

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti tentang “Hubungan Tingkat Religiusitas terhadap *Overthinking* Para Ibu Rumah Tangga di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) di Kota Palembang”. Penelitian ini bertujuan *pertama*, untuk mengetahui tingkat *Overthinking* Para Ibu Rumah Tangga dalam Program (PKBI). *Kedua*, mengetahui hubungan tingkat religiusitas terhadap *Overthinking* para ibu rumah tangga dalam program (PKBI) di Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan berjumlah populasi 22 orang dengan sampel 12 orang menggunakan *probability sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data melalui uji validitas, reliabilitas, linier sederhana dan korelasi (r) *program form windows* SPSS versi.23. Hasil penelitian menunjukkan *pertama*, tingkat *overthinking* para ibu rumah tangga dalam program PKBI di Kota Palembang berada pada kategori sedang dengan rincian yakni terdapat 8 orang dalam keadaan sedang berpersentase (86%), dan 2 orang dalam keadaan tinggi dengan persentase (7%). Mengatasi sikap *overthinking* bagi ibu rumah tangga dengan bersikap lebih terbuka dan menempatkan diri dilingkungan yang tingkat religiusitasnya tinggi agar dapat menyeimbangi pikiran yang menimbulkan kecemasan menjadi ketenangan khususnya bagi ibu rumah tangga yang sering berikap *overthinking* terhadap anak dan suaminya. *Kedua*, diperoleh nilai *sig deviation from linearity* sebesar $0.593 > 0.05$. kemudian pula pada kolom *R Square* diperoleh nilai 0.784 hal ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat religiusitas terhadap *Overthinking* sebesar 78,4% termasuk korelasi yang berkategori kuat. Diperoleh hasil uji *Paired Sampel T-Test* dari kelompok eksperimen dan kontrol yaitu memiliki nilai signifikansi $0.003 < 0.05$ dan $0.005 < 0.05$ maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan tingkat religiusitas terhadap *overthinking* para ibu rumah tangga dalam program PKBI di Kota Palembang.

Katakunci: *Overthinking, PKBI, Religiusitas,*