

## HUBUNGAN RELIGIUSITAS TERHADAP *OVERTHINKING* IBU RUMAH TANGGA DI PERKUMPULAN KELUARGA BERENCANA INDONESIA (PKBI)

Hartika Utami Fitri<sup>1</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Manah Rasmanah<sup>3</sup>, Amelia Putri Risti<sup>4</sup>

UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: [hartika.uf@radenfatah.ac.id](mailto:hartika.uf@radenfatah.ac.id)

### Article Info

Received:

21 September 2023

Revised:

22 September 2023

Published:

30 September 2023

Kata kunci:

Overthinking; Religiusitas; Ibu Rumah Tangga

Keywords:

Overthinking; Religiosity; Homemaker

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan pertama, untuk mengetahui tingkat *Overthinking* Ibu Rumah Tangga pada Program PKBI. Kedua, mengetahui hubungan tingkat religiusitas dengan *Overthinking* ibu rumah tangga dalam program PKBI di Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif korelasional dengan metode korelasi *productmoment*, dengan jumlah populasi 22. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan menggunakan angket yang dikembangkan dari aspek religiusitas dan *Overthinking*, teknik analisis data melalui validitas, reliabilitas, linier sederhana dan korelasi ( $r$ ) berbantuan SPSS versi.23. Hasil penelitian menunjukkan pertama, tingkat *Overthinking* ibu rumah tangga pada program PKBI di Kota Palembang berada pada kategori sedang, dengan rincian yaitu terdapat 8 orang dalam kondisi sedang (86%), Mengatasi *Overthinking* bagi ibu rumah tangga dengan kondisi yang lebih terbuka dan menempatkan diri pada lingkungan yang tingkat religiusitasnya tinggi guna menyeimbangkan pikiran yang menimbulkan kecemasan menjadi tenang, terutama bagi ibu rumah tangga yang sering *Overthinking* terhadap anak dan suaminya. Kedua, korelasi tingkat religiusitas dengan *overthinking* ibu rumah tangga diperoleh ( $p = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat diartikan terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan *Overthinking* pada ibu rumah tangga dalam program PKBI Kota Palembang.

### Abstract

*This research aims to determine the level of Overthinking of Housewives in the PKBI Program. Second, to find out the relationship between the level of religiosity and Overthinking of housewives in the PKBI program in Palembang City. This research uses a correlational quantitative descriptive approach with the product-moment correlation method, with a population of 22. Data collection techniques use questionnaires, observation and human docking. The instruments used were questionnaires developed from aspects of religiosity and Overthinking, data analysis techniques using validity, reliability, simple linear, and correlation (r) assisted by SPSS version.23. The results of the research show firstly, the level of Overthinking for housewives in the PKBI program in Palembang City is in the medium category, with details namely that there are 8 people in moderate condition (86%), Overcoming Overthinking for housewives with a more open condition and placing themselves in an environment with a high level of religiosity to balance thoughts that cause anxiety to become calm, especially for housewives who often overthink their children and husband. Second, the correlation between the level of religiosity and Overthinking in housewives was obtained ( $p = 0.000 < 0.05$ ), so it can be interpreted that there is a relationship between the level of religiosity and Overthinking in housewives. in the Palembang City PKBI program*

## PENDAHULUAN

Peran ibu sangatlah penting dalam sebuah keluarga, dimana seorang ibu harus menciptakan ketenangan, kebahagiaan dan kecintaan dalam keluarga. Peran orang tua sangat besar dan bertanggungjawab dalam memberikan pendidikan kepada anak, karena orang tua dan anak memiliki kedekatan hubungan, tempat terbaik bagi anak untuk tumbuh dan kembang dengan baik dimulai dari lingkungan keluarga. Selain itu ibu memegang peran penring dalam sebuah Keluarga, dimana keluarga merupakan tempat Pendidikan informal pertama didalam memberikan Pendidikan bagi anak, dalam sebuah keluarga akan terbentuk hubungan yang erat dan terikat dalam pertalian darah yang. Sebuah keluarga yang utuh terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak (Krisdayanti & Maryani, 2021). Untuk mencapai kondisi keluarga yang harmonis tentunya harus memiliki peran orang tua khususnya ibu yang sehat secara psikis dan mental. *overthinking* juga menjadikan seseorang memikirkan ketakutan ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan (anxiety) Setiap manusia mengalami yang mengalami *overthinking* dan kecemasan, kecemasan ialah sebuah kata yang di gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketikamengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon diri kita sebagai manusia yang wajar (Utami et al., 2022).

Peran ibu rumah tangga sebagai tingkat religiusitas terhadap keluarga, mengingat motivasi orangtua dalam mendidik anak dikarenakan orangtua sangat penting karena mampu memberi pengaruh perkembangan dan prilaku anak di kehidupan kedepannya. Dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al Lukman ayat 13 (Agama, 2023), yang berbunyi :

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ، يَبْنِي لَّا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٣﴾

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika luqman berkata kepada anaknya di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar. (QS. Al-Luqman: 13).

Ayat di atas menjelaskan bahwa peran penting orangtua harus berada ditingkat religiusitas tertinggi, dimana orangtua menjadi pendidik pertama yang harus memberikan pengarahan yang lurus kepada untuk meampu mendidik menjadi anak yang solleh dan solehah. Orang tua khususnya ibu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perkembangan agama pada anak. Perkembangan agama anak di dalam sebuah keluarga tentunya memiliki perbdaan dan harus dimulai dari ibu yang sehat secara mental.

Dapat disimpulkan tingkat religiusitas ibu rumah tangga sebagai orangtua harus berada di tingkat yang tinggi mengingat peran ibu sebagai pendidik dan guru terbaik baik keluarga, baik dalam keadaan permasalahan yang ringan maupun berat sekalipun peran ibu harus semakin meningkatkan religiusitasnya, tujuannya agar ibu rumah tangga memiliki sikap dan hati yang tenang serta bijaksana dalam menghadapi situasi apapun dalam rumah tangga. Rasa kecemasan yang sering dihadapi oleh ibu rumah tangga dikarenakan rendahnya tingkat religiusitas individu sehingga kekosongan dan kebingung atau rasa takut terjadi hal yang tidak terduga kepada keluarga yang disayang sering muncul.

*Overthinking* dapat diatasi dengan cara mengetahui pemicu terjadinya *overthinking* tersebut dengan mengetahui pemicu kita menjadi lebih hati-hati dan mampu mengendalikan diri. Salah satu contohnya adalah dengan tidak menyesali dalam memutuskan sesuatu, belajar untuk tidak menggulangi kesalahan yang merupakan Tindakan yang tepat, akan tetap belajar dari kesalahan tersebut agar tidak mengulanginya kembali adalah tindakan yang tepat. Seperti halnya jika ibu rumah tangga mengalami kekesalan dan marah lebih cenderung menyalahkan orang lain (Yusak, 2019). Maka dari itu konselor juga harus pandai mengambil langkah dengan memperhatikan dan mencoba menemukan solusi apa yang menjadi hal atas kekhawatiran ibu tersebut dan mencoba untuk mengajaknya beristirahat dan berpikir lebih tenang. Keadaan seperti ini sering sekali dialami oleh siapapun apalagi sudah berhadapan dengan konseli tentang keluarganya.

*Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan secara berlebihan sehingga menimbulkan *anxiety* pada diri sendiri (Utami Fitri et al., 2022). Kecemasan merupakan respon alami yang dimiliki oleh tubuh jika berada dalam tahap yang wajar dan dapat di kendalikan namun sebaliknya apabila hal tersebut tidak dapat dikendalikan dan berlangsung lama akan membawa dampak yang negated dan dapat berpengaruh pada kondisi seseorang (Utami Fitri et al., 2022) . dalam menjalani kehidupan dibutuhkan ketenangan bagi individu (Thursan, 2018). upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Overthinking* yaitu mengikuti pelaksanaan konseling (Nuraisah, 2022) maupun dengan terapi pribadi yaitu dengan meningkatkan keimanan kita kepada sang pencipta.

Dari berbagai alasan tersebutlah *overthinking* perlu untuk di tangani, untuk dapat membedakan setiap perilaku seseorang membutuhkan pemikiran yang jernih agar tidak menyimpan rasa cemas atau negatif thinking terhadap orang yang sedang dikhawatirkan. Manusia diciptakan dengan akal pikiran Namun, bagi individu yang memiliki pikiran secara berlebihan akan sesuatu sehingga berdampak pada membuang waktu dan pikiran yang berlebihan dan sudah di anggap tidak wajar disebut dengan *Overthinking* . (Sebo et al., 2021). Akan tetapi, tidak di pungkiri *Overthinking* juga akan membuan energi kita (Wiramihardja, 2015). *Overthinking* dan kecemasan dapat dijelaskan sebagai perasaan takut, khawatir dan ketidakpercayaan diri individu akan sesuatu yang berlebihan (Fuadi, 2013)

Ibu rumah tangga, belum lagi meraka akan memiliki keluarga khususnya anak, suami dan kesehatan baik keluarganya sangat diperhatikan dengan baik. Ibu rumah tangga biasanya akan sangat berhati-hati dengan keadaan lingkungan keluarganya apalagi segala sesuatunya pasti akan dipikirkan yang terjadi pada hal yang buruk terlebih dahulu daripada memikirkan hal baiknya. Tidak heran peran penting seorang ibulah yang selalu bersikap *Overthinking* dan protektif apalagi memicu pada perkembangan anak-anaknya.

*Overthinking* dapat dialami oleh siapapun tanpa terkecuali, salah satunya dalah orang dewasa. Apalagi pada ibu rumah tangga yang tidak bisa melakukan program KB, rapatnya jarak kehamilan setiap tahun membuat sang ibu biasanya mengalami kecemasan yang berlebihan karena dilihat pada faktor usia yang cukup rentan dan sudah beranjak menua membuat kesulitan para ibu rumah tangga berpikir rasional yang dimana tindakan tingkat kecemasan beralih ke tahap *Overthinking* . *Overthinking* bukan premasalahan yang dapat dianggap ringan, karena dapat mengganggu Kesehatan mental seseorang jika berlangsung secara terus menerus. beberapa cara untuk mengatasi *Overthinking* dalah satunya adalah

dengan mendekatkan diri kepada Allah. (Sutirna, 2019). Selain itu mendekatkan diri kepada Allah sehingga segala sesuatu yang kita lakukan di kehidupan berdasarkan ajaran agama tersebut selain itu dengan mendekatkan diri dengan ajaran agama artinya kita juga meyakini bahwa Allah akan mengatur segala sesuatu yang terbaik untuk kita tanpa harus khawatir yang berlebihan. Agama menjadi pedoman dalam usaha, dalam bersikap, dalam menghadapi masalah dan dalam pergaulan dilingkungan sekitar (Vera Heryanti, 2014).

Religiusitas merupakan suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (*having religion*). Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan (Fitriani, 2016). Perlunya individu pada kesadaran dalam beragama merupakan kesadaran yang utuh, dapat dimaknai sebagai aktivitas mental spiritual, berupa perasaan yang membawa pada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan (Jalalludin, 2005). Melalui religius dalam kegiatan PKBI dikonseptualisasikan sebagai suatu kegiatan yang bermakna positif dan membawa pengaruh positif agar mampu berpikir lebih rasional dan apa adanya tanpa harus mengkhawatirkan sesuatu hal yang dianggap tidak penting. Berdasarkan permasalahan yang sedang terjadi saat ini mengenai *Overthinking* para ibu rumah tangga yang memiliki kecemasan atas kerentanan dekatnya masa kehamilan. Maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian melakukan kegiatan kereligiusan sebagai aspek penunjang kepribadian dan pemikiran yang lebih positif dalam membantu mengurangi *overthinking* para ibu-ibu melalui layanan PKBI. Untuk itu, peneliti tertarik menelusuri secara tuntas terkait ada tidaknya hubungan Tingkat Religiusitas terhadap *Overthinking* Para Ibu Rumah Tangga di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) di Kota Palembang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian korelasional diperoleh hubungan yang signifikan antara untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X (Tingkat Religiusitas) terhadap variabel Y (*Overthinking*) para ibu rumah tangga dalam program (PKBI) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia di Kota Palembang.. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia di ibu rumah tangga dalam program PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) di Kota Palembang sebanyak 22 responden yang semua merupakan ibu rumah tangga. Instrumen yang digunakan adalah angket yang dikembangkan dari aspek religiusitas dan *Overthinking* dengan jumlah 21 item pertanyaan yang dinyatakan valid dengan  $R_{hitung} = 0,521 - 0,896$ . Teknik analisis data yang digunakan yaitu *korelasi product moment* dengan bantuan SPSS versi 23

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **a. Deskripsi variabel bebas (X) tingkat *Overthinking***

Data tentang *overthinking* diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang telah disebarkan oleh peneliti kepada ibu-ibu rumah tangga anggota PKBI. Skor tertinggi untuk

variabel *overthinking* adalah 87. Dari skor tersebut dibuat panjang kelas interval, yaitu 21 dapat diuraikan berikut tabel 9

**Tabel 4.9**  
**Klasifikasi *overthinking***

No	Nilai	Klasifikasi
1	70-75	Rendah
2	76-79	Sedang
3	80-87	Tinggi

Instrumen yang diperoleh ada 21 pernyataan maka skor total terendah adalah 70 (yakni hasil perkalian dan pembalian antara skor 1 dan jumlah sampel sebanyak 12 responden) dan skor total tertinggi adalah 87 (perkalian dari skor 3 dengan banyaknya jumlah sampel). Dari data yang diperoleh tersebut, dibuat tabel distribusi frekuensi *overthinking* (Y) pada tabel 4.10:

**Tabel 4.10**  
**Distribusi Frekuensi *Overthinking***

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1	Tinggi	2	7%
2	Sedang	18	86%
3	Rendah	2	73%
	Jumlah	22	100%

Sumber : tabel 4.7 perhitungan interval.

Berdasarkan hasil uji deksriptif frekuensi diperoleh nilai tertinggi berpersentase 86% menunjukkan tingkat *overthinking* para ibu rumah tangga dalam program PKBI berkategori sedang. Hal ini dikarenakan kecemasan kepada keluarga yang amat sangat disayangi (*Overthinking*), dianggap sebagai suatu hal yang wajar. Biasanya hal ini sering dialami oleh ibu rumah tangga, padahal membentuk keluarga jiwa yang tenang dan damai harus berasal dari ibu, namun sebagai manusia suatu hal yang wajar jika ibu rumah tangga sering bertindak memfokuskan sesuatu hal dalam keluarganya secara berlebihan.

## Hasil Pengujian Regresi Linier Sederhana

### a. Regresi Linier Sederhana

Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel, dengan bantuan tabel anova, untuk memenuhi indikator pahami tabel 4.12:

**Tabel**  
**Uji Nilai Signifikan**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	91,775	1	91,775	3,958	.005 <sup>b</sup>
	Residual	231,892	10	23,189		
	Total	323,667	11			

a. Dependent Variable:  $y = \text{Overthinking}$

b. Predictors: (Constant),  $x = \text{religiusitas}$

c. *Output* SPSS versi 23.

Tabel uji signifikansi di atas, Digunakan untuk memenuhi tingkat signifikansi atau linieritas regresi., lihat tabel 4.13:

**Tabel 4.13**  
**Koefisien Regresi Sederhana**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	98,808	10,137		9,748	,000
x=religiusitas	,245	,123	,532	1,989	,005

a. Dependent Variable: *y= Overthinking*

b. *Output* SPSS versi 23.

Hasil perhitungan koefisien regresi sederhana pada tabel 4.13 nilai koefisien konstanta adalah 98.808 koefisien variabel bebas (X) adalah sebesar 0.245. Sehingga diperoleh persamaan regresi  $Y = 98.808 + 0.245x$ .hal ini dinyatakan signifikansi yang artinya setiap kenaikan satu kesatuan variabel religiusitas akan membantu menurunkan tingkat *overthinking* ibu rumah tangga dalam program PKBI.

**b. Uji hipotesis (uji t)**

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis atau uji-t untuk menguji perbedaan antara dua sampel pada variabel, pengaruh yang berhubungan keuda variabel, diketahui bahwa angka 0.532 pada *Standardized Coefficients* (Beta) menunjukkan tingkat korelasi antara hubungan antara tingkat religiusitas terhadap *overthinking* ibu rumah tangga dalam program PKBI. Sedangkan nilai  $t = 9.748$  digunakan untuk pengujian hipotesis.

Kesimpulan dari hasil uji regresi linier sederhana dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan SPSS versi 23 diperoleh nilai  $t_{hitung} = 9$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel Y. Dari hasil pengujian hipotesis tersebut terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas terhadap *Overthinking* para ibu rumah tangga dalam Program PKBI Kota Palembang.

## 2. Uji Koefisien Korelasi (r)

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan antar variable dilakukan uji Linieritas Hal ini dapat dilihat dari *output* SPSS versi 23 pada tabel 4.10:

**Tabel 4.10**  
**Hasil uji Linieritas**  
**ANOVA Table**

			Sum of		Mean		Sig
			Square	df	Square	F	.
<i>y=Overthinking</i> *	Betwee	(Combined)	305,667	10	30,567	1,698	,539
<i>x=religiusitas</i>	Group	Linearity	91,775	1	91,775	5,099	,265
	ups	Deviation from Linearity	213,892	9	23,766	1,320	,593
Within Groups			18,000	1	18,000		
Total			323,667	11			

Sumber: *output* SPSS versi 23.

Pada tabel 4.10 diketahui nilai *sig deviation from linearity* sebesar  $0.593 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat religiusitas terhadap *Overthinking* para ibu rumah tangga dalam program (PKBI) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia di Kota Palembang.

Setelah mengetahui adanya ikatan yang berhubungan dari kedua variabel selanjutnya mencari seberapa besar hubungan kedua variabel lihat pada tabel 4.11:

**Tabel 4.11**  
**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.532 <sup>a</sup>	,784	,212	4,816

a. Predictors: (Constant), *x=religiusitas*

b. Dependent Variable: *y=Overthinking*

c. Sumber: *output* SPSS versi 23.

Dari Tabel 4.11 dapat dilihat bahwa kolom R-squared menghasilkan nilai 0,784

yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan *Overthinking* sebesar 78,4%. Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara tingkat religiusitas terhadap *Overthinking* maka dikonsultasikan dengan table nilai koefisien korelasi, tabel 4.12:

**Tabel 4.12**  
**Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan**

No	Nilai Korelasi ( <i>r</i> )	Tingkat Hubungan
1	0-0,19	Sangat Lemah(SL)
2	0-0,399	Lemah(L)
3	0-0,599	Cukup©
4	0-0,799	Kuat(K)
5	0-0,100	Sangat Kuat(SK)

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *Overthingking* para Ibu Rumah Tangga PKBI berada dalam tingkat Tinggi. Hasil uji deksriptif frekuensi diperoleh nilai tertinggi berpersentase 41,7% menunjukkan tingkat *overthingking* para ibu rumah tangga dalam program PKBI berkategori tinggi. Hal ini dikarenakan kecemasan kepada keluarga yang amat sangat disayangi (*Overthinking*), dianggap sebagai suatu hal yang wajar. Biasanya hal ini sering dialami oleh ibu rumah tangga, padahal membentuk keluarga jiwa yang tenang dan damai harus berasal dari ibu, namun sebagai manusia suatu hal yang wajar jika ibu rumah tangga sering bertindak memfokuskan sesuatu hal dalam keluarganya secara berlebihan. Hal ini menjadi perhatian penting bagi kita semua untuk tidak mememikirkan sesuatu secara berlebihan.

Menurut Zakiah menyatakan religiusitas merupakan sistem yang kompleks dari kepercayaan keyakinan dan sikap-sikap yang menghubungkan individu dari satu keberadaan atau kepada sesuatu yang bersifat keagamaan (Darajat, 2017). Sedangkan (Sofia et al., 2020) menyimpulkan bahwa religiusitas houngan anatar individu dengan penciptanya, yang terwujud didalam sikap secara lahirnya dan nampak dalam ibadah yang dilakukan serta tergambar dalam sikap kesehariannya

Beberapa hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar tingkat *Overthingking* berada dalam kategori tinggi artinya perlunya upaya untuk meningkatkan kembali keyakinan keagamaan para ibu rumah tangga. Sebelum memlakukan Upaya untuk mengurangi sikap *overthingking* para ibu rumah tangga sebaiknya terlebih dahulu mengenali penyebab meningkatnya *Overthingking* para ibu rumah tangga di PKBI yaitu faktor internal (pembawaan sejak lahir) dan faktor eksternal (lingkungan yang dapat meningkatkan religiusitas seseorang).

## **Hubungan Tingkat Religiusitas Terhadap *Overthingking* Para Ibu Rumah Tangga dalam Program PKBI Kota Palembang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kaitanya anatar tingkat religiusitas terhadap *overthingking*. Artinya konsep ketuhanan perlu ditingkatkan lagi pada ibu rumah tangga. Meninggat peran ibu sebagai madrasah pertama dalam mendidik anak dan melahirkan anak yang berkualitas (Parhan, 2020) serta menjadikan keluarga yang harmonis tentunya harus berawal dari ibu yang memiliki pemikiran yang sehat. Ibu rumah tangga sebagai orangtua seharusnya berada ditingkat yang tinggi religiusitasnya mengingat peran ibu sebagai pendidik dan guru terbaik baik keluarga.

Koenig & Larson (Putri & Sudhana, 2013) menunjukkan 80 % hasil penelitian yang ditelaah didapati fakta bahwa keyakinan dan praktik beragama (religiusitas) berhubungan dengan semakin besarnya kepuasan hidup, kebahagiaan, afek positif dan meningkatnya moral. Penelitian sebelumnya juga mengatakan religiusitas berhubungan dengan tingkat kecemasan selama COVID19 (Andika, 2020) dan juga religiusitas dengan stress akademik siswa (Siadari et al., 2023) dengan kata lain religiusitas memiliki peran penting. Hasil penelitian yang dilakukan memperoleh hasil uji regresi linier sederhana 3 diperoleh nilai  $t_{hitung} = 9.748$  hal in menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas terhadap *Overthingking* para ibu rumah tangga dalam Program PKBI Kota Palembang. Tingkat religiusitas sebagai salah satu yang mempengaruhi memegang peran penting dalam kehidupan

seorang untuk itu perlunya suatu Upaya kedepannya untuk meningkatkan religiusitas.

## SIMPULAN

Ibu rumah tangga memegang peran penting didalam keluarga, kesibukan sebagai ibu rumah tangga terkadang membuat individu berfikir secara berlebihan selain itu sebagai seorang muslim tentunya ibu memiliki kualitas tingkat religiusitas yang baik pula. Dalam penelitian ini diperoleh data bahawa tingkat *Overthinking* ibu rumah tangga yang ada di kota Palembang berada pada kategori sedang sebesar 86% diperoleh hubungan yang kuat antara tingkat religiusitas dengan *overthinking* ibu rumah tangga di perkumpulan PKBI Palembang, penelitian ini terbatas pada populasi dimana hanya mengambil populasi dari Ibu rumah tangga yang ada di komunitas saja. Ada baiknya untuk menggunakan populasi pada ibu rumah tangga yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti Ucapan terimakasih pada seluruh pihak yang telah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini yang tidak saya dapat saya ucapkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agama, K. (2023). Al-Quran dan Terjemahan. Diambil dari <https://quran.kemenag.go.id/>
- Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, XIII*(2), 131–144. Diambil dari <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>
- Darajat, Z. (2017). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fitriani, A. (2016). Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam..... *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, xi*(1), 57–80.
- Fuadi. (2013). PERAN AKAL MENURUT PANDANGAN AL-GHAZALI. *Substantia, 5*(1), 81–90.
- Jalalludin. (2005). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Krisdayanti, V., & Maryani, N. (2021). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Pengembangan Psikologi Anak Era New Normal DI Desa Jaya Mekar Kota Sukabumi Jawa Barat. *Educivillia: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 2*(1), 51. <https://doi.org/10.30997/ejpm.v2i1.3616>
- Nuraisah, S. (2022). *Konseling Individual dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Overthinking pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN. Diambil dari <http://repository.uinbanten.ac.id/10910/>
- Parhan, M. (2020). Aktualisasi Peran Ibu Sebagai Madrasah Pertama Dan Utama Bagi Anak Di Era 4.0. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education), 4*(2), 157. <https://doi.org/10.32934/jmie.v4i2.193>

Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94–105. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p10>

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.

Siadari, D. N., Rosito, A. C., & Psikologi, F. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, 3, 10922–10934.

Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>

Sutirna. (2019). BIMBINGAN KONSELING (Pendidikan Formal, Non Formal, dan Informal). *Penerbit Andi*, (yogyakarta), 202 Hal.

Thursan, H. (2018). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Utami Fitri, H., Putra, B. J., Anggraini, C. L., & Marianti, L. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 403–408. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.304>

Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2022). 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>

Vera Heryanti. (2014). Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisional (Congklak). *Universitas Bengkulu*, 2(1), 22.

Wiramihardja, A. S. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rafika Aditama.

Yusak, B. (2019). *Kesehatan Mental* (3 ed.). Bandung: Cv. Pustaka Setia.