

**KECEMASAN DALAM PERILAKU OVERTHINKING PADA
MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI AQIDAH DAN
FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
(PERSPEKTIF FILSAFAT EKSISTENSIALISME MARTIN
HEIDEGGER)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Aqidah dan
Filsafat Islam



Penyusun:

Sayyidah Mil'a Nujahil Amla'

(NIM. 07020120053)

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Sayyidah Mil'a Nujahil Amla

Nim : 07020122053

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumberya.

Surabaya, 26 November 2025

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the number '1000' and the text 'METERAI TEMPEL' and 'B6F9CANX143804359'.

Sayyidah Mil'a Nujahil Amla

Nim, 07020122053

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi berjudul “ Kecemasan Dalam Perilaku Overthinking Pada Mahasiswa Semester 7
Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya (Perspektif Martin Heidegger)” yang ditulis oleh Sayyidah Mil’a Nujahil Amla
disetujui untuk diujikan

Surabaya, 26 November 2025

Pembimbing



Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag.

NIP. 197004292005011004

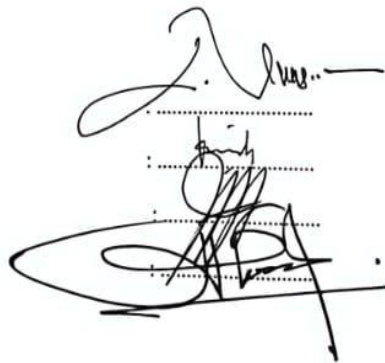
PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “KECEMASAN DALAM PERILAKU OVERTHINKING
PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PROGRAM STUDI AQIDAH DAN
FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
(PERSPEKTIF FILSAFAT EKSISTENSIALISME MARTIN HEIDEGGER)
yang ditulis oleh Sayyidah Mil'a Nujahil Amla' ini telah diuji di depan Tim
Penguji pada tanggal 22 Desember 2025

Tim Penguji

1. Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag
2. Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag
3. Prof. Dr. H. M. Syamsul Huda, M.Fil. I
4. Dr. Tasmuji, M.Ag



Surabaya, 05 Januari 2026



Maul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP.197008132005011003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sayyidah Mira Nujahil Amla'
NIM : 01020122053
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Aqidah dan Filsafat Islam
E-mail address : sayyidahmirlah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Kecemasan Dalam Perilaku Overthinking Pada Mahasiswa Semester 7
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (Perspektif Filsafat Eksistensialisme
Martin Heidegger)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2026

Penulis

(Sayyidah Mira N. A)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama: Sayyidah Mil'a Nujahil Amla

Nim : 07020122053

Judul: “ Kecemasan dalam Perilaku Overthinking Pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (Perspektif Filsafat Eksistensialisme Martin Heidegger)”

Pembimbing : Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag

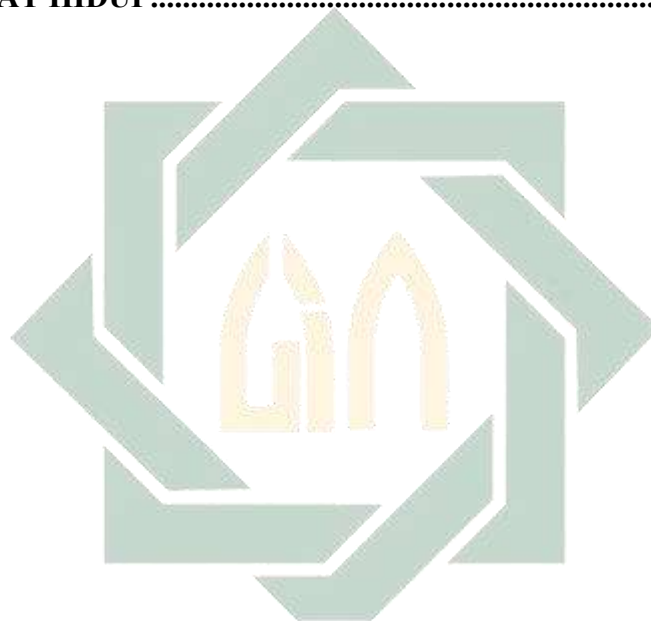
Peristiwa Overthinking menjadi masalah psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa. Pada mahasiswa semester 7 program studi Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, overthinking muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik, tuntutan sosial serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut berkembang menjadi kecemasan yang mempengaruhi pola pikir, emosi dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk bentuk kecemasan dalam perilaku overthinking pada mahasiswa dan dianalisis melalui perspektif eksistensialisme Martin Heidegger, terutama konsep *dasein* dan *angst*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan filosofis eksistensialisme. Data diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi terhadap enam orang mahasiswa semester 7. Analisis data menggunakan analisis konten deskriptif Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data dan verifikasi kesimpulan. Analisis hasil penelitian menggunakan teori filsafat eksistensialisme Martin Heidegger. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai pola overthinking yang meliputi, kecemasan berlebih, takut gagal, rasa bersalah berkepanjangan, emosional, fokus pada kesalahan masa lalu, kesulitan mengambil keputusan, gangguan tidur serta penurunan konsentrasi. Dalam perspektif Martin Heidegger, overthinking menggambarkan kondisi *inauthentic existence*, keadaan ketika *dasein* terjebak dalam keterjatuhan eksistensial *fallenness* dan tidak mampu mengarahkan diri sendiri menuju keberadaan yang autentik. Kecemasan *angst* yang dialami mahasiswa merupakan peluang bagi *dasein* untuk menyadari keterbatasan, kebebasan dan tanggung jawab eksistensialnya. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman filosofis tentang kecemasan memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendampingan mental dilingkungan perguruan tinggi, terutama untuk membantu mahasiswa mengelola overthinking secara lebih reflektif dan menuju keberadaan yang lebih autentik.

Kata Kunci: Kecemasan, Overthinking, Mahasiswa, Martin Heidegger, Eksistensialisme

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Terdahulu	6
F. Metode Penelitian.....	11
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN FILOSOFIS TENTANG KECEMASAN DAN PERILAKU OVERTHINKING	18
A. Konsep Kecemasan.....	18
B. Konsep Overthinking	21
C. Pola -pola kecemasan dalam perilaku overthinking	23
D. Teori Kecemasan Martin Heidegger.....	27
BAB III KECEMASAN DALAM PERILAKU OVERTHINKING PADA MAHASISWA	32
A. Profil Narasumber Penelitian	32
B. Deskripsi tentang Overthinking pada Mahasiswa.....	35
C. Deskripsi Perilaku Kecemasan pada Mahasiswa	51
D. Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Overthinking.....	71
BAB IV ANALISIS TENTANG KECEMASAN DAN PERILAKU OVERTHINKING DALAM PERSPEKTIF EKSISTENSIALISME MARTIN HEIDEGGER	86

A.	Overthinking Sebagai Bentuk Kehilangan Jati Diri.....	86
B.	Kecemasan Sebagai Pintu Kesadaran Diri.....	88
C.	Rutinitas Hidup dalam Kondisi Tanpa Pilihan	91
D.	Overthinking dan Kesadaran Menuju Eksistensi yang Otentik	94
BAB V PENUTUP.....		98
A.	Kesimpulan.....	98
B.	Saran	99
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN.....		103
TRANSKRIP WAWANCARA.....		104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		131



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Aldi, Komaruddin, Lena Marianti. "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking." *Journal Of Society Counseling* 1, no. 3 (Desember 2023): 340–48. doi:10.59388/josc.v1i3.373.
- Amy Levine. "Heidegger on Anxiety and Normative Practice." *Journal of Philosophy* 9, no. 40 (2022). doi:10.3998/ergo.7662.
- Anni Paras Wati, Moch. Abdul Rohman*, Andreas Syah Pahlevi. "Buku Edukatif Berbasis Ilustrasi sebagai Referensi Antisipasi Overthink." *Journal of Innovation and Teacher Professionalism* 1, no. 2 (2023): 62–71. doi:10.17977/um084v1i22023p62-71.
- Arfian Suryasuciramdhan, Risma Yanti, Reva Fisalsabila, Yusep Irsyad Najib Setiawan. "Analisis Isi Video Channel Youtube Timothy Ronald Dalam Konten "Perang Dalam Pikiran." *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 2, no. 3 (Agustus 2024): 21–29. doi:doi.org/10.62383/wissen.v2i3.162.
- Charles B. Guignon. *The Cambridge Companion to Heidegger*. Cambridge, Inggris (United Kingdom): Cambridge University Press, 1993.
- Dea Ivanka, Muhammad Putra Dinaga Saragi. "Overthinking pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir." *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 2 (30 Juni 2023): 225–43. doi:http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455.
- Farah Octa Suroiyya, Bakharuddin All Habsy. "Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2024): 128–39.
- Francesca Brencio. "World, Time And Anxiety. Heideggers Existential Anal And Psychiatry." *Folia Medica* 56, no. 4 (2014): 297–304. doi:10.1515/folmed-2015-0011.
- John T. Whalen. "Anxiety, the Most Revelatory of Moods." *Akadimia Filosofia* 1, no. 1 (Mei 2015). <https://fordham.bepress.com/apps/vol1/iss1/8>.
- Jovita Sri Dewajani, Yeni Karneli. "Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling." *Teraputik Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (September 2020): 339–44. doi:%2010.26539/teraputik.42415.
- Juanda Agus Budiman, Adi Hikayudi, Santi Zulfia. "Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Perguruan Tinggi." *Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi* 1, no. 1 (2025). <https://jurnalp4i.com/index.php/psikis>.

- Nauroh Salamah, Erna Nurmalinda, Purmaningrum. "Visualisasi Buku Self Healing 'Overthinking Is My Hobby, And I Hate It' Karya Alvi Syahrin Melalui Komik Strip Di Instagram." *Jurnal Cipta* 3, no. 1 (2024): 16–30. doi:10.30998/cipta.v3i1.2888.
- Nurjannah, Lia Widiyawati. "Konsep Terapi Meditasi-Tafakur untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking." *DA'WA: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 1–10. doi:10.36420/dawa%20Available%20Online.
- Raihan Malano Arrasyid, Zidan Wianto Putra. "Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 29–38. doi:10.56672/alwasathiyah.v3i1.147.
- Resty Ruel Ventura Borjal. "Heidegger's Meditative Thinking as a Remedy from the Tragedy of Calculative Thinking Towards Poetic Dwelling." *International Journal of Philosophy* Vol. 9, No. 4, 2021 (2 Desember 2021). doi:10.11648/j.jp.20210904.17.
- Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. "Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 14–27. doi:10.56672/alwasathiyah.v2i1.4.
- Umi, Dina Anzelina, Ade Muhayati R, Hedi Suhedi. "Kesehatan Mental Dan Tarekat; Overthinking Dalam Perspektif Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Al-Mubarak Cinangka." *Multidisciplinary Scientific Journal* 2, no. 3 (2024): 591–601. doi:10.57185/mutiara.v2i7.214.
- Yunita Maulidyna. "Peran Nilai-Nilai Tasawuf dalam Mengatasi Overthinking dan Ketidakbermaknaan di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Journal of Society and Development* 4, no. 1 (t.t.): 35–44. doi:10.57032/jsd.v4i1.113.
- Paul Johannes Tillich. *The Courage to Be*. New Haven, Connecticut, Amerika Serikat: Yale University Press, 1952.
- Per-Einar Binder. "The call of the un-lived life: On the psychology of existential guilt." *Frontiers psychology*, 29 September 2022. doi:10.3389/fpsyg.2022.991325.
- Franz Magnis-Suseno. *Etika Abad Kedua Puluh: Eksistensialisme Karl Jaspers dan Martin Heidegger*. Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- Franz Magnis-Suseno. *Filsafat Eksistensialisme*. Jakarta: Gramedia Pustaka, 1992.
- Ike Nilawati Rohaenah. *Konsep Overthinking Tawakal dalam Pandangan Islam*. Yogyakarta: Penerbit Kbm Indonesia, 2025.
- Jean Paul Sarte. *Eksistensialisme dan Humanisme*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

- Martin Heidegger. *Being and Time*. New York, Amerika Serikat: Harper & Row Publishers, Inc., 1962.
- Martin Heidegger. *Introduction to Metaphysics*. New Haven dan London: Yale University Press, 2000.
- Martin Perry. *Confidence Boosters*. Jakarta: Esensi, 2005.
- Matthew B Miles, A Michael Huberman. *Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: 1992, t.t.
- Maxwel S Cagan. *Cara Cepat Menaklukkan Ketakutan, Kecemasan, dan Frustrasi*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Musfir Bin Said Az-zahrani. *Konseling Terapi*. 1 ed. Jakarta: Gema Insani, 2025.
- Nasrul Zaman. *Pengantar Kesehatan Masyarakat Budaya etik dan Inovasi Teknologi*. Bandung: Feniks Muda Sejahtera, 2025.
- Rahardian Sukma. *Move On dari Pikiran Negatif*. Yogyakarta: Saufa, 2017.
- Savitri Ramaiah. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2025.
- Sony Adams. *Berdamai dengan Kecemasan*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022
- Syafrida Hani Sahir. *Metodologi Penelitian*. 1 ed. Jogjakarta: Penerbit Kbm Indonesia, 2021.
- Wahyu Kirana. Wulida Litaqia. Beta Karlistiyaningsih, Nurul Hidayah, Nurmazidah. *Buku Panduan Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19*. Pekalongan: Penerbit Nem, 2022.
- Yumeko Ichinos. *Rahasia Mengatasi Kecemasan*. Yumeko Ichinos, 2024.
https://www.google.co.id/books/edition/Rahasia_Mengatasi_Kecemasan_Panduan_Prak/PuIREQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kecemasan&pg=PT16&printsec=frontcover.
- Nasya Amira Faradesi. Wawancara, 06 Oktober 2025.
- Qurrotu Ainul Muffida. Wawancara, 06 Oktober 2025
- Siti Maftucha. wawancara, 06 Oktober 2025.
- Shallu Amela Kurung. Wawancara, 07 Oktober 2025.
- Salsabila Firdaus. Wawancara, 07 Oktober 2025.
- Nur Aziza Kadir. Wawancara, 07 Oktober 2025.