

Efektivitas Guide Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Overthinking Pada Mahasiswa Aktif Organisasi

Cholila Shinta Jatisari¹, Adelia Cantika Putri², Syifa Nafissa³, Auliyah Hamzah Hakikie⁴, Nia Damayanti⁵, Mesya Akila⁶, Muhammad Abi Nubli⁷, Miftahul Hanif⁸

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3,4,5,6,7,8}
cholilashintaj@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords

Guided Journaling
Overthinking2
Active Organization Students
Mental Health

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of guided journaling in reducing overthinking levels among active organization students of the 2025 cohort at the Faculty of Psychology, UIN Raden Fatah Palembang. Overthinking is defined as the tendency of individuals to think about a problem, event, or possibility excessively, repeatedly, and in an uncontrollable manner, resulting in anxiety and hindering decision-making processes. The research method used is quantitative experimental with a Two Group Pretest-Posttest Design. The research subjects consisted of 20 students randomly assigned into an experimental group (n=10) receiving guided journaling intervention for 14 days, and a control group (n=10) receiving no treatment. Data were collected using the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) consisting of 16 items. Data analysis used the Independent Sample t-Test and Paired Sample t-Test with the IBM SPSS Statistics application. The results of the Independent Sample t-Test indicated a significant difference between the experimental and control groups after the intervention was given ($t = 4.209$; $p = 0.001 < 0.05$). The results of the Paired Sample t-Test showed a significant decrease in overthinking scores in the experimental group, from a pretest mean of 58.90 to 40.00 at posttest ($t = 5.294$; $p = 0.000 < 0.05$). This study is expected to provide information on the importance of guided journaling as a self-help intervention, as it is a practical and accessible strategy to help students manage excessive thinking and improve mental well-being.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright© 2025 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Masa perkuliahan ini merupakan fase transisi krusial dari masa remaja akhir menuju dewasa awal (emerging adulthood). Mahasiswa sering menghadapi banyak tantangan selama tahun pertama kuliah, seperti kesulitan akademik, penyesuaian sosial, adaptasi ke lingkungan kampus, dan perubahan dalam metode belajar yang mengharuskan mereka untuk belajar mandiri (Heriyani et al, 2025). Tantangan ini menjadi kian kompleks bagi mahasiswa baru yang langsung memilih aktif dalam organisasi kemahasiswaan, Ketika tuntutan tersebut

dirasa melebihi kapasitas kognitif dan emosional individu, mahasiswa cenderung terjebak dalam siklus pemikiran yang berulang dan tidak produktif, atau yang dikenal dengan istilah *overthinking*.

Kesejahteraan mental menjadi salah satu aspek penting dalam hidup yang perlu dijaga selain kesehatan secara fisik atau jasmani. Banyak masyarakat saat ini sering mengalami gangguan, yang mengurangi kesehatan mental hingga menyebabkan penyakit mental yang cukup serius. Salah satu penyebabnya adalah kecenderungan banyak orang untuk memikirkan suatu hal secara berlebihan, yang dapat menyebabkan gangguan mental (Suroiyya & Habsy, 2020).

Kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang kali disebut dengan *overthinking*. Dalam psikologi, *overthinking* didefinisikan sebagai pola pikir yang berlebihan yang berorientasi negatif. Generasi muda sering menggunakan istilah ini, yang sering dianggap hanya sebagai pemikiran berlebihan. Karena otak terlalu banyak memikirkan hal-hal yang belum pasti, *overthinking* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan menyebabkan stres berkepanjangan (Hakiki et al, 2025). Seringkali orang salah memahami bahwa banyak orang berpikir dengan refleksi diri atau kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, keduanya bertujuan untuk mencari solusi dan menggali perspektif baru dari apa yang mereka pikirkan. Namun, *overthinking* sama dengan tidak berputik atas masalah yang ada, yang berarti masalah yang ada akan menjadi semakin rumit tanpa solusi (Karimah Afifah Nurul, 2021).

Dalam literatur psikologi, *overthinking* sering dikonseptualisasikan sebagai bentuk ruminasi (*ruminati*) dan kecemasan masa depan (*worry*). Nolen-Hoeksema (2000) menyatakan bahwa ruminasi adalah kecenderungan untuk memikirkan secara berulang-ulang penyebab, konsekuensi, dan gejala dari distress yang dirasakan tanpa melakukan pemecahan masalah yang aktif. Bagi mahasiswa fakultas psikologi, terdapat keunikan tersendiri. Sebagai individu yang mempelajari dinamika mental manusia, mereka sering kali melakukan analisis diri secara berlebihan (*self-analyzing*) (Setiawati & Mulyana, 2025).

Overthinking yang tidak ditangani dengan intervensi yang tepat dapat melumpuhkan fungsi eksekutif mahasiswa. Secara akademis dan organisatoris, ia menurunkan kapasitas *working memory*, mengikis konsentrasi, dan memicu *prokrastinasi* akut. Secara klinis, hal ini berkorelasi kuat dengan simptom depresi dan gangguan kecemasan. Mengingat padatnya mobilitas mahasiswa organisasi, metode intervensi yang dibutuhkan harus memenuhi kriteria praktis, efisien dari segi waktu, dapat diakses secara mandiri (*self-help tool*), namun memiliki landasan ilmiah yang valid (Yuni et al, 2026).

metode intervensi kognitif-perilaku melalui penulisan jurnal yang terstruktur, yang juga disebut *jurnalasi terpandu* (*Guided journaling*). *Guided journaling* menggunakan struktur berupa pertanyaan pemantik untuk membedakannya dari menulis bebas, yang berisiko membuat orang semakin tenggelam dalam emosi negatif dan memicu ruminasi.

Struktur ini digunakan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga untuk mengajar orang untuk melakukan cognitive reframing (membangkitkan ulang pikiran), membedakan fakta objektif dari asumsi subjektif yang mengganggu, dan mengembalikan fokus kognitif ke strategi pemecahan masalah (Setiawati & Mulyana, 2025).

Dengan demikian, guided journaling menjadi salah satu cara dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat overthinking pada mahasiswa yang terutama mahasiswa aktif berorganisasi. Pola menulis yang terstruktur membantu mahasiswa mengurai benang kusut pikiran maladaptif, memisahkan fakta objektif dari asumsi yang mencemaskan, dan mengarahkan fokus kognitif mereka kembali pada penyelesaian masalah yang nyata. Tidak hanya itu, guided journaling juga mendukung kesehatan mental dan emosional mahasiswa, sehingga mereka mampu mengatasi rasa cemas, tekanan peran ganda, dan ketakutan akan kegagalan yang sering kali menjadi hambatan dalam proses perkuliahan maupun berorganisasi (Septianawati, et al 2025).

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttest Design. Desain ini melibatkan dua kelompok yang mendapatkan perlakuan berbeda, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Observasi (pengukuran) dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan diberikan yang disebut pretest, dan sesudah perlakuan yang disebut posttest (Shadish et al., 2022). Setelah melalui proses skrining, 20 subjek dibagi secara acak (random assignment) menjadi kelompok eksperimen (n=10) yang mendapatkan intervensi guided journaling, dan kelompok kontrol (n=10) yang tidak mendapatkan perlakuan apapun selama periode penelitian berlangsung.

Metode Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini, peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu skala overthinking menggunakan Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Purwati (2024), yang terdiri dari 16 item pernyataan untuk mengukur tingkat overthinking atau kecenderungan kekhawatiran berlebihan (worry) pada mahasiswa. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode observasi dan dokumentasi dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2025 yang terdiri dari 10 mahasiswa kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa kelompok kontrol. Skala diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa guided journaling selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok pretest kontrol sebesar 0,164, posttest kontrol sebesar 0,102, pretest eksperimen sebesar 0,364, dan posttest eksperimen sebesar 0,260. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Table 1.
Hasil Uji normalitas

Keterangan	Sig.
Pre-test (Kontrol)	0,164
Post-test (Kontrol)	0,102
Pre-test (Eksperimen)	0,364
Post-test (Eksperimen)	0,364

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 0,022 dengan nilai signifikansi $p = 0,885 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga data memenuhi asumsi homogenitas dan layak digunakan untuk analisis statistik parametrik selanjutnya.

Table 2.
Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	Levene Statistic	Sig.
Based on Mean	0,022	0,885

Uji Independent Sample T-Test: Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test, pada skor pretest diperoleh nilai $t = -0,649$ dengan signifikansi sebesar 0,524 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan. Sementara itu, pada skor posttest diperoleh nilai $t = 4,209$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, kedua kelompok memiliki kondisi awal yang setara, namun setelah perlakuan diberikan terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Table 3.
Hasil Post-test

t	df	Sig.
-0,649	18	0,885

Table 4.
Hasil Pre-test

t	df	Sig.
4,209	18	0,001

Uji Paired Sample T-Test: Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai $t = 5,294$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Rata-rata skor pretest sebesar $58,90$ dan rata-rata skor posttest sebesar $40,00$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan skor pada kelompok eksperimen.

Table 5.
Hasil Uji Paired Sample t-Test

t	df	Sig.
5.294	9	0,000

Pembahasan

Hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat overthinking antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat overthinking yang signifikan antara kedua kelompok setelah pemberian intervensi guided journaling. Oleh karena itu, H1 diterima karena hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

Hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat overthinking pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi guided journaling. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Oleh karena itu, H2 diterima karena intervensi guided journaling terbukti menghasilkan perubahan tingkat overthinking pada kelompok eksperimen.

Table 6.
Perbandingan Hasil Uji Pre-Test dan Post-test

Kelompok	Skor Rata-Rata	
	Pre-test	Post-test
Kontrol	56,6	56,1
Eksperimen	58,9	40,0

Berdasarkan hasil pengujian kedua hipotesis, dapat disimpulkan bahwa guided journaling efektif dalam menurunkan tingkat overthinking pada mahasiswa aktif organisasi angkatan

2025 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi, serta adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan guided journaling. Hasil ini menunjukkan bahwa guided journaling dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang membantu mahasiswa mengelola pikiran berlebihan (overthinking) melalui proses refleksi dan penulisan yang terarah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa guided journaling efektif dalam menurunkan tingkat overthinking pada mahasiswa aktif organisasi angkatan 2025 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor overthinking yang signifikan setelah diberikan intervensi guided journaling, dengan rata-rata skor pretest sebesar 58,90 menurun menjadi 40,00 pada posttest. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan pengaruh dari intervensi yang diberikan.

Selain itu, hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = -0,649$; $p = 0,524 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara. Namun, setelah pemberian intervensi diperoleh nilai $t = 4,209$ dengan signifikansi $p = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat overthinking yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa guided journaling merupakan intervensi yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat overthinking pada mahasiswa aktif organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian, guided journaling dapat dijadikan salah satu alternatif strategi untuk membantu mahasiswa mengelola overthinking, khususnya mahasiswa yang aktif berorganisasi. Fakultas maupun layanan konseling kampus dapat memanfaatkan teknik ini sebagai bagian dari program kesehatan mental mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Referensi

- Abimanyu, S. (2018). Life is choice. Laksana.
- Al Fatih, F., Lubis, N. P., HSB, K. N., Zulpan, & Arianto. (2025). Konsep Homogenitas dan Normalitas dalam Statistik serta Teknik Pengujiannya. *Educational Journal*, 4(1), 1–12.
- A., M. S. (2021). Hello, overthinking. Laksana.
- Damayanti, M. A., & Rahayu, E. (2025). Studi kasus penerapan journaling sebagai mekanisme koping terhadap tingkat stres pada remaja. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 7(2), 174–181. <https://doi.org/10.61878/bnj.v7i2.117>
- Eng, C. P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. H. R. O. (2020). Think + think + ... think = Overthinking. *Teaching and Learning in Higher Education*, 1(1).
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa. *Prosiding Seminar Antarbangsa Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius*, 267–282.
- Fista, P. P. (2026). Implementasi konseling kelompok dengan teknik journaling dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik SMP Negeri 31 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Gencoglu, F. (2019). Overthinking? Maybe it is what we need. *Journal of Narrative Politics*, 5(2).
- Hakiki, M. I., Heru, H., & Putro, E. A. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku Overthinking Akibat Tiktok Pada Siswa Kelas Xi Smk Negeri 4 Klaten Tahun Pelajaran 2024/2025. *JPPD: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 1(02), 57-63. <https://journal.lumiverapublishing.org/index.php/jppd/article/view/183>
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212-222. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002>
- Hoeksema, N. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Hubbs, D. L., & Brand, C. F. (2005). The paper mirror: Understanding reflective journaling. *Journal of Experiential Education*, 28(1). https://www.researchgate.net/publication/258150398_The_Paper_Mirror_Understanding_Reflective_Journaling
- Indriani, A. (2021). Bibliotherapy untuk mengatasi overthinking seorang pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Industry and Higher Education*, 3(1).
- Ivanka, D., & Saragi, M. P. D. (2023). Overthinking pada mahasiswa: Analisis perbandingan mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan*,

- Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 13(2), 225–234.
<https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>
- Miller, K. M., et al. (2021). Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00309-x>
- Moore, K. (2015). Rumination and self-destructive thoughts in people with depression. *Behavioural Sciences Undergraduate*, 2(1).
- Nasution, A. R., Ardhana, R., & Amir, A. (2025). Uji Hipotesis Dua Sampel. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 1–11.
- Nurhaswinda, N., Muslimah, N., Yuliani, C. E., Putri, R. A., Mayura, V., Rahmadhansyah, A., dkk. (2025). Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(1), 1–9.
- Rahmawati, W. K., & Ahmad, A. (2021). Pengaruh efikasi diri, minat kerja dan bimbingan karir terhadap kesiapan kerja siswa SMK. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 46–52.
- Rashik, M., Sweth, S., Agrawal, N., Kochar, S., Smith, K. M., Rajabiyazdi, F., ... & Sarvghad, A. (2025, April). AI-enabled conversational journaling for advancing Parkinson's disease symptom tracking. In *Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1–23).
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2021). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: The role of linguistic features. *Psychology & Health*, 36(9), 1041–1065. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Rofida, I., & Setyawan, D. A. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik journaling dalam meningkatkan perencanaan karir. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 11(1), 70–77.
- Rohman, I. F., & Dewi, A. K. (2024). Perancangan film pendek mengenai dampak overthinking terhadap kesehatan mental. *FAD*, 3(02).
- Safira, H. (2023). Hubungan intensitas penggunaan WhatsApp terhadap sikap overthinking pada siswa. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 6(2), 99–108.
- Sari, A. P., Hasanah, S., & Nursalman, M. (2024). Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51329–51337.
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan masyarakat terhadap overthinking dan relasinya dengan teori rational emotive brief therapy. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta*, 1(1), 1–16.
- Septianawati, P., Pratama, T. S., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., & Maulana, A. M. Edukasi dan Pelatihan Journaling Diri Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Smart Society Empowerment Journal*, 5(3), 102-108.
<https://doi.org/10.20961/ssej.v5i3.102045>

- Setiawati, N. L. P., & Mulyana, M. (2025). Overcoming Overthinking: Psychological Strategies for a Calmer Mind. *Psikologi Journal*, 2(2), 28-38. <https://doi.org/10.62872/pj.v2i2.394>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. *Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Sonjaya, R. P., Aliyya, F. R., Naufal, S., & Nursalman, M. (2024). Pengujian Prasyarat Analisis Data Nilai Kelas: Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 1–10.
- Sulianta, F. (2025). Journaling untuk pengembangan diri: Panduan praktis dengan menulis tangan dan digital.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2), 128–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/3134>
- Trenton, N. (2021). Lebih happy jalani hidup dengan tidak berpikir berlebihan. *Bhuana Ilmu Populer*.
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2023). Dampak overthinking dan pencegahannya menurut Muhammad Quraish Shihab studi Surah Al-Hujurat ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Widyaningsih, Z., Putri, A. M., & Susanti, R. N. (2025, July). Efektivitas journaling acceptance and commitment therapy (ACT) dalam menurunkan kecemasan pada atlet cedera. *Prosiding Seminar Psikologi (PROSEPSI)*, 2(2), 71–87. <https://doi.org/10.24176/jty1ej89>
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama nadi sodhana untuk meredakan overthinking. *Maha Widya Duta*, 6(1).
- Yuni, P. R., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2026). Efektivitas teknik expressive writing untuk mengurangi overthinking hubungan sosial mahasiswa. *Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 45–53. <https://doi.org/10.26858/a4vrp006>