Jurnal Mitra Dedikasi Masyarakat
Vol.3., No.1. Juni 2026
https://bakticendekianusantara.or.id/index.php/ojs-jmdm

DARI *OVERTHINKING* MENUJU *POSITIVE THINKING*: PELATIHAN PENGELOLAAN PIKIRAN NEGATIF BAGI REMAJA MASJID "IJO" SUMBERSARI

Siti Rochayah [1)], Duwi Sitoresmi [2)]
Universitas PGRI Argopuro Jember
Email:rochayahs103@gmail.com

Abstrak:
Fenomena overthinking pada remaja merupakan permasalahan psikologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kemampuan adaptasi individu. Hasil asesmen kebutuhan pada Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari menunjukkan bahwa 82% dari 34 peserta memiliki kecenderungan overthinking terkait aspek akademik, relasi sosial, dan masa depan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai overthinking serta mengembangkan keterampilan positive thinking sebagai strategi pengelolaan pikiran negatif. Metode pelaksanaan meliputi asesmen kebutuhan, psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, pelatihan positive thinking, serta evaluasi dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai keterkaitan pikiran, emosi, dan perilaku, serta kemampuan dalam mengidentifikasi dan merekonstruksi pikiran negatif menjadi lebih rasional. Evaluasi menunjukkan respons positif peserta. Luaran kegiatan berupa panduan sederhana positive thinking bagi remaja. Kesimpulannya, program ini efektif sebagai upaya promotif-preventif dalam mengelola overthinking dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.
Kata kunci: overthinking, remaja, positive thinking, psikoedukasi, kesehatan mental.

Abstract:
Overthinking among adolescents is a psychological issue that may affect mental health and individual adaptive functioning. A needs assessment conducted at Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari revealed that 82% of 34 participants exhibited tendencies of overthinking related to academic concerns, social relationships, and future uncertainty. This community service program aimed to enhance adolescents' understanding of overthinking and develop positive thinking skills as a strategy for managing negative thoughts. The implementation methods included needs assessment, psychoeducation, identification of negative thoughts, positive thinking training, and evaluation and reflection. The results indicated improved participants' understanding of the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, as well as their ability to identify and

reconstruct negative thoughts into more rational perspectives. The evaluation showed positive participant responses. The output of the program was a simple guidebook on positive thinking for adolescents. In conclusion, the program is effective as a promotive and preventive intervention to manage overthinking and improve adolescent psychological well-being.
Keywords: overthinking, adolescents, positive thinking, psychoeducation, mental healt.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan dan kesehatan masyarakat. Remaja berada pada fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional secara simultan. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial yang sehat, serta mempersiapkan masa depan akademik dan karier. Kondisi tersebut idealnya didukung oleh kemampuan regulasi emosi, pola pikir adaptif, serta keterampilan berpikir rasional dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis, salah satunya terkait kecenderungan berpikir berlebihan atau *overthinking*. Nolen-Hoeksema, Wisco, dan Lyubomirsky (2008) menjelaskan bahwa pola pikir repetitif terhadap masalah dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif kognitif, Beck (2011) menyebutkan bahwa *automatic negative thoughts* yang muncul secara berulang dapat mengganggu kemampuan individu dalam menilai situasi secara objektif, sehingga memunculkan kekhawatiran berlebihan dan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan.

Fenomena ini juga diperkuat oleh data kesehatan mental global dan nasional. WHO melaporkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah dominan. Sementara itu, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Data tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang memerlukan pendekatan promotif dan preventif secara berkelanjutan. Selain faktor perkembangan, penggunaan teknologi digital dan media sosial turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan overthinking pada remaja. Paparan informasi yang berlebihan, budaya perbandingan sosial (*social comparison*), serta tekanan terhadap pencapaian sosial dapat memicu kecemasan dan pikiran negatif yang berulang. Kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan keterampilan remaja dalam mengelola pikiran dan emosi secara adaptif.

Permasalahan serupa juga ditemukan pada komunitas Remaja Masjid “Ijo” Sumbersari sebagai mitra kegiatan pengabdian ini. Hasil asesmen kebutuhan terhadap 34 anggota menunjukkan bahwa 28 remaja (82%) mengalami kecenderungan

overthinking yang ditandai dengan kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan dan pekerjaan, ketakutan gagal, serta kecemasan terhadap penilaian sosial. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki strategi yang efektif dalam mengelola pikiran negatif, sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi, kepercayaan diri, dan kemampuan pengambilan keputusan.

Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan remaja akan keterampilan pengelolaan pikiran negatif dengan ketersediaan program pengembangan kesehatan mental di lingkungan komunitas. Kegiatan Remaja Masjid selama ini lebih banyak berfokus pada aspek keagamaan dan sosial, sementara intervensi yang secara spesifik mengembangkan keterampilan psikologis masih terbatas. Padahal, komunitas remaja masjid memiliki potensi strategis sebagai ruang pembentukan karakter, penguatan resiliensi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah pelatihan *positive thinking*. Albrecht (1980) menjelaskan bahwa *positive thinking* merupakan kemampuan individu dalam membangun cara pandang yang lebih konstruktif terhadap situasi sehingga dapat merespons masalah secara lebih adaptif. Pendekatan ini tidak mengabaikan masalah, tetapi membantu individu melakukan restrukturisasi pikiran negatif menjadi lebih rasional dan realistis, sehingga berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola pikiran negatif melalui pelatihan *positive thinking*. Program ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi kecenderungan overthinking, serta memperkuat kemampuan remaja dalam membangun pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari sebagai lingkungan yang mendukung pengembangan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Permasalahan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan pengurus, serta asesmen kebutuhan terhadap anggota Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari, ditemukan permasalahan utama terkait kesehatan mental remaja, khususnya kecenderungan *overthinking*. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 28 dari 34 anggota (82%) mengalami kecenderungan tersebut yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, ketakutan akan kegagalan, serta munculnya pikiran negatif yang sulit dikendalikan.Kondisi ini berdampak pada aspek psikologis dan aktivitas sehari-hari remaja, seperti meningkatnya kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik, kesulitan dalam menentukan pilihan masa depan, serta keraguan dalam interaksi sosial. Hal tersebut berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan sosial apabila tidak ditangani secara tepat.

Selain itu, ditemukan bahwa literasi kesehatan mental remaja masih tergolong rendah. Sebagian besar anggota belum memahami keterkaitan antara pola pikir negatif,

stres, dan kecemasan, serta belum memiliki keterampilan yang memadai dalam mengelola dan merekonstruksi pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Di sisi lain, Remaja Masjid “Ijo” Sumbersari memiliki potensi sebagai lingkungan pendukung perkembangan psikologis remaja, namun hingga saat ini belum terdapat program yang secara khusus berfokus pada pengelolaan pikiran negatif dan pencegahan *overthinking*. Kegiatan yang ada masih didominasi oleh pembinaan keagamaan dan sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang diidentifikasi adalah tingginya kecenderungan *overthinking*, rendahnya literasi kesehatan mental, serta terbatasnya keterampilan pengelolaan pikiran negatif. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan *positive thinking* untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengidentifikasi pola pikir maladaptif dan mengembangkannya menjadi pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di Masjid "Ijo" Sumbersari dengan sasaran sebanyak 34 anggota Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari. Program ini dirancang sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola kecenderungan *overthinking* melalui pelatihan *positive thinking*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi psikoedukasi, diskusi kelompok, refleksi diri, simulasi kasus, dan latihan pengelolaan pikiran negatif. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama sebagaimana disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

1. Tahap Asesmen Kebutuhan

Tahap awal dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi mitra dan menentukan kebutuhan program. Kegiatan pada tahap ini meliputi observasi lapangan, wawancara dengan pengurus Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari, serta penyebaran angket kebutuhan kepada peserta. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 82% anggota remaja memiliki kecenderungan *overthinking* yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap

masa depan, kegagalan, dan penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Temuan tersebut menjadi dasar penyusunan materi pelatihan.

2. Tahap Perencanaan Program

Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, tim pengabdi menyusun desain kegiatan yang meliputi penyusunan materi pelatihan, penyediaan media edukasi, penyusunan lembar kerja peserta, serta penyusunan instrumen evaluasi kegiatan. Materi difokuskan pada pemahaman mengenai *overthinking*, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan strategi pengembangan *positive thinking*.

3. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara partisipatif melalui beberapa tahapan kegiatan, yaitu psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, pelatihan *positive thinking*, serta simulasi dan diskusi kasus. Pada tahap psikoedukasi, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep *overthinking*, faktor penyebab, dampak psikologis, serta pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa remaja. Selanjutnya, pada tahap identifikasi pikiran negatif, peserta melakukan refleksi diri untuk mengenali bentuk-bentuk pikiran negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari beserta dampaknya terhadap emosi dan perilaku. Tahap berikutnya adalah pelatihan *positive thinking*, di mana peserta dilatih mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan konstruktif. Kegiatan dilanjutkan dengan simulasi dan diskusi kasus, yaitu peserta mempraktikkan penerapan strategi *positive thinking* dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang umum dialami remaja.

4. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian tujuan program melalui observasi partisipasi peserta, lembar refleksi, dan angket umpan balik. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta terkait *overthinking* dan keterampilan pengelolaan pikiran negatif. Selain itu, peserta diberikan media edukasi yang dapat digunakan sebagai panduan dalam menerapkan *positive thinking* secara mandiri setelah kegiatan berakhir.

Tabel 1. Keterkaitan Permasalahan, Solusi, dan Target Kegiatan

No	Permasalahan Mitra	Solusi yang Diberikan	Target Kegiatan
1	Tingginya kecenderungan *overthinking* (82% dari 34 anggota remaja)	Psikoedukasi mengenai *overthinking*, faktor penyebab, dampak, dan kaitannya dengan kesehatan mental	Meningkatnya pemahaman peserta mengenai *overthinking* dan kesehatan mental
2	Rendahnya kemampuan mengelola pikiran	Pelatihan *positive thinking* melalui identifikasi dan restrukturisasi pikiran	Meningkatnya keterampilan peserta dalam mengelola

	negatif	negatif	pikiran negatif
3	Belum tersedianya program edukasi kesehatan mental bagi remaja masjid	Penyediaan media edukasi dan pelaksanaan pelatihan kesehatan mental	Meningkatnya literasi kesehatan mental peserta
4	Rendahnya kemampuan menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari	Simulasi kasus dan latihan penerapan *positive thinking* dalam kehidupan sehari-hari	Terbentuknya pola pikir yang lebih positif, rasional, dan adaptif

Pelaksanaan

1. Pembukaan dan Orientasi Kegiatan
2. Psikoedukasi Overthinking dan Kesehatan Mental
3. Identifikasi Pikiran Negatif
4. Pelatihan Positive Thinking
5. Evaluasi dan Refleksi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Masjid "Ijo" Sumbersari dengan melibatkan 34 anggota Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari sebagai peserta. Kegiatan ini merupakan implementasi dari solusi yang dirancang berdasarkan hasil asesmen kebutuhan yang menunjukkan bahwa 82% peserta memiliki kecenderungan *overthinking* dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan mengintegrasikan metode psikoedukasi, refleksi diri, latihan keterampilan berpikir positif, diskusi kelompok, dan evaluasi. Pendekatan tersebut dipilih untuk membantu peserta tidak hanya memahami konsep *overthinking*, tetapi juga mampu menerapkan strategi pengelolaan pikiran negatif secara praktis dalam kehidupan sehari-hari

1. Pembukaan dan Orientasi Kegiatan

Tahap awal kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh pengurus Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari, serta penyampaian tujuan dan alur kegiatan oleh tim pengabdi. Kegiatan orientasi memiliki peran penting dalam membangun pemahaman awal peserta mengenai urgensi kesehatan mental pada masa remaja serta pentingnya kemampuan mengelola pikiran negatif secara adaptif. Pada tahap ini, tim pengabdi juga melakukan diskusi awal untuk menggali pengalaman peserta terkait berbagai situasi yang sering menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan ekspektasi keluarga. Temuan tersebut menguatkan hasil asesmen kebutuhan yang telah dilakukan sebelumnya dan menjadi dasar dalam penyampaian materi pada tahap berikutnya. Selain itu, kegiatan *ice breaking* dilakukan untuk menciptakan suasana yang lebih akrab sehingga peserta merasa nyaman dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

2. Psikoedukasi Overthinking dan Kesehatan Mental

Tahap kedua difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai *overthinking* dan kesehatan mental remaja. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan tanya jawab dan diskusi kelompok. Materi yang diberikan mencakup pengertian *overthinking*, faktor-faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan mental, serta hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam sesi ini, peserta diajak memahami bahwa *overthinking* merupakan pola berpikir berlebihan yang ditandai dengan kecenderungan memikirkan suatu masalah secara terus-menerus tanpa menghasilkan solusi yang jelas. Tim pengabdi juga menjelaskan bagaimana pola pikir negatif dapat memengaruhi kondisi emosional individu sehingga memunculkan kecemasan, keraguan diri, dan penurunan kepercayaan diri. Penyampaian materi disertai dengan contoh-contoh kasus yang dekat dengan kehidupan remaja sehingga memudahkan peserta dalam memahami konsep yang diberikan. Interaksi yang terjadi selama sesi psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari keterkaitan antara pikiran yang mereka miliki dengan berbagai emosi negatif yang sering muncul. Kesadaran ini menjadi fondasi penting sebelum peserta memasuki tahap identifikasi dan pengelolaan pikiran negatif.

3. Identifikasi Fikiran Negatif

Setelah memperoleh pemahaman mengenai *overthinking*, peserta mengikuti kegiatan identifikasi pikiran negatif melalui lembar kerja reflektif yang telah disiapkan oleh tim pengabdi. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta mengenali pola pikir yang sering muncul ketika menghadapi situasi tertentu serta memahami dampaknya terhadap kondisi emosional dan perilaku. Peserta diminta menuliskan berbagai peristiwa yang sering menimbulkan kecemasan, pikiran yang muncul ketika menghadapi situasi tersebut, serta perasaan yang dirasakan sebagai akibat dari pikiran tersebut. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kecenderungan memprediksi kemungkinan terburuk (*catastrophic thinking*), merasa takut mengecewakan orang lain, dan meragukan kemampuan diri sendiri ketika menghadapi

tantangan. Melalui proses identifikasi ini, peserta mulai memahami bahwa tidak semua pikiran yang muncul dapat dianggap sebagai fakta. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam proses perubahan pola pikir menuju cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif.

4. Pelatihan positif Thinking

Tahap inti kegiatan berupa pelatihan *positive thinking* sebagai strategi pengelolaan pikiran negatif. Pada tahap ini peserta diberikan pemahaman mengenai konsep berpikir positif sebagai kemampuan untuk menafsirkan suatu peristiwa secara lebih rasional, realistis, dan konstruktif tanpa mengabaikan kenyataan yang ada. Pelatihan dilaksanakan melalui beberapa aktivitas, yaitu mengidentifikasi bentuk *negative self-talk*, mengevaluasi rasionalitas pikiran yang muncul, mencari bukti yang mendukung maupun yang tidak mendukung pikiran tersebut, serta menyusun alternatif pemikiran yang lebih adaptif. Peserta juga diberikan latihan afirmasi positif yang dapat digunakan ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan atau keraguan diri. Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan simulasi kasus yang relevan dengan kehidupan remaja. Melalui kegiatan ini peserta berlatih menerapkan keterampilan *positive thinking* dalam menghadapi berbagai situasi, seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, kecemasan terhadap masa depan, maupun ketakutan akan kegagalan. Kegiatan berlangsung secara aktif dan menunjukkan tingginya partisipasi peserta dalam berbagi pengalaman serta solusi yang dapat diterapkan.

5. Evaluasi dan Refleksi

Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui evaluasi dan refleksi bersama untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan program. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar umpan balik yang berisi pertanyaan mengenai pemahaman peserta terhadap materi, manfaat kegiatan, serta kesesuaian metode yang digunakan selama pelatihan. Selain evaluasi tertulis, peserta juga mengikuti sesi refleksi yang bertujuan memberikan ruang bagi mereka untuk mengungkapkan pengalaman belajar dan perubahan pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa peserta memperoleh wawasan baru mengenai hubungan antara pola pikir dan kesehatan mental, serta memahami pentingnya mengelola pikiran negatif secara lebih konstruktif.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdi memberikan media edukasi berupa panduan sederhana mengenai penerapan *positive thinking* yang dapat digunakan peserta sebagai bahan belajar mandiri. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan selama pelaksanaan program, tetapi juga diharapkan dapat berlanjut dalam kehidupan sehari-hari peserta sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil Dan Luaran

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat bertajuk *"Dari Overthinking Menuju Positive Thinking: Pelatihan Pengelolaan Pikiran Negatif bagi Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari"* menghasilkan berbagai capaian yang berkaitan dengan peningkatan literasi kesehatan mental, kesadaran diri, serta keterampilan pengelolaan pikiran negatif pada peserta. Capaian tersebut sejalan dengan tujuan program yang dirancang untuk membantu remaja memahami fenomena *overthinking*

sekaligus mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Hasil asesmen kebutuhan yang dilakukan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 28 dari 34 peserta (82%) memiliki kecenderungan *overthinking*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta sering terlibat dalam pola berpikir berulang yang berfokus pada kekhawatiran, ketidakpastian, dan kemungkinan-kemungkinan negatif yang belum tentu terjadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan kebutuhan aktual yang perlu mendapatkan perhatian dalam program pembinaan remaja di lingkungan Masjid "Ijo" Sumbersari. Pelaksanaan psikoedukasi mengenai *overthinking* dan kesehatan mental memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui diskusi, penyampaian pengalaman pribadi, serta respons terhadap berbagai studi kasus yang diberikan. Peserta mulai memahami bahwa pikiran yang muncul secara otomatis tidak selalu mencerminkan realitas yang sebenarnya dan dapat memengaruhi kondisi emosional maupun perilaku individu.

Pada tahap identifikasi pikiran negatif, peserta mampu mengungkapkan berbagai bentuk pikiran yang selama ini menjadi sumber kekhawatiran, seperti ketakutan akan kegagalan, kecemasan menghadapi masa depan, kekhawatiran terhadap penilaian sosial, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Melalui lembar refleksi yang diberikan, peserta mulai menyadari bahwa sebagian besar kecemasan yang dialami dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang adaptif dan bukan semata-mata oleh kondisi objektif yang mereka hadapi. Pelatihan *positive thinking* yang diberikan selanjutnya membantu peserta mengembangkan kemampuan untuk mengevaluasi pikiran secara lebih rasional dan konstruktif. Melalui latihan restrukturisasi kognitif dan simulasi kasus, peserta berlatih membedakan antara fakta dan asumsi, menguji kebenaran suatu pikiran, serta menyusun alternatif pemikiran yang lebih realistis. Berdasarkan observasi selama kegiatan, peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam merespons berbagai situasi yang sebelumnya dianggap menimbulkan kecemasan.

Tabel 2. Capaian Hasil Kegiatan Pengabdian

No	Target Kegiatan	Kondisi Awal Mitra	Indikator Capaian Selama Kegiatan	Hasil yang Dicapai
1	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai *overthinking* dan kesehatan mental	Sebagian besar peserta belum memahami konsep *overthinking*, faktor penyebab, dan dampaknya terhadap kesehatan mental	Peserta aktif mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan terhadap materi, serta mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi saat sesi diskusi	Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep *overthinking*, faktor penyebab, dan dampaknya terhadap kesehatan mental

2	Meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali pikiran negatif	Peserta belum mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk pikiran negatif yang memicu kecemasan dan kekhawatiran berlebihan	Sebagian besar peserta mampu mengisi lembar identifikasi pikiran negatif dan mengungkapkan sumber kekhawatiran yang sering dialami	Peserta mampu mengenali berbagai bentuk pikiran negatif yang berkontribusi terhadap munculnya *overthinking*
3	Meningkatkan keterampilan pengelolaan pikiran negatif melalui *positive thinking*	Peserta cenderung merespons permasalahan dengan kekhawatiran berlebihan dan asumsi negatif	Peserta mampu menyusun alternatif pemikiran yang lebih rasional pada lembar latihan dan diskusi studi kasus	Peserta menunjukkan keterampilan dasar dalam menerapkan prinsip *positive thinking* untuk mengelola pikiran negatif
4	Meningkatkan literasi kesehatan mental remaja	Belum terdapat program edukasi kesehatan mental yang secara khusus membahas *overthinking* di lingkungan mitra	Peserta mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi dan terlibat aktif dalam diskusi mengenai kesehatan mental remaja	Meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengelola stres secara adaptif
5	Menyediakan media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan	Belum tersedia media edukasi terkait pengelolaan pikiran negatif di lingkungan mitra	Tim pengabdi menyusun dan mendistribusikan media edukasi kepada peserta	Tersedianya media edukasi berupa panduan sederhana *positive thinking* yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar mandiri

Berdasarkan Tabel 2, seluruh target kegiatan pengabdian telah terlaksana sesuai dengan permasalahan mitra, dengan indikasi adanya peningkatan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan dasar peserta dalam mengelola pikiran negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi psikoedukasi dan pelatihan *positive thinking* merupakan pendekatan yang relevan dalam meningkatkan kapasitas psikologis remaja dalam menghadapi tekanan kehidupan. Temuan tersebut sejalan dengan teori kognitif Beck yang menyatakan bahwa respons emosional dipengaruhi oleh interpretasi individu terhadap suatu peristiwa, sehingga restrukturisasi pikiran negatif dapat menurunkan kecenderungan kecemasan dan *overthinking*.

Selain itu, hasil ini mendukung pandangan Nolen-Hoeksema bahwa kecenderungan *rumination* dapat diminimalkan melalui pengembangan pola pikir adaptif dan berorientasi pada pemecahan masalah. Dari sisi mitra, program ini memperluas ruang pembinaan remaja yang sebelumnya berfokus pada aspek keagamaan dan sosial, menjadi lebih inklusif terhadap isu kesehatan mental. Luaran kegiatan meliputi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengelola pikiran negatif, peningkatan literasi kesehatan mental, serta tersusunnya media edukasi berupa panduan sederhana *positive thinking*. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pelatihan *positive thinking* berpotensi sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, meskipun belum mengukur perubahan perilaku jangka panjang.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat bertajuk *"Dari Overthinking Menuju Positive Thinking: Pelatihan Pengelolaan Pikiran Negatif bagi Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari"* berhasil dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh hasil asesmen kebutuhan yang menunjukkan bahwa 82% peserta memiliki kecenderungan *overthinking*, yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, relasi sosial, dan masa depan.

Pelaksanaan program melalui psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, dan pelatihan *positive thinking* mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran dalam mengenali pola pikir negatif serta kemampuan dasar untuk mengembangkan alternatif pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif ketika menghadapi berbagai permasalahan. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini turut memperkuat literasi kesehatan mental di lingkungan Remaja Masjid "Ijo" Sumbersari serta menghasilkan media edukasi yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran berkelanjutan. Berdasarkan hasil kegiatan, pelatihan *positive thinking* dapat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk membantu remaja mengelola kecenderungan *overthinking* dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan dan edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan agar perubahan yang telah terbentuk dapat berkembang menjadi perilaku yang lebih permanen serta mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis remaja secara optimal.

Daftar Pustaka

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Boucher, E. M., Ward, H., Miles, C. J., Henry, R. D., & Stoeckl, S. E. (2024). Effects of a digital mental health intervention on perceived stress and rumination in adolescents aged 13 to 17 years: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e54282. https://doi.org/10.2196/54282

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17–31.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939–991.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 49*(3), 186–193.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. New York, NY: Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.

Richardson, C., Magson, N. R., Oar, E., Fardouly, J., Johnco, C., Freeman, J., & Rapee, R. M. (2024). Repetitive negative thinking mediates the relationship between sleep disturbance and symptoms of generalized anxiety, social anxiety, depression, and eating disorders in adolescence. *Clinical Psychological Science, 13*(1), 1–17. https://doi.org/10.1177/21677026241230458

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *Journal of Early Adolescence, 45*(1), 3–29. https://doi.org/10.1177/02724316241231918

Spinhoven, P., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). Repetitive negative thinking as a predictor of depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders, 241*, 216–225.

Tamalo, M. S., & Arbi, D. K. A. (2024). The effect of rumination on non-suicidal self-injury behavior in adolescents. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 4*(2), 1–11. https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i2.63594

Uluköylü, Ş., Leijten, P., & Assink, M. (2024). Changing or acknowledging cognitions: A meta-analysis of reducing depression in adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review, 32*(3), 1–22. https://doi.org/10.1177/10634266231154209

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.

Zuzama, N., Roman-Juan, J., Fiol-Veny, A., & Balle, M. (2023). The use of rumination and reappraisal in adolescents daily life: Links to affect and emotion regulation style. *Child Psychiatry and Human Development, 54*(3), 837–848. https://doi.org/10.1007/s10578-021-01302-7