

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan seseorang yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, perubahan emosi, serta kebutuhan terhadap kestabilan sosial dan dukungan yang berasal dari lingkungan keluarga. Di tengah kondisi dunia yang dipenuhi rasa takut dan ketidakpastian, remaja cenderung merasa “lebih aman” ketika berada dalam ruang pikirannya sendiri. Karena tidak terdapat jaminan perlindungan yang benar-benar dapat diandalkan dari lingkungan sekitar, mereka lebih memilih untuk menjaga jarak secara emosional dari realitas di sekelilingnya.¹ Pada masa remaja, individu mulai menyadari pentingnya memiliki kepastian mengenai identitas dirinya sehingga pada tahap awal remaja mereka mulai melakukan berbagai eksplorasi terhadap kepribadian yang dimiliki. Proses pencarian identitas diri pada fase ini juga berlangsung semakin mendalam dan intens, di mana remaja berusaha menemukan dan mendefinisikan kembali siapa dirinya saat ini serta siapa yang akan menjadi di masa mendatang.²

¹ Saefuddin Dicky Agustian et al., “Terjebak Dalam Pikiran Sendiri : Dampak Overthinking Terhadap Depresi Pada Remaja Broken Home,” *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* Vol., 2, No., April (2025): h. 1–2, <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15310297>.

² Raup Padillah, “Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Identitas Pada Remaja,” *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* Vol., 3, No., 3 (2020): h. 121, <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i3.5295>.

Namun, dalam proses eksplorasi tersebut, remaja sering kali menghadapi situasi di mana pikiran mereka justru menjadi sebuah “perangkap” sendiri. Mereka kerap terjebak dalam *overthinking*, yaitu kebiasaan berpikir secara berlebihan yang menghabiskan energi mental dan emosional. *Overthinking* bukan sekedar sekedar memikirkan sesuatu secara mendalam, namun juga merupakan proses berpikir yang terus berulang dalam waktu yang cukup lama, disertai dengan munculnya rasa khawatir, kecemasan, serta keraguan terhadap berbagai hal. Dengan kata lain *overthinking* merupakan salah satu manifestasi dari keraguan yang dialami remaja dalam realitas hidup.³ Penting untuk membedakan antara *overthinking* dan berpikir mendalam. Sekilas keduanya tampak serupa karena sama-sama melibatkan aktivitas berpikir intensif, namun keduanya memiliki arah dan tujuan yang berbeda. Berpikir mendalam merupakan suatu pendekatan berpikir yang melibatkan penggunaan nalar secara terarah, memiliki tujuan tertentu, serta dimanfaatkan untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan dengan didukung oleh bukti dan informasi yang mampu menghasilkan solusi yang tepat.⁴ Sementara itu, *overthinking* merupakan aktivitas mental yang sangat merusak, muncul dari rasa cemas, takut, atau

³ Antika, Sindi Sartika, Sunah Liatre Rahmayani, Imelda “Dampak Kesehatan Mental Akibat Overthinking Dan Media Sosial Pada Mahasiswa,” *Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan*, Vol., 1, No., 1 (2025): h. 17, <https://doi.org/https://jurnalp4i.com/index.php/medika>.

⁴ Dwi Nugraheni Rositawati, “Kajian Berpikir Kritis Pada Metode Inkuiri,” *Prosiding SNFA (Seminar Nasional Fisika Dan Aplikasinya)*, 2018, h. 76, <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/prosidingsnfa.v3i0.28514>.

ragu terhadap hal-hal yang belum pasti, sehingga individu terjebak dalam pikiran yang berulang tanpa menghasilkan keputusan yang jelas.⁵

Masa transisi yang membuat remaja belum sepenuhnya dapat disebut anak-anak namun juga belum dianggap dewasa secara alami menimbulkan berbagai bentuk keraguan dalam diri mereka. Keadaan yang serba “antara” ini menimbulkan ketidakpastian mengenai peran diri sekaligus mendorong mereka mencoba berbagai gaya hidup serta nilai yang dirasa cocok dengan dirinya. Situasi tersebut sering kali menjerumuskan remaja dalam *overthinking*.⁶ *Overthinking* dapat muncul karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Secara umum, *overthinking* disebabkan oleh berkurangnya kemampuan dalam mengontrol emosi dan pikiran negatif, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, serta pengalaman masa lalu yang meninggalkan kesan tidak menyenangkan.⁷

Dari aspek internal, *overthinking* dapat disebabkan oleh sikap pesimis yang membuat individu cenderung memikirkan kemungkinan terburuk, serta sifat perfeksionis berlebihan yang menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan kesalahan. Selain itu, kecenderungan untuk bersikap

⁵ Nick Trenton, *Stop Overthinking: Lebih Happy Jalani Hidup Dengan Tidak Berpikir Berlebihan* (Jakarta: Penerbit Bhuana Ilmu Populer, 2022). h. 4.

⁶ Riryn Fatmawaty, “Memahami Psikologi Remaja,” *Jurnal Reforma* Vol., 2, No., 1 (2017): h. 57–58, <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.

⁷ Raihan Malano Arrasyid dan Zidan Wianto Putra, “Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja,” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol., 3, No., 1 (2024): h. 30, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.101>.

tertutup dan menyimpan perasaan tanpa membagikannya kepada orang lain juga berpotensi menciptakan tekanan yang memicu pikiran berlebihan. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam hal penampilan, karier, maupun pencapaian. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan yang menekan, pola asuh orang tua yang terlalu mendominasi, serta pengalaman masa lalu yang penuh trauma turut berperan dalam memicu terjadinya *overthinking*. Ketika individu tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi faktor-faktor tersebut, kecenderungan berpikir secara berlebihan akan semakin meningkat, sehingga menimbulkan dampak negatif.⁸

Dalam hal ini, keraguan yang sering kali dianggap negatif oleh remaja justru pernah dimaknai secara berbeda oleh seorang filsuf besar, yaitu Rene Descartes, yang menjadikannya sebagai titik awal pencarian kebenaran. Bagi Descartes, keraguan bukanlah kelemahan atau hambatan, melainkan metode berpikir untuk menguji kebenaran. Ia meragukan segala sesuatu, bahkan hal-hal yang tampak pasti, untuk menemukan dasar pengetahuan yang benar-benar kokoh. dari proses ini lahirlah prinsip “*cogito ergo sum*”, aku berpikir maka aku ada. dengan prinsip tersebut, Descartes menegaskan bahwa keberadaan manusia sebagai makhluk berpikir adalah kepastian yang tidak

⁸ Heriyani, Eka, Dapfa, Agam Muhammad, Nurillah, Danara Najwa, Rahman, Zahid Alfathu “Dampak Overthinking Di Kalangan Mahasiswa” *Jurnal Fokus Konseling*, Vol., 11, No., 2 (2025): h. 218–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002>.

bisa digoyahkan. di sini, keraguan justru menjadi jalan menuju penemuan diri yang sejati.⁹

Descartes melihat bahwa keraguan menjadi sesuatu yang kokoh, sesuatu yang tidak terbantahkan. Dalam kontemplasinya, ia mengemukakan bahwa sementara aku yang meragukan hal-hal yang datang dari luar, aku sebagai hal yang penuh ketidakpastian, aku yang ragu tidak lain adalah sebuah kepastian, dan aku yang meragukan atau dapat dikatakan aku yang berpikir ini pastilah sebuah sesuatu eksistensiku menjadi satu satunya sesuatu yang tidak tergoyahkan. Descartes kemudian melanjutkan, bahwa keraguan mengimplisitkan adanya kekuatan besar yang memberikan tipu muslihat (*deceiver*) yang selalu ingin mengecoh atau mengaburkan aku untuk menuju pada pengetahuan (kebenaran).¹⁰

Dalam konteks kehidupan remaja masa kini, keraguan hadir bersamaan dengan derasnya arus informasi, tekanan budaya digital, serta perubahan sosial yang cepat. hal ini membuat remaja semakin rentan terhadap *overthinking*. Oleh karna itu pemikiran Descartes memberi sudut pandang baru dalam melihat fenomena *overthinking* pada remaja. apa yang sering dipandang negatif, seperti rasa cemas dan keraguan, sebenarnya dapat menjadi pintu masuk menuju refleksi diri yang lebih dalam. dengan keraguan, remaja didorong untuk mempertanyakan kembali keyakinan, pilihan, dan arah hidup

⁹ Muhammad Alfian, *Filsafat Modern* (Bdanung: CV Pustaka Setia, 2013). h. 54-58.

¹⁰ Muhammad Alfian, *Filsafat Modern* (Bdanung: CV Pustaka Setia, 2013). h. 54-58.

mereka. jika diarahkan dengan benar, keraguan ini dapat membantu remaja menemukan kepastian dalam dirinya, dengan menggunakan pendekatan filsafat Descartes, keraguan tersebut dapat dipahami sebagai proses penting yang membawa mereka menuju kesadaran diri.

1.2 Rumusan dan Batasan Masalah

1.2.1 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perlu adanya rumusan masalah, adapun dalam rumusan masalah dalam penelitian adalah : **Bagaimana Fenomena *Overthinking* di Kalangan Remaja Masa Kini Dapat Dipahami Dari Perspektif Rasional Rene Descartes Menuju Kesadaran Diri?**

1.2.2 Batasan Masalah

Agar penelitian yang penulis lakukan ini lebih terarah dengan apa yang dirumuskan, untuk itu penulis membuat batasan masalah agar tidak terjadi penyimpangan dalam memahami persoalan di atas sebagai berikut:

- 1.2.2.1 Penelitian ini hanya membahas fenomena *overthinking* pada remaja dalam kaitannya dengan keraguan diri dan pencarian jati diri.
- 1.2.2.2 Penelitian ini berfokus pada pemikiran Rene Descartes, khususnya metode rasional yang digunakan dalam proses pencarian kepastian dan kesadaran diri.

- 1.2.2.3 Analisis diarahkan pada relevansi pemikiran Descartes dalam memberikan pemahaman filosofis terhadap fenomena *overthinking* remaja masa kini menuju kesadaran diri yang lebih rasional dan reflektif.

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Mendeskripsikan dan menganalisis fenomena *overthinking* di kalangan remaja masa kini dalam kaitannya dengan krisis kesadaran diri.
- 1.3.2 Menguraikan konsep skeptisisme metodis Rene Descartes sebagai dasar berpikir yang rasional dan reflektif.
- 1.3.3 Menjelaskan relevansi dan urgensi filsafat skeptisisme Rene Descartes dalam mengarahkan keraguan remaja agar menjadi sarana menuju kesadaran diri, bukan sumber kecemasan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.3.4 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian filsafat eksistensial dan epistemologis, khususnya dalam memahami hubungan antara keraguan, kesadaran diri, dan dinamika berpikir remaja masa kini melalui perspektif Rene Descartes.

1.3.5 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan sudut pandang alternatif bagi remaja, pendidik, dan masyarakat dalam memaknai *overthingking* bukan semata gangguan psikologis, tetapi sebagai potensi reflektif yang jika diarahkan secara filosofis dapat menumbuhkan kesadaran diri yang lebih rasional dan tenang.

1.4 Tinjauan Pustaka

Berdasarkan pengamatan penulis, isu *overthingking* di kalangan remaja menjadi topik yang sering dibahas, terutama dalam konteks perubahan sosial dan tekanan budaya digital masa kini. Meskipun fenomena ini telah banyak dikaji, sebagian besar pembahasannya masih berfokus pada pendekatan psikologis atau medis. Kajian yang menempatkan *overthingking* dalam kerangka filsafat, khususnya melalui pemikiran Rene Descartes mengenai keraguan, masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menelaah bagaimana pengalaman ragu yang sering dialami remaja dapat dimaknai secara filosofis, sebagai bagian dari proses menuju kesadaran dan pemahaman diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji relevansi pemikiran Descartes dalam memahami *overthingking* bukan semata-mata sebagai gangguan mental, melainkan sebagai bentuk refleksi diri yang bermakna.

Untuk kelanjutan penelitian, kajian yang dapat ditelaah yang pertama adalah, skripsi Ahmad Fachrul jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo tahun 2024 berjudul “*Terjebak dalam Pikiran Sendiri: Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home*”. Penelitian ini mengkaji hubungan antara *overthinking* dan depresi pada remaja dari keluarga broken home dengan pendekatan psikologis. Dalam temuannya, *overthinking* dipahami sebagai bentuk rumination yang berulang tanpa solusi, yang berdampak pada penurunan kesehatan mental remaja. Meskipun berfokus pada aspek psikologis, penelitian ini menunjukkan bahwa *overthinking* bukan sekadar masalah kognitif, melainkan berkaitan erat dengan dinamika batin dan pencarian makna hidup.¹¹

Kedua, skripsi oleh Abdul Rohman Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2024 yang berjudul “*Overthinking Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudhu'i)*”. Penelitian ini berfokus pada analisis fenomena *overthinking* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir maudhu'i. *Overthinking* yang umumnya dikaji secara psikologis, dalam penelitian ini dipahami sebagai persoalan spiritual yang dapat ditelaah melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan menginventarisasi ayat-ayat yang relevan dan menafsirkannya secara tematik, penelitian ini bertujuan

¹¹ Ahmad Fachrul, “Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Dalam Mengelola Overthinking” (Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2024), <https://doi.org/https://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/10049/1/Skripsi-Ahmad%20Fachri%201.3.pdf>.

menggali solusi Islam terhadap *overthinking*, seperti nilai tawakal, husnuzan, dan ketenangan hati, sehingga dapat memberikan pemahaman religius dalam menghadapi tantangan batin di era modern.¹²

Ketiga, skripsi Indah Pertiwi Jurusan Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung tahun 2024 dengan judul “*Hubungan Mindfulness Terhadap Overthinking Pada Remaja Di Sma N 1 Pulau Besar*”. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dan *overthinking* pada remaja. Penelitian ini bertujuan mengukur sejauh mana tingkat kesadaran penuh (mindfulness) memengaruhi kecenderungan *overthinking*, yaitu kebiasaan berpikir berlebihan yang umum dialami oleh remaja. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, skripsi ini mengkaji apakah mindfulness dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa SMA.¹³

Keempat, skripsi Tanzila Silmi Puji Utami Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Tahun 2024 dengan judul “*Overthinking Dalam Al-Qur'an Persepektif*

¹² Abdul Rohman, ““Overthinking Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudhu'i).” (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), <https://doi.org/https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/94819>.

¹³ Indah Pertiwi, “Hubungan Mindfulness Terhadap Overthinking Pada Remaja Di Sma N 1 Pulau Besar” (Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, 2024), <https://doi.org/http://repository.iainsasbabel.ac.id/id/eprint/2135>.

Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim Karya Ibn Katsir (W. 1373 M)”. membahas fenomena *overthingking* melalui kajian tafsir klasik. Dengan menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*), penelitian ini menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecemasan dan keraguan berlebihan. Hasilnya menunjukkan bahwa *overthingking* dipandang sebagai kelemahan iman yang dapat diatasi dengan memperkuat kepercayaan dan tawakal kepada Allah.¹⁴

1.5 Penjelasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami maksud yang terkandung dalam judul, penulis akan berusaha memberikan penjelasan mengenai kata-kata yang tercantum di dalam judul:

Filsafat Skeptisisme : Skeptisisme berasal dari kata Yunani *skeptesthai* yang berarti menguji, meneliti, dan mempertimbangkan secara mendalam. Kaum skeptis senantiasa mempertanyakan setiap klaim pengetahuan karena memiliki kecenderungan untuk tidak mudah puas serta terus berupaya mencari kebenaran sejati. Secara umum, skeptisisme dipahami sebagai aliran pemikiran

¹⁴ Tanzila Silmi Puji Utami, “Overthingking Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim Karya Ibn Katsir (W. 1373 M)” (Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2024), <https://doi.org/http://repository.iq.ac.id/handle/123456789/4180>.

yang memandang segala sesuatu bersifat tidak pasti, diragukan, dan patut dicurigai. Oleh karena itu, dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa skeptisisme merupakan pandangan yang menegaskan bahwa setiap individu memiliki landasan berpikir berupa sikap keraguan terhadap suatu kebenaran, dan tidak serta merta menerima kebenaran yang telah ada tanpa melalui proses pengujian rasional.¹⁵

Rene Descartes

: Rene Descartes adalah salah satu tokoh filsafat modern awal yang dikenal karena pendekatannya dalam meragukan segala sesuatu sebagai cara untuk menemukan pengetahuan yang benar-benar bisa dipercaya. Ia memakai keraguan sebagai alat untuk memilah mana informasi yang bisa diyakini sepenuhnya. Dari pemikiran itu, Descartes menyimpulkan bahwa keberadaan dirinya sebagai makhluk yang berpikir adalah satu-satunya hal yang tidak bisa disangkal

¹⁵ Makpiro Yulanda, "Skeptisisme Rene Descartes," *Repository Perpustakaan UIN FAS BENGKULU*, 2023, 14, <https://doi.org/http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2743>.

(“Cogito ergo sum”)¹⁶

Overthinking

Remaja Masa Kini :

Overthinking merupakan aktivitas berpikir secara berlebihan dalam memahami serta menganalisis suatu situasi, persoalan, atau keputusan, meskipun hal tersebut pada dasarnya tidak memerlukan analisis yang terlalu mendalam. Kebiasaan berpikir berlebihan ini dapat menjadi penghalang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan bisa berdampak buruk terhadap kondisi mental serta emosional individu.¹⁷

Menuju Kesadaran Diri : Kesadaran diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengevaluasi dirinya sendiri secara rasional dan penuh refleksi. Franz Magnis-Suseno menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan inti dari eksistensi manusia, sebab melalui kesadaran inilah manusia mampu

¹⁶ Amalia Febri Yanti, Radea Yuli, and Hambali, “Aliran Rasionalisme Filsuf Abad Modern (Rene Descartes),” *Gunung Djati Conference Series* Vol., 19 (2023): h. 874–75, <https://doi.org/https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.

¹⁷ Raka Saliraning Gati, *Panduan Mengelola Ragam Overthinking* (Yogyakarta: Laksana, 2023). h. 9.

menyingkap makna hidupnya serta menentukan arah tindakannya secara bebas dan disertai tanggung jawab moral.¹⁸

1.6 Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, diperlukan penyusunan sistematika penulisan. Sistem penulisan yang dimaksud oleh penulis adalah sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penjelasan judul, dan sistematika penulisan.
- BAB II Mengkaji pengertian *overthinking*, penyebab dan dampaknya, serta bagaimana fenomena ini muncul pada remaja dalam konteks krisis identitas, pencarian jati diri, dan tekanan budaya sosial.
- BAB III Berisi pengumpulan data yang relevan dengan fenomena *overthinking* pada remaja dalam perspektif filsafat Rene Descartes. Yaitu jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan proses analisis data.

¹⁸ Franz Magnis-Suseno, *Filsafat Sebagai Ilmu Kritis* (Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 1992). h. 56-57.

BAB IV berisi analisis terhadap fenomena *overthinking* pada remaja dalam perspektif Rasional skeptisisme Rene Descartes. Dalam bab ini dibahas bagaimana *overthinking* dipahami sebagai bentuk keraguan eksistensial yang berkaitan dengan pencarian jati diri. Selanjutnya, dipaparkan konsep keraguan menurut Descartes dan bagaimana pemikiran tersebut dapat digunakan untuk menafsirkan *overthinking* sebagai proses menuju kesadaran diri.

BAB V menyampaikan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan sebelumnya, sekaligus merangkum *point* utama yang telah dijelaskan di atas.