

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, Juli 2026

Nila Rahma Wati

**Hubungan Tingkat *Overthinking* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja
di SMPN 01 Pekanbaru**

XIV + 128 Halaman + 5 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja rentan mengalami berbagai masalah psikologis, salah satunya kecemasan. *Overthinking* atau kecenderungan berpikir secara berulang dan berlebihan dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *overthinking* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Pekanbaru sebanyak 481 orang dengan sampel sebanyak 218 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *Ruminative Thought Style Questionnaire* (RTSQ) untuk mengukur tingkat *overthinking* dan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *overthinking* sedang sebanyak 141 responden (64,7%), tingkat *overthinking* tinggi sebanyak 41 responden (18,8%), dan tingkat *overthinking* rendah sebanyak 36 responden (16,5%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *overthinking* dengan tingkat

kecemasan pada remaja dengan $p\text{-value} < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *overthinking* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 1 Pekanbaru.

Kata kunci: *Overthinking, kecemasan, remaja.*



**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH PEKANBARU**

Research, July 2026

Nila Rahma Wati

**The Relationship Between the Level of *Overthinking* and the Level of Anxiety
Among Adolescents at SMPN 01 Pekanbaru**

XIV + 128 Pages + 5 Tables + 9 Appendices

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase characterized by biological, psychological, and social changes. During this period, adolescents are vulnerable to various psychological problems, one of which is anxiety. *Overthinking*, or the tendency to think repeatedly and excessively, may be associated with the emergence of anxiety among adolescents. This study aimed to determine the relationship between the level of *overthinking* and the level of anxiety among adolescents at SMPN 01 Pekanbaru. This study used a quantitative method with a *cross-sectional* design. The population consisted of 481 seventh- and eighth-grade students at SMP Negeri 1 Pekanbaru, with a sample of 218 respondents selected using the *stratified sampling* technique. The instruments used were the *Ruminative Thought Style Questionnaire* (RTSQ) to measure the level of *overthinking* and the *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) to measure the level of anxiety. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the *Chi-Square* test. The results showed that most respondents had a moderate level of *overthinking*, with 141 respondents (64.7%), followed by a high level of *overthinking* with 41 respondents (18.8%), and a low level with 36 respondents (16.5%). The results of the *Chi-Square* test showed a significant relationship between the level of *overthinking* and the level of anxiety among adolescents, with a *p-value* < 0.05. The conclusion of this study is that there

is a significant relationship between the level of *overthinking* and the level of anxiety among adolescents at SMPN 01 Pekanbaru.

Keywords: *Overthinking, anxiety, adolescents.*

