik perkembangan psikologis dan tekanan sosial yang berbeda.

Selain itu, penelitian lainnya menyoroti peran *overthinking* dalam konteks *Fear of Missing Out* (FoMO), yang juga berkontribusi pada munculnya kecemasan sosial (Demir, 2025).

Penelitian ini menggambarkan bagaimana individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) rentan terjebak dalam *overthinking* berlebih mengenai penolakan sosial dan rasa takut tertinggal, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan mereka dalam bersosialisasi. Meskipun demikian, fokus utama penelitian Demir lebih pada *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel yang memediasi hubungan daripada peran *overthinking* secara langsung terhadap kecemasan sosial.

Jika penelitian Demir (2025) lebih menyoroti peran mediasi *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam hubungan tersebut, pendekatan berbeda ditunjukkan oleh studi yang menelaah aspek kognitif *overthinking* secara lebih mendalam. Di sisi lain, Castillo-Gualda dan Ramos-Cejudo (2025) menekankan bahwa *overthinking* berperan dalam berbagai gejala gangguan afektif, seperti kecemasan sosial. Penelitian ini lebih menekankan pada aspek teoretis dari mekanisme kognitif *overthinking*, tetapi belum meneliti secara khusus bagaimana *overthinking* berdampak pada mahasiswa dengan *impostor syndrome* atau masalah psikologis lainnya.

Penelitian lain menemukan bahwa individu dengan kecemasan sosial lebih cenderung mengalami *overthinking* saat membuat keputusan, terutama karena dorongan untuk mempertimbangkan pilihan yang dianggap lebih baik dan benar (Hunter et al., 2019). Temuan ini mendukung bahwa hubungan antara *overthinking* dan kecemasan sosial memang erat, tetapi penelitian tersebut dilakukan pada masyarakat umum dan belum berfokus pada mahasiswa yang memiliki tekanan psikologis spesifik.

Penelitian di Indonesia sendiri melihat bagaimana mahasiswa yang berprestasi mengalami *impostor syndrome* yang biasanya menyebabkan kecemasan akademik, seperti studi yang dilakukan (Nurfadhilah & Archianti, 2024). Namun penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jumlah partisipan yang sangat terbatas dan hanya berfokus pada konteks kecemasan akademik, bukan kecemasan sosial dalam kehidupan kampus sehari-hari. Selain itu, pendekatan kualitatif belum dapat memberikan gambaran kuantitatif mengenai seberapa besar peranan *overthinking* terhadap kecemasan sosial pada kelompok mahasiswa dengan *impostor syndrome*.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa meskipun terdapat beberapa penelitian yang menyoroti hubungan antara *overthinking* dan kecemasan sosial, sebagian besar masih terbatas pada populasi remaja, masyarakat umum, atau individu dengan konteks masalah yang berbeda. Penelitian mengenai peranan *overthinking* secara langsung terhadap kecemasan sosial

pada mahasiswa, khususnya mereka yang mengalami *impostor syndrome* di Indonesia, masih sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dan menjadi kajian awal yang memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan *overthinking* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang relevan, sehingga mahasiswa dengan kecenderungan *impostor syndrome* dapat memperoleh dukungan dalam mengatasi *overthinking* dan kecemasan sosial, serta dapat berfungsi optimal di lingkungan akademik maupun sosial.

Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan *overthinking* terhadap kecemasan sosial mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome.*

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional (Mukhid, 2021; Unaradjan, 2019), yang bertujuan untuk menganalisis hubungan dan peranan variabel independen terhadap variabel dependen. Partisipan penelitian adalah subjek yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner terstandar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan disebarkan secara daring kepada responden. Proses pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, mulai dari tahap persiapan instrumen, penyebaran kuesioner, hingga pengumpulan data akhir. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial, yaitu regresi linier sederhana, untuk mengetahui besarnya peranan variabel independen terhadap variabel dependen. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik guna memastikan akurasi dan objektivitas hasil penelitian.

HASIL

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas pada variabel kecemasan sosial dan *overthinking*. Uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test untuk mengetahui apakah sebaran data bersifat normal atau tidak. Pada uji normalitas ini, data dikatakan normal apabila sig (2-tailed) diatas 0,05 atau (p>0,05). Pada hasil uji normalitas pada variabel kecemasan sosial dan *overthinking* menunjukkan bahwa nilai p = 0,051<0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal. Hasil uji normalitas variabel *overthinking* dan kecemasan sosial.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel *Overthinking* dan Kecemasan Sosial

Variabel	Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan
Overthinking dan Kecemasan Sosial	0.051	Data Terdistribusi Normal

2. Uji Linearitas

Peneliti melakukan uji linearitas pada variabel *overthinking* dan kecemasan sosial. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pada uji ini dapat dikatakan linear jika memiliki nilai Deviation from Linearity sig. lebih besar dari 0,05 (p>0,05). Pada bagian pertama peneliti melakukan uji linearitas terhadap variabel *overthinking* dan kecemasan sosial mendapatkan nilai Deviation from Linearity sig. yaitu 0,707 yang berarti (p>0,05), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang linear antara variabel *overthinking* dan kecemasan sosial. Hasil uji linearitas variabel variabel *overthinking* dan kecemasan sosial adalah sebagai berikut:

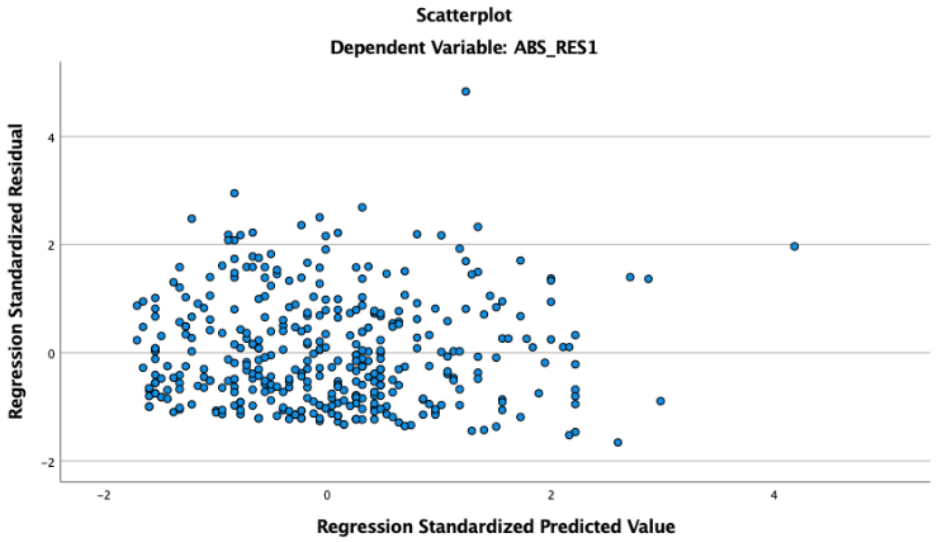
Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Kecemasan Sosial dan *Overthinking*

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecemasan Sosial dan *Overthinking*	0.141	0.707	Linear

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya perbedaan pada varians residual pada model regresi. Berdasarkan hasil pengamatan pola scatterplot, titik-titik residual tampak menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu. Pola

sebaran yang acak menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam model ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas adalah sebagai berikut:



Gambar 1. *Scatterplot* Uji Heterokedastisitas

Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan serta kekuatan hubungan antara variabel kecemasan sosial dan *overthinking*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000, yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *overthinking* dan kecemasan sosial.

Nilai koefisien korelasi antara variabel *overthinking* dan kecemasan sosial adalah 0.531. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang hingga kuat serta memiliki arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki partisipan, maka semakin tinggi pula tingkat *overthinking* yang dialami.

Berdasarkan nilai signifikansi yang memenuhi kriteria (< 0.05), penelitian ini dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya. Hasil uji korelasi variabel *overthinking* dan kecemasan sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi dari variabel *Overthinking* dan Kecemasan Sosial

Variabel	r	Sig.
Overthinking dan Kecemasan Sosial	0.531	0.000

Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel *overthinking* terhadap variabel kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan menggunakan program SPSS, Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel *overthinking* terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program SPSS, diperoleh nilai R sebesar 0.531 dan R Square sebesar 0.282. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *overthinking* memberikan kontribusi sebesar 28,2% terhadap kecemasan sosial, sedangkan sisanya sebesar 71,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini

diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

R	R^2	Adjusted R Square	Std. Error
0.531	0.282	0.280	0.47377

Selain itu, hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (B) untuk variabel *overthinking* sebesar 0.581 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 menandakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *overthinking* dan kecemasan sosial. Yang berarti semakin tinggi tingkat *overthinking* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Unstandarized Coefficients (B)	Std. Error	Standarized Coefficients	Sig.
(Constant	1.549	0.151		0.000
Overthinking	0.581	0.047	0.531	0.000

Analisis Data Tambahan

1. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil uji beda tingkat *overthinking* berdasarkan usia, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.013, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* berdasarkan kelompok usia. Secara deskriptif, nilai mean usia 20 tahun menunjukkan mean tertinggi (3.2385) dan usia 25 tahun menunjukkan mean terendah (2.4444). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat overthinking cenderung lebih tinggi pada mahasiswa usia 20 tahun dibandingkan kelompok usia lainnya. Uji beda *overthinking* berdasarkan usia diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial

Usia	N	Mean	*p*	Ket
18	9	3.1451	0.013	Terdapat Perbedaan
19	44	3.1414		
20	70	3.2385		
21	142	3.0550		
22	93	3.2159		
23	17	3.0278		
24	6	2.9583		
25	4	2.4444		

2. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji beda *overthinking* berdasarkan jenis kelamin, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.004, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* antara laki laki dan perempuan. Secara deskriptif, nilai mean kelompok laki laki adalah (3.2317), sedangkan perempuan memiliki mean (3.0753), sehingga laki laki menunjukkan tingkat

overthinking yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Uji beda *overthinking* berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Beda Overthinking Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	F	*p*
Laki-laki	3.2317	0.46907	1.837	0.004
Perempuan	3.0753	0.52375		

3. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Seberapa Sering Merasa Gugup

Berdasarkan hasil uji beda *overthinking* berdasarkan frekuensi merasa gugup, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.111 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* berdasarkan frekuensi seberapa sering partisipan merasa gugup.

4. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Seberapa Sering Menghindari Interaksi

Berdasarkan hasil uji beda *overthinking* berdasarkan frekuensi sering menghindari interaksi, diperoleh nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* berdasarkan frekuensi menghindari interaksi.

Secara deskriptif, mean *overthinking* meningkat seiring meningkatnya menghindari interaksi. Kelompok tidak pernah menghindari interaksi memiliki mean terendah (2.5222), sementara kelompok sangat sering menghindari interaksi menunjukkan mean tertinggi (3.2342). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering individu menghindari interaksi, semakin tinggi pula tingkat *overthinking* yang dimilikinya. Uji beda *overthinking* berdasarkan sering menghindari interaksi diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Beda Overthinking Berdasarkan Sering Menghindari Interaksi

Menghindari Interaksi	N	Mean	*p*	Ket
Tidak Pernah	5	2.5222	0.000	Terdapat Perbedaan
Jarang	46	2.9010		
Kadang-kadang	102	3.0855		
Sering	153	3.1930		
Sangat Sering	79	3.2342		

5. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Seberapa Sering Merasa Sulit Berhenti Memikirkan Hal yang Sudah Lewat

Berdasarkan hasil uji beda *overthinking* berdasarkan frekuensi merasa sulit berhenti memikirkan hal yang sudah lewat, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.076 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* berdasarkan frekuensi seberapa sering partisipan merasa sulit berhenti berpikir tentang hal yang sudah lewat.

6. Uji Beda Variabel *Overthinking* Berdasarkan Seberapa Sering Memikirkan Berbagai Kemungkinan Buruk

Berdasarkan hasil uji beda *overthinking* berdasarkan frekuensi berpikir buruk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.118 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* berdasarkan frekuensi seberapa sering partisipan berpikir buruk.

7. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil uji beda kecemasan sosial berdasarkan usia, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.183 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan tingkat kecemasan sosial relatif serupa di berbagai kelompok usia. Dengan demikian, usia tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial partisipan.

8. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji beda kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.992 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan. Dengan kata lain, jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial partisipan.

9. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan Seberapa Sering Merasa Gugup

Berdasarkan hasil uji beda tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi merasa gugup, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.032, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial berdasarkan merasa gugup.

Secara deskriptif, kelompok yang tidak pernah merasa gugup memiliki mean kecemasan sosial terendah (2.7083), sedangkan kelompok yang sangat sering merasa gugup

memiliki mean tertinggi (3.4680). Pola ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang merasa gugup, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosialnya. Uji beda kecemasan sosial berdasarkan frekuensi merasa gugup diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Uji beda Kecemasan Sosial Berdasarkan Seberapa Sering Merasa Gugup

Merasa gugup	N	Mean	*p*	Ket
Tidak Pernah	1	2.7083	0.032	Terdapat Perbedaan
Jarang	22	3.2121		
Kadang-kadang	107	3.2639		
Sering	169	3.4094		
Sangat Sering	86	3.4680		

10. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan seberapa sering menghindari interaksi

Berdasarkan hasil uji beda kecemasan sosial berdasarkan frekuensi menghindari interaksi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi menghindari interaksi.

Secara deskriptif, kelompok yang tidak pernah menghindari interaksi memiliki mean kecemasan sosial terendah (2.6111), sedangkan kelompok yang sangat sering menghindari interaksi memiliki mean tertinggi (3.4299). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering individu menghindari interaksi, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dimilikinya. Uji beda kecemasan sosial berdasarkan frekuensi menghindari interaksi diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 11. Uji Beda Kecemasan Sosial Berdasarkan Seberapa Sering Menghindari Interaksi

Menghindari Interaksi	N	Mean	*p*	Ket
Tidak Pernah	5	2.6111	0.000	Terdapat Perbedaan
Jarang	46	3.1165		
Kadang-kadang	102	3.4006		
Sering	153	3.4171		
Sangat Sering	79	3.4299		

11. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan Seberapa Sering Merasa Sulit Berhenti Memikirkan Hal yang Sudah Lewat

Berdasarkan hasil uji beda tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi merasa sulit berhenti memikirkan hal yang sudah lewat, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.129 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi merasa sulit berhenti memikirkan hal yang sudah lewat.

12. Uji Beda Variabel Kecemasan Sosial Berdasarkan Seberapa Sering Memikirkan Berbagai Kemungkinan Buruk

Berdasarkan hasil uji beda tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi berpikir buruk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.884 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial berdasarkan frekuensi berpikir buruk.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *overthinking* memiliki peranan yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *overthinking* mahasiswa *impostor syndrome*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *overthinking* berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, sehingga dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nolen-Hoeksema yang menjelaskan bahwa *overthinking* merupakan respons pasif dan berulang terhadap situasi yang menimbulkan tekanan emosional (Agustian et al., 2025). Temuan dalam penelitian ini memperjelas bahwa mekanisme tersebut juga bekerja pada konteks kecemasan sosial. Ketika mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* menghadapi situasi sosial, mereka cenderung memikirkan potensi mereka melakukan kesalahan, tidak percaya diri, atau kemungkinan dievaluasi secara buruk oleh lingkungan sekitar. Proses ini yang kemudian menciptakan siklus kecemasan sosial yang berulang, semakin sering *overthinking*, maka semakin kuat rasa takut terhadap penilaian sosial.

Penelitian ini juga memberikan pemahaman mengenai dinamika mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tinggi. Meskipun sebagian besar partisipan

memiliki IPK tinggi, mereka tetap menunjukkan tingkat *overthinking* dan kecemasan sosial yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa IPK bukan faktor protektif bagi mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*, karena keberhasilan mereka tidak dianggap sebagai bukti kemampuan diri, melaikan keberuntungan atau faktor eksternal. Akibatnya mahasiswa merasa harus tampil baik secara terus-menerus, sehingga menjadi *overthinking* tentang bagaimana mereka dinilai oleh orang lain.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan beberapa temuan tambahan yang memperkaya gambaran psikologi mahasiswa. Mahasiswa yang merasa gugup dalam interaksi sosial menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya berupa pikiran negatif, tetapi juga tampak dalam rasa gugup mereka. Rasa gugup ini menjadi bukti bahwa mereka khawatir akan evaluasi sosial, yang kemudian memperkuat kecemasan dalam menghadapi situasi sosial di lingkungan kampus.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menghindari interaksi sosial menunjukkan tingkat *overthinking* dan kecemasan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung teori Rapee dan Heimberg yang menyatakan bahwa penghindaran sosial merupakan strategi defensif akibat ketakutan terhadap evaluasi negatif (Kholifah, 2016). Namun, perilaku menghindari interaksi justru mempertahankan kecemasan sosial, karena mahasiswa kehilangan kesempatan untuk membuktikan kompetensi diri dan memperbaiki penilaian sosialnya.

Temuan tambahan lainnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat *overthinking* berdasarkan usia dan jenis kelamin. Mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *overthinking* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa *overthinking* tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi juga dapat terjadi pada laki-laki, terutama pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Selain itu, mahasiswa yang berusia 20 tahun menunjukkan tingkat *overthinking* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hasil ini dapat dijelaskan melalui konsep *emerging adulthood* Arnett, yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian identitas, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan (Arini, 2021; Hafarinto et al., 2024). Kondisi tersebut dapat memperkuat munculnya pikiran berulang dan perasaan cemas karena individu masih berada dalam fase penyesuaian diri terhadap tuntutan kehidupan dewasa.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini memiliki beberapa kekuatan yang dapat menjadi nilai tambah secara akademik dan praktis. Pertama, seluruh partisipan terlebih dahulu diseleksi menggunakan alat ukur *impostor syndrome* sehingga data yang diperoleh benar-benar berasal dari mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* sesuai dengan tujuan penelitian. Seleksi awal ini menjadi kekuatan penting karena memastikan kesesuaian populasi penelitian dengan variabel yang dikaji. Kedua, terletak pada karakteristik partisipan yang berasal dari berbagai jurusan dan tingkat studi, sehingga gambaran fenomena psikologis pada lingkungan kampus menjadi lebih representatif dan tidak terbatas pada satu bidang akademik saja. Ketiga, penelitian ini juga memberikan kontribusi spesifik karena mengkaji peranan *overthinking* dan kecemasan sosial dalam konteks mahasiswa berprestasi yang mengalami *impostor syndrome*. Fokus tersebut menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis pada kelompok mahasiswa yang memiliki pencapaian akademik tinggi namun tetap meragukan kompetensinya sendiri. Selain itu, hasil penelitian memiliki implikasi praktis yang dapat diimplementasikan pada layanan konseling kampus, khususnya dalam intervensi yang berfokus pada pengelolaan *overthinking* untuk membantu mengurangi kecemasan sosial mahasiswa. Pendekatan kuantitatif yang digunakan juga memberikan keuntungan karena memungkinkan hasil penelitian digeneralisasi pada mahasiswa dengan karakteristik serupa.

Implikasi penelitian, secara keseluruhan hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *overthinking* berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Selain itu, faktor perilaku dan perkembangan turut memperjelas hubungan tersebut, sehingga temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan pola pikir berlebihan dan peningkatan keterampilan sosial mahasiswa di masa dewasa awal.

Keterbatasan penelitian, rentang IPK partisipan yang terlalu luas membuat hasil penelitian belum dapat menjelaskan dinamika psikologis mahasiswa *impostor syndrome* secara spesifik, seperti apakah ada perbedaan tingkat *overthinking* dan kecemasan sosial pada mahasiswa *impostor syndrome* di tingkat IPK tertentu. Selain itu penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa sebagai partisipan sehingga hasilnya belum dapat digunakan pada populasi selain mahasiswa seperti pekerja yang juga rentan mengalami *impostor syndrome.*

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab rumusan masalah dan mengonfirmasi hipotesis dengan menunjukkan bahwa terdapat peranan yang signifikan antara *overthinking* dan kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Semakin tinggi tingkat *overthinking* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang mereka rasakan, sehingga dapat ditegaskan bahwa *overthinking* berkontribusi nyata terhadap peningkatan kecemasan sosial dalam kelompok mahasiswa dengan kerentanan psikologis *impostor syndrome*.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa dengan memperkaya bukti empiris mengenai peranan *overthinking* sebagai faktor kognitif yang berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Temuan ini tidak hanya memperluas kajian teoritis mengenai hubungan antara pola pikir ruminatif dan kecemasan sosial, tetapi juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan konteks kerentanan psikologis tertentu dalam memahami dinamika kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan upaya pencegahan dan penanganan kecemasan sosial yang lebih sensitif terhadap karakteristik kognitif dan konteks kerentanan mahasiswa.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar studi selanjutnya mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel lain, seperti regulasi emosi, *self-compassion*, dukungan sosial, atau strategi *coping*. Penelitian mendatang juga dianjurkan menggunakan desain *longitudinal* atau eksperimen untuk mengkaji hubungan kausal secara lebih mendalam, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh dan landasan yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi *overthinking* dan kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

Agustian, S. D., Azzahra, B. R. S., Tasaoktora, A. U., & Mahfud, A. (2025). Terjebak dalam Pikiran Sendiri: Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 2*(9). https://doi.org/10.5281/zenodo.15310297

Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Social anxiety disorder:

Associated conditions and therapeutic approaches. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.32687

Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche, 15*(1), 11–20. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377

Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 7*(1), 98–110. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750

Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). Dampak Overthinking terhadap Produktivitas Belajar dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Psikis: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi, 1*(1), 1–9.

Databoks. (2022, July 15). Survei BPS: Mental Anak Muda Paling Buruk Selama PPKM Darurat. Katadata. https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/ea9b870802a3979

Demir, M. (2025). *Exploring young adults' attitudes and experiences with fear of missing out: A qualitative interview study on anxiety and perfectionism* (Undergraduate thesis, University of Twente). https://essay.utwente.nl/107863/

Detik. (2024, May 10). Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental. Detik. https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554

Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman terhadap Quarter Life Crisis yang Terjadi di Masa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling, 2*(1), 1–13. https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431

Hungsie, O. G., & Sahrani, R. (2024). Hubungan Impostor Syndrome dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berprestasi Tinggi. *Innovative: Journal of Social Science Research, 4*(3), 16164–16173. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11405

Hunter, L. E., Meer, E. A., Gillan, C. M., Hsu, M., & Daw, N. D. (2019). Excessive deliberation in social anxiety [Preprint]. *bioRxiv*. https://doi.org/10.1101/522433

Husni, D. (2023). *Menyoal Psikologi Manusia*. Pandiva Buku.

Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 3*(2), 60–68. https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/841

Martadinata, A. M. (2019). Peran Mahasiswa dalam Pembangunan di Indonesia. *IDEA: Jurnal Humaniora, 2*(1), 1–6. https://doi.org/10.29313/idea.v0i0.2435

Masduki, H., Pd, M., Abdurohim, S., & Permana, A. (2021). *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi Kemahasiswaan*. Penerbit Adab.

Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing.

Nurfadhilah, A., & Archianti, P. (2024). Dinamika Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Berprestasi yang Mengalami Impostor Syndrome. *Jurnal Psikologi*.

Retno, D. N. (2023). *Yang Merasa Overthinking: Kenapa Masih Memikirkan Hal-Hal yang Telah Lalu dan yang Masih Belum Tentu?* Anak Hebat Indonesia.

Singh, C., Walia, D. K., & Prashar, S. (2024). Comprehensive assessment of the psychological well-being of school-going adolescent girls in Chandigarh, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 11*(2), 856–862. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20240277

Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan Overthingking dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya. *Jurnal BK UNESA, 14*(2), 128–139. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834

Sutrisman, D. (2019). *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa*. Guepedia.

Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.