

Ketika *Overthinking* Menghadapi Ujian

Dewasa ini, istilah *overthinking* sudah familiar di kalangan masyarakat, terutama masyarakat pada usia remaja hingga dewasa awal. *Overthinking* atau berpikir secara berlebihan biasanya dilakukan karena mencemaskan atau mengkhawatirkan sesuatu yang belum atau telah terjadi (Yulianti & Juniarta, 2022). Seseorang yang sering *overthinking* menganggap hidupnya kurang bermakna, karena mereka selalu memikirkan suatu hal secara berlebihan dan negatif walaupun itu masalah sepele. Selain itu, *overthinking* juga dapat menjadi hal yang sangat melelahkan. Hal ini disebabkan karena seseorang yang mengalami *overthinking* tidak dapat memikirkan solusi yang terbaik, mereka terlalu berkuat pada pikiran negatifnya sehingga selalu diliputi rasa cemas.

Overthinking dapat dirasakan ketika seseorang sedang mempertimbangkan sebuah keputusan, mencoba memahami tindakan orang lain, memprediksi masa depan, maupun merefleksikan hal yang telah terjadi (Andiani, 2020). Semua orang dapat mengalami *overthinking*, baik orang tua, anak-anak, maupun remaja. Pada remaja dan usia dewasa awal, *overthinking* ini sering terjadi karena rasa cemas terhadap masa depannya. Mereka takut jika di masa depan nanti pendidikan mereka tidak sesuai dengan harapan, misalnya seperti IPK yang tidak sesuai target, jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat, merasa *insecure* dengan teman-teman lain, serta merasa kesulitan ketika menghadapi ujian. Hal ini juga tentunya dirasakan oleh mahasiswa. Banyak dari mahasiswa merasa tidak percaya diri, cemas saat menghadapi ujian, takut akan kegagalan, khawatir jika nilai IPK buruk atau bahkan harus mengulang mata kuliah. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa *overthinking* ini akhirnya kemudian menyerah dan lebih memilih untuk tidak melakukan apapun karena sudah merasa pesimis.

Mahasiswa lebih memilih untuk menyerah karena rasa takut mereka. Padahal rasa takut itu dapat dilawan dan dijadikan motivasi untuk dapat mempersiapkan ujian dengan baik sehingga mereka dapat menjawab soal ujian dengan lebih mudah. Beberapa hal ini dapat dilakukan mahasiswa untuk mempersiapkan ujian dengan baik, di antaranya yaitu:

- a. Mempelajari mata kuliah yang akan diujikan

Belajar adalah sesuatu yang penting ketika akan menghadapi ujian. Mulailah untuk mempelajari bahan ujian dari jauh hari. Hindari sistem kebut semalam agar dapat lebih siap menghadapi ujian.

- b. Membuat jadwal untuk belajar, bermain, dan kumpul organisasi/komunitas



Mulailah mencoba untuk manajemen waktu dengan baik agar dapat terhindar dari *overthinking*. Buatlah perencanaan waktu sebaik mungkin sehingga 24 jam waktu yang kita miliki dapat digunakan untuk kegiatan belajar, berorganisasi, bermain, maupun beristirahat.

- c. Menjaga kesehatan dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat

Ketika akan menghadapi ujian, alangkah lebih baiknya kita juga memastikan tubuh kita dalam kondisi sehat sehingga saat mengerjakan ujian akan lebih siap. Berolahraga setiap pagi, makan buah dan sayur, serta meminum vitamin jika perlu akan membuat kita lebih siap untuk menghadapi ujian.

- d. Berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kemudahan ketika UTS

Setelah melakukan upaya yang terbaik, maka yang terakhir adalah berdoa. Berdoa kepada Allah SWT merupakan hal yang paling penting saat menghadapi ujian. Dengan berdoa, kita berharap bahwa seluruh upaya kita dilimpahkan keberkahan dan diberikan kelancaran dalam menjawab soal ujian serta diberikan hasil terbaik.

