

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT OVERTHINKING
PADA KALANGAN REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Lusia Luo Namang
Universitas Sanata Dharma
Yogyakarta
2025

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat *overthinking* pada kalangan remaja laki-laki dan perempuan. *Overthinking* merupakan bagian dari dinamika berpikir atau suatu kegiatan mental yang melelahkan yang dilakukan oleh individu dan memiliki dampak serius bagi kesehatan mental. Khususnya pada masa remaja yang memiliki tekanan penuh dalam hal akademik, sosial, dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survei melalui kuesioner yang disebarakan secara daring kepada siswa SMA GAMA Yogyakarta. Data dianalisis menggunakan uji-t independen dengan alat bantu SPSS v 25. Subjek penelitiannya ialah siswa SMA GAMA Yogyakarta, menggunakan metode survei melalui kuesioner yang disebarakan kepada responden secara online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat *overthinking*. Remaja perempuan memiliki tingkat *overthinking* yang lebih tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t- hitung sebesar 3,805 yang lebih dominan dari t-tabel 1,678 pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini mau menggarisbawahi pentingnya pendekatan dan pendampingan psikologis yang mempertimbangkan perbedaan gender dalam menanggapi isu kesehatan mental remaja.

Kata kunci: perbandingan, overthinking, remaja laki-laki dan perempuan.

ABSTRACT

**A COMPARATIVE STUDY OF OVERTHINKING LEVELS BETWEEN
MALE AND FEMALE ADOLESCENTS**

*Lusia Luo Namang
Sanata Dharma University
Yogyakarta
2025*

This study aims to examine the differences in the level of overthinking between male and female adolescents. Overthinking is part of cognitive dynamics or a mentally exhausting activity that individuals engage in, which can have serious impacts on mental health. Adolescents are particularly vulnerable due to the pressures they face in academic, social, and emotional areas. This research adopts a quantitative approach using a survey method through an online questionnaire distributed to students of SMA GAMA Yogyakarta. The data were analyzed using an independent t-test with the aid of SPSS version 25. The research subjects were students from SMA GAMA Yogyakarta. The findings indicate a significant difference in the level of overthinking between male and female adolescents, with females exhibiting a higher tendency to overthink. This result is demonstrated by a t-value of 3.805, which exceeds the critical value of 1.678 at a 5% significance level. The findings highlight the importance of gender-sensitive psychological approaches and support in addressing adolescent mental health issues.

Keywords: *comparisons, overthinking, teenage boys and girls.*