

**URGENSI FILSAFAT RASIONALISME RENE DESCARTES
UNTUK MENGATASI FENOMENA *OVERTHINGING*
DIKALANGAN REMAJA MASA KINI MENUJU
KESADARAN DIRI**

Skripsi

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu Syarat
Dalam Pemeroleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Aqidah dan
Filsafat Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Disusun Oleh

NINDA RAMADHANI
NIM: 2215010014

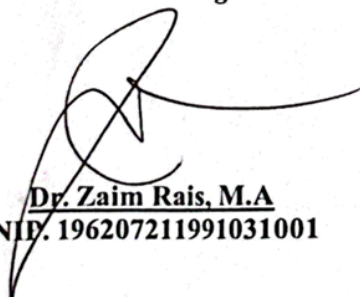
**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447/2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **“Urgensi Filsafat Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena Overthingking di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri”**, ditulis oleh **Ninda Ramadhani, NIM, 2215010014** telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah. Demikian persetujuan ini dipergunakan seperlunya.

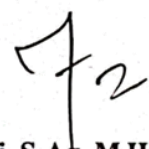
Padang, 12 Februari 2026

Pembimbing I



Dr. Zaim Rais, M.A
NIP. 196207211991031001

Pembimbing II



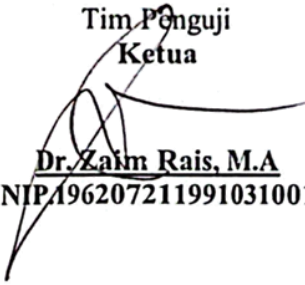
Elfi, S.Ag, M.Hum
NIP. 197507102008911023

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Urgensi Filsafat Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena Overthinking Dikalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri” yang ditulis oleh Ninda Ramadhani NIM 2215010014 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, Pada hari Kamis, 18 Juni 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.

Padang, 24 Juni 2026

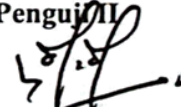
Tim Penguji
Ketua


Dr. Zaim Rais, M.A
NIP.196207211991031001

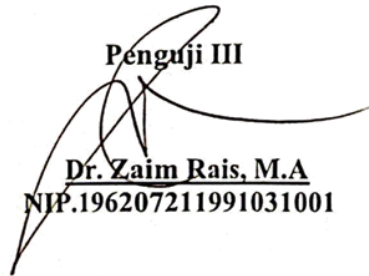
Penguji I


Prof. Dr. Widia Fithri, M.Hum
NIP.197112162000032001

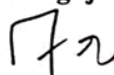
Penguji II


Svukri Al Fauzi Harlis Yurnalis, M.P.I
NIP.198709222019031006

Penguji III


Dr. Zaim Rais, M.A
NIP.196207211991031001

Penguji IV


Elfi, S.Ag., M.Hum
NIP.197507102008911023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setiyoono, S.Ag., M.Pd
NIP.1970123002006041007

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ninda Ramadhani

Nim : 2215010014

TTL : Teluk Belengkong, 14 Oktober 2004

Pekejaan : Mahasiswa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**Urgensi Filsafat Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena *Overthinking* di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran diri**" benar-benar karya asli saya sendiri, kecuali yang tercantum sumbernya. Apabila kemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk digunakan seperlunya.

Padang, 1 Juni 2026

Saya yang menyatakan




Ninda Ramadhani
NIM. 2215010014

ABSTRAK

Skripsi yang penulis susun ini berjudul “*Urgensi Filsafat Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena Overthingking di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri*” disusun oleh Ninda Ramadhani dengan NIM 2215010014, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penulisan skripsi ini dilatarbelakangi oleh fenomena *overthingking* di kalangan remaja yang semakin meningkat akibat tekanan sosial, budaya digital, serta krisis identitas diri. *Overthingking* sering dipahami sebagai bentuk keraguan dan pemikiran berlebihan yang tidak terarah, sehingga menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, pemikiran Rene Descartes menawarkan pendekatan filosofis yang menempatkan keraguan sebagai titik awal untuk memperoleh pengetahuan yang lebih pasti melalui metode rasional. Keraguan tidak dipandang sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai langkah awal yang mengantarkan individu pada proses berpikir yang kritis, sistematis, dan reflektif. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis fenomena *overthingking* pada remaja serta menjelaskan relevansi metode rasional Rene Descartes dalam mengarahkan keraguan menuju kesadaran diri yang lebih rasional.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data diperoleh dari karya-karya Rene Descartes yang berkaitan dengan metode rasional, keraguan metodis (methodical doubt), dan *cogito ergo sum*, serta berbagai literatur ilmiah yang membahas fenomena *overthingking* pada remaja. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur, kemudian dianalisis secara sistematis untuk menemukan hubungan konseptual antara metode rasional Descartes dan dinamika berpikir remaja masa kini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthingking* pada remaja dapat dipahami sebagai bentuk keraguan yang berkembang menjadi ketidakpastian akibat tidak adanya proses pengelolaan berpikir yang terarah. Melalui metode rasional Rene Descartes, keraguan dapat diolah menjadi proses refleksi yang kritis, sistematis, dan rasional untuk memperoleh kepastian. Prinsip *cogito ergo sum* menegaskan bahwa kesadaran terhadap aktivitas berpikir menjadi dasar bagi kesadaran akan eksistensi diri. Dengan demikian, metode rasional Rene Descartes memiliki urgensi sebagai kerangka filosofis dalam membantu remaja memahami dan mengelola *overthingking*, sehingga keraguan tidak lagi menjadi sumber kecemasan, melainkan menjadi jalan menuju pembentukan kesadaran diri yang lebih matang, rasional, dan reflektif.

Kata Kunci: *Metode Rasional, Rene Descartes, Overthingking, Kesadaran Diri.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Urgensi Filsafat Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena *Overthinking* di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri”** Shalawat dan Salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. Yang telah memberikan *Uswah Hasanah* kepada umat manusia dalam mengembangkan ajaran agama tauhid dipermukaan bumi ini.

Skripsi ini Adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag) pada program studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Martin Kustati, M.Pd. selaku Rektor UIN Imam Bonjol Padang, beserta seluruh jajaran pimpinan universitas yang telah

memberikan fasilitas dan dukungan dalam menunjang proses pendidikan penulis.

2. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Bapak Dr. Junizar Suratman, M.Ag. selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Ruaidah, S.S., M.Pd. selaku Wakil Dekan II, serta Ibu Dr. Ilhamni, Lc., M.Ag. selaku Wakil Dekan III, yang telah memberikan arahan dan kebijakan akademik selama penulis menempuh studi.
3. Bapak Joni Harnedi, M.IS. selaku Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, beserta seluruh dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan motivasi selama masa perkuliahan.
4. Bapak Dr. Zaim Rais, M.A. selaku pembimbing I dan Bapak Elfi, S.Ag, M.Hum selaku pembimbing II, yang dengan kesabaran, ketelitian, dan keikhlasan telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta memberi masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Suwito dan Ibunda Bastiah, atas doa yang tidak pernah terputus, atas cinta yang selalu menguatkan, serta atas setiap pengorbanan yang mungkin tidak pernah penulis balas sepenuhnya. Setiap langkah dalam penyusunan skripsi ini berdiri diatas doa dan ketulusan ayah dan ibu. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kakanda tercinta Wahyu Nugroho, S.T. dan M. Rizky Pendani yang

senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan semangat, sehingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini.

6. Kepada M. Rizky Pendani, atas dukungan, kesabaran, dan doa yang tidak pernah berhenti sejak penulis menjadi mahasiswa baru hingga menyelesaikan skripsi ini. Disetiap lelah dan ragu, ia tetap hadir dan menguatkan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah dan tetap bertahan di sisi penulis dalam setiap proses yang tidak mudah ini.
7. Kepada sahabat tercinta pemilik NIM 2213040046 yaitu Elza Trisepta, yang telah kebersamai penulis sejak Taman Kanak-Kanak hingga saat ini. Terima kasih atas persahabatan yang tumbuh bersama waktu, atas kesetiaan, doa, dan dukungan yang tidak pernah berubah. Dalam setiap proses dan perjuangan, kehadiranmu selalu menjadi penguat dan pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendiri.

Padang, 12 Februari 2026

Penulis,



Ninda Ramadhani
NIM. 2215010014

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan dan Batasan Masalah	6
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1.4 Tinjauan Pustaka	8
1.5 Penjelasan Judul	11
1.6 Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORITIS RASIONALISME RENE DESCARTES	
DAN FENOMENA OVERTHINKING REMAJA	16

2.1 Biografi Rene Descartes	16
2.1.1 Riwayat Hidup Singkat Descartes	16
2.1.2 Latar Sosial Politik dan Intelektual yang memebentuk pemikiran rene descartes	20
2.2 Pemikiran Rasional Rene Descartes	24
2.2.1 Pengertian Skeptisisme dalam Filsafat Descartes	24
2.2.2 Peran Skeptisisme dalam Rasionalisme Descartes	27
2.3 Konsep Overthingking Pada Remaja Masa Kini	30
2.3.1 Pengertian Overthingking.....	30
2.3.2 Faktor Penyebab Overthingking	34
2.3.3 Dampak Overthingking Terhadap Kehidupan Individu	37
2.3.4 Overthingking Pada Remaja	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Jenis Penelitian	44
3.2 Sumber Data	45
3.3 Teknik Pengumpulan Data	46
3.4 Teknik Analisi Data	48
BAB IV ANALISIS RASIONALISME RENE DESCARTES DALAM MENGELOLA OVERTHINGKING PADA REMAJA	51
4.1 Overthingking Sebagai Problem Pada Pola Pikir Remaja Masa Kini.....	51

4.2 Analisis Rasionalisme Rene Descartes Terhadap Fenomena Overthingking Pada Remaja	53
4.2.1 Rasionalisme Rene Descartes dalam Proses Pencarian Kepastian	53
4.2.2 Relevansi Rasionalisme Rene Descartes Terhadap Kesadaran Diri Remaja.....	59
4.2.3 Peran Akal dan Refleksi Diri	63
4.3 Relevansi Rasionalisme Rene Descartes Dalam Menghadapi Overthingking Remaja	66
4.3.1 Overthingking Sebagai Keraguan Yang Tidak Terarah	66
4.3.2 Keraguan Descartes Sebagai Kontrol Pikiran	68
4.3.3 Keraguan Metodis Sebagai Alat Memilah Pikiran	71
4.4 Skeptisisme dan Upaya Pembentukan Pemikiran yang Rasional untuk menuju Kesadaran Diri Remaja	74
4.4.1 Konsep Kesadaran Diri (<i>Self-Awareness</i>)	74
4.4.2 Skeptisisme Descartes Sebagai Jalan Berfikir Rasional Menuju Kesadaran Diri	77
BAB V PENUTUP	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran	82

DAFTAR PUSTAKA