

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai *Urgensi Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena Overthinking di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri*, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Fenomena *overthinking* di kalangan remaja masa kini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan psikologis, melainkan juga mencerminkan krisis kesadaran diri yang berkaitan dengan proses pencarian jati diri, tekanan sosial, serta tuntutan budaya digital. *Overthinking* muncul sebagai bentuk keraguan eksistensial yang membuat remaja terjebak dalam pola pikir berulang tanpa kepastian dan ketenangan batin.
- 5.1.2 Filsafat skeptisisme Rene Descartes, khususnya konsep keraguan metodis (*methodical doubt*), memberikan kerangka filosofis yang relevan dalam memahami fenomena *overthinking*. Keraguan dalam pandangan Descartes tidak dimaknai sebagai sikap negatif, melainkan sebagai langkah awal yang rasional dan sistematis untuk memperoleh pengetahuan yang pasti serta membangun kesadaran diri yang kokoh.

5.1.3 Konsep *cogito ergo sum* yang dikemukakan Descartes menegaskan bahwa kesadaran diri lahir dari proses berpikir yang reflektif. Dalam konteks remaja, keraguan yang dialami melalui *overthinking* dapat diarahkan menjadi sarana refleksi diri yang konstruktif, sehingga membantu remaja mengenali eksistensi, potensi, serta batasan dirinya secara rasional dan bertanggung jawab.

5.1.4 Urgensi Rasionalisme Rene Descartes terletak pada kemampuannya mengarahkan keraguan remaja agar tidak berkembang menjadi kecemasan berlebihan, melainkan menjadi proses intelektual yang menumbuhkan sikap kritis, kesadaran diri, dan ketenangan batin. Dengan pendekatan filosofis ini, *overthinking* dapat dipahami sebagai tahapan menuju kedewasaan berpikir apabila diarahkan dengan akal dan refleksi yang tepat.

5.2 Saran

Fenomena *overthinking* yang dialami remaja masa kini menunjukkan adanya persoalan mendasar dalam cara berpikir dan memahami diri. Melalui penulisan skripsi yang membahas ***Urgensi Rasionalisme Rene Descartes Untuk Mengatasi Fenomena Overthinking di Kalangan Remaja Masa Kini Menuju Kesadaran Diri*** ini, penulis berharap kajian ini dapat menambah wawasan pembaca, khususnya mahasiswa dan masyarakat umum, dalam memandang *overthinking* tidak semata-mata sebagai sesuatu yang bersifat negatif, tetapi juga sebagai proses reflektif yang dapat diarahkan menuju

kesadaran diri yang lebih rasional. Selain itu, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi rujukan awal bagi kajian selanjutnya, terutama dalam pengembangan pemikiran filsafat untuk merespons persoalan-persoalan psikologis dan eksistensial remaja di era modern. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, khususnya yang bersifat kajian kepustakaan, diharapkan dapat dilengkapi oleh peneliti selanjutnya dengan pendekatan dan metode yang lebih beragam agar pembahasan mengenai *overthinking* dan kesadaran diri dapat dikaji secara lebih mendalam dan komprehensif.



DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abd. Muid. *Memuaskan Penasaran Kepada Kebenaran*. Jakarta: Ptiq Press, 2020.
- Abdul Rokhmat Sairah. "Modernisasi Sains Menuju Psikologi: Studi Atas Pengaruh Pemikiran Rene Descartes (1596-1650) Terhadap Perkembangan Psikologi." *Jurnal Filsafat Indonesia* Vol., 4, No., 1 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v4i1.30356>.
- Agustian, Saefuddin Dicky, Berliana Rizka Surya Azzahra, Aflihatul Ulya Tasaoktora, and Ashari Mahfud. "Terjebak Dalam Pikiran Sendiri : Dampak *Overthinking* Terhadap Depresi Pada Remaja Broken Home." *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* Vol., 2, No., 9 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15310297>.
- 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>.
- Ali Asgari Yazdi. *Sejarah Skeptisisme: Jatuh Bangun Paham Keraguan Atas Kebenaran*. Jakarta: Sadra International Institute, 2016.
- Almanar, Najmi, Ahmad Asrof Fitri, and Muhammad N Abdurrazaq. "Kondisi *Overthinking* Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Iai Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga." *Jurnal Of Islamic Studies* 1, no. 3 (2023). <https://doi.org/https://journals.iai-alzaytun.ac.id/index.php/jis>.
- Ammarin, Fatiha Nuria, Hidayatul Maulidiyah, Kuswatun Khasanah, and Moh Faizin. "Rasionalisme Rene Descartes Sebagai Pemicu Awal Kesuksesan Dalam Berlogika Perspektif Pendidikan Abad 21" Vol., 1, No., 3 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/miftahulilmi.v1i3.2>.
- Anshari, Muhammad Isa. "Konsep Filsafat Barat Dan Islam Tentang Sumber Pengetahuan (Perspektif Rene Descartes, John Locke, Dan Al-Ghazali)." *Filsafat Indonesia* Vol., 7, No., 1 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v7i1.65409>.
- Antika, Sindi, Sunah Sartika, Liatre, Rahmayani, and Imelda. "Dampak Kesehatan Mental Akibat *Overthinking* Dan Media Sosial Pada Mahasiswa." *Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan* Vol., 1, No., 1 (2025). <https://doi.org/https://jurnalp4i.com/index.php/medika>.

Aponi. *Terlalu Overthinking*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021.

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

Cahaya Khaeroni. "Epistemologi Rasionalisme Rene Descartes Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam." *Didaktika Religia Journal of Islamic Education* Vol., 2, No., 2 (2014). <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/didaktika.v2i2.148>.

Choiriyah, Ngismatul. "Rasionalisme Rene Descartes." *Anterior Jurnal* Vol., 13, No., 2 (2014). <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/anterior.v13i2.284>.

Citra Permata. *Kesadaran Diri Dan Perubahan: Menggunakan Refleksi Untuk Transformasi Pribadi*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024.

Dani Nur Pajar. "Kritik Atas Skeptisisme Epistemologis Perspektif Tafsir Jawadi Amuli." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol., 2, No., 01 (2017). <https://doi.org/https://doi.org/10.20871/tjsq.v2i1.149>.

Descartes, Rene. *Diskursus Tentang Metode*. Pertama. Yogyakarta: Pustaka Klasik, 2021.

Dian Labo Mengkala, Robertus Wijanarko. "Fenomena Digitalisasi Dan Implikasinya: Tinjauan Kritis Melalui Keraguan Metodis Descartes Sebagai Critical Thinking." *Prosiding Seri Filsafat Teologi* Vol., 35, No., 34 (2025). <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v35i34.275>.

Eduwar, Eman Sulaeman, Jenal Mutakin, Wawan Iwandri, dkk. *Memuaskan Penasaran Pada Kebenaran*. Jakarta: PTIQ Press, 2020.

Eka Heriyani, Agam Muhammad Dapfa, Andara Najwa Nurillah, Zahid Alfathu Rahman, Mimin Ananda. "Dampak *Overthinking* Di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal Fokus Konseling* Vol., 11, No., 2 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002>.

Emmi Khalilah. "Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa." *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)* Vol., 2, No., 01 (2018).

Endang Danial, Nanan Wasriyah. *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Labolatirium Pendidikan Kewarganegaraan, 2009.

Fakhir Rizqi M. "Dampak Buruk *Overthinking* Bagi Psikologis Dan Kesehatan." *Jurnal Post Media*, 2019. <https://doi.org/http://jurnalposmedia.com/overthinki>.

- Farah Octa Suroiyya, Bakharudin All Habsy. "Tinjauan Overthingking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya." *Jurnal BK UNESA* Vol., 14, No., 02 (2024). <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>.
- Fatmawari Sukarno. "Skeptisisme Rene Descartes." *Repositori Pepustakaan UIN FAS Bengkulu* Vol., 11, No., 01 (2023). <https://doi.org/http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2743>.
- Fatmawaty, Riryn. "Memahami Psikologi Remaja." *Jurnal Reforma* Vol., 2, No., 1 (2017). <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.
- Franz Magnis-Suseno. *Filsafat Sebagai Ilmu Kritis*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 1992.
- Hafifatul Auliya Rahmy, Muslimahayati. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* Vol., 1, No., 1 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.
- Halya Millati, Khoirul Umami. "Inkonsistensi Penerapan Metode Skeptisisme Filosofis Descartes Dalam Fi Shi'r Al-Jāhili." *Mutawatir Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis* Vol., 11, No., 01 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/mutawatir.2021.11.1.127-152>.
- Hanik Lailatut Tarwiyah. "Pengaruh Religiusitas Dalam Membangun Self-Awareness Pada Remaja: Literature Review." *JURNAL PSIMAWA Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan* Vol., 5, No., 2 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2112>.
- Heliza Fitriani & Ahmad Chusairi. "Pengaruh Social Pressure (Tekanan Sosial) Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *airlangga*, 2024.
- Horgan, J. M. "Rene Descartes." In *In Encyclopedia.Com*. Gale Group, 2019. <https://www.encyclopedia.com/people/philosophy-and-religion/philosophy-biographies/rene-descartes>.
- Ikhwan Sopa. *Manajemen Pikiran Dan Perasaan Menciptakan Sukses Dan Bahagia Dari Dalam Detik Ini Juga*. Jakarta: Zaman, 2011.
- Indah Pertiwi. "Hubungan Mindfulness Terhadap Overthingking 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>.
- Irfan Sazali Nasution, Adelia Putri Maharani, Azhari Akmal Nasution, Fakhita Aulia

- Ghaida, Fazra Ulya Syahlin, Fiha Fauziah, Shafira Alfiyah, Zalfa Syahirah Gultom. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Mental Health Pada Remaja SMP." *Journal Of Social Science Research* Vol., 5, No., 3 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19501>.
- Ivanka, Dea, and Muhammad Putra Dinata Saragi. "Overthingking Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* Vol., 13, No., 2 (2023). <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>.
- Jovita Sri Dewajani, Yeni Karneli. "Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol., 04, No., 2 (2020). <https://doi.org/10.26539/teraputik.42415>.
- Juanda Agus Budiman, Adi Hikayudi, Santi Zulfia. "Dampak Overthingking Terhadap Produktivitas Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi* Vol., 1, No., 01 (2025). <https://doi.org/https://jurnalp4i.com/index.php/psikis>.
- Klaus Krippendorff. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Tousand Oaks: Sage Publication, 2004.
- Krisna Sukma Yogiswari. "Keraguan Kritis : Descartes." *Sanjiwani: Jurnal Filsafat* 10, no. 1 (2019).
- Kurnia Puspita. *Mengatasi Keraguan Diri Dengan Keyakinan*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media, 2024.
- Kusnul Ika Sandra, and M. As'ad Djalali. "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi." *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Vol., 2, No., 3 (2023). https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/2nvkr_v1.
- Latifah, Siti. "Pemikiran Filsafat Rene Descartes." *Inovative: Journal Of Social Science Research* Vol., 4, No., 1 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8640>.
- Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, As'liyanti Nor. "Mengelola Overthingking Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup." *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* Vol., 2, No., 2 (2020).
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.
- Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardini. "Pendekatan Konseling Analisis

Transaksional Untuk Mengembangkan Kesadaran Diri.” *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran* Vol., 4, No., 2 (2018).
<https://doi.org/10.30653/003.201842.50>.

Muhammad Alfa. *Filsafat Modern*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.

Nabila, A. Usis Fadhlulloh, Mauli Nafis Sabila, Athaya Nurma Salsabila, Nola Farizatun, Nasikhin, Mahfud Junaedi, Deborah Jean Brown. “Analisa Pemikiran Rene Descartes Mengenai Rasionalisme Dan Sinergitasnya Terhadap Pendidikan Islam.” *Jurnal Pendidikan Islam Muta'allimin* Vol., 1, No., 1 (2023).
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jpim.2023.vol1\(1\).14636](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jpim.2023.vol1(1).14636).

Nabila Huringiin, Sayyid Muhammad Indallah. “Rasionalitas Dalam Ilmu: Studi Perbandingan Antara Ibnu Rusyd Dan Rene Descartes.” *Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* Vol., 13, No., 01 (2022).
<https://doi.org/10.34005/alrisalah.v13i1.1549>.

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

Nur Faizi. “Risalah : Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam Metodologi Pemikiran Rene Descartes (Rasionalisme) Dan David Hume (Empirisme) Dalam Pendidikan Islam.” *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* Vol., 9, No., 3 (2023).
https://doi.org/https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i3.554.

Oktaviyani, Aisyah, Ahmad Rifai, and Muhammad Alif dan Edriagus Saputra. “Konsep Keraguan Dalam Islam.” *IKHTISAR : Jurnal Pengetahuan Islam* Vol., 4, No., 01 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.55062/2021/IJPI>.

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

Paramitha Dhatu Anindyajati. “Status Identitas Remaja Akhir : Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja.” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* Vol., 01, No., 02 (2013).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v1i2.1891>.

Prasetyana, Della. “Kedudukan Rasio Menurut Rene Descartes.” Universitas Islam Negri Fatmawati Sukarno, 2022.
<https://doi.org/http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/9985>.

Raka Saliraning Gati. *Panduan Mengelola Ragam Overthinking*. Yogyakarta: Laksana, 2023.

- Ratna Widia. *You Are Overthinking! Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-Baik Saja*. Yogyakarta: Psikologi corner, 2020.
- Rene Descartes. *Meditations On First Philosophy (Meditasi Filsafat Pertama)*. Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publisng House, 1647.
- Rifai, Afga Sidiq. “Kebenaran Dan Keraguan Dalam Studi Keislaman (Telaah Pemikiran Charles Sander Peirce Dalam Buku Contemporary Analytic Philosophy).” *Jurnal Penelitian Agama* Vol., 20, No., 1 (2019). <https://doi.org/10.24090/jpa.v20i1.2019.pp95-109>.
- Ririh Agung, N Nurjannah. “Implementasi Tafakur Dalam proses Bimbingan Dan Konseling sebagai upaya Meningkatkan Kesadaran Diri.” *Acta Islamica Counsesnia: Counselling Research and Applications* Vol., 3, No., 01 (2023). <https://doi.org/https://alisyraq.pabki.org/index.php/aicra/>.
- Riyadi, Agus, Helena Vidya Sukma, and Fakultas Dakwah. “Konsep Rasionalisme Rene Descartes Dan Relevasinya Dalam Pengembangan Ilmu Dakwah.” *Jurnal Komunikasi Islam* Vol., 11, No., 2 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/an.v11i2.1026>.
- Rohman, Abdul. ““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>.
- Rohman, Irfan Fathur, and Agustina Kusuma Dewi. “Perancangan Film Pendek Mengenai Dampak Overthinking Terhadap Kesehatan Mental.” *E Proceeding Institut Teknologi Nasional* Vol., 3, No., 02 (2024). [https://doi.org/https://Downloads/332020046_Irfan+Fathur+Rohman%20\(4\)](https://doi.org/https://Downloads/332020046_Irfan+Fathur+Rohman%20(4)).
- Rositawati, Dwi Nugraheni. “Kajian Berpikir Kritis Pada Metode Inkuiri.” *Prosiding SNFA (Seminar Nasional Fisika Dan Aplikasinya)*, 2018, 76. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/prosidingsnfa.v3i0.28514>.
- Ruzika Hafizha. “Profil Self-Awareness Remaja.” *Journal of Education and Counseling* Vol., 2, No., 1 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>.
- Saidul Amin. “Skeptisme Terhadap Agama Dalam Filsafat David Hume (1711-1776).” *Jurnal Toleransi Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama* Vol., 2, No., 02 (2010). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/trs.v2i2.436>.
- Sarika Sandi, Radea Yuli A Hambali. “Pemikiran Dan Penentangan Rene Descartes Terhadap Metafisika.” *Jurnal Gunung Djati Conference Series* Vol., 19, No., 01 (2023). <https://doi.org/https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.

- Solehah Hj. Yaacob, airunnaja Hj. Najmuddin. "Rene Descartes (1596-1650) Dan Metode Cogito." *Jurnal Ushuluddin* No., 27 (2008).
<https://doi.org/https://ajba.um.edu.my/index.php/JUD/article/view/6357>.
- Syaiful Hamali. "Konflik Dan Keraguan Individu Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* Vol., 8, No., 01 (2013).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24042/ajsla.v8i1.524>.
- 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>.
- Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. "Dampak *Overthingking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* Vol., 2, No., 1 (2023). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Yanti, Amalia Febri, Radea Yuli, and Hambali. "Aliran Rasionalisme Filsuf Abad Modern (Rene Descartes)." *Gunung Djati Conference Series* No., 19 (2023).
<https://doi.org/https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Yudan, Fhikri Fhutera. "Evil Spirit Dalam Metode Keraguan Rene Descartes." *Jurnal Filsafat Indonesia* Vol., 8, No., 1 (2025).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.75961>.
- Yudin Citriadin. *Metode Penelitian Kualitatif: Suatu Pendekatan Dasar*. Mataram: Sanabil, 2020.
- Yulanda, Makhpiro. "Skeptisisme Rene Descartes." *Repository Perpustakaan UIN FAS BENGKULU*, 2023.
<https://doi.org/http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2743>.
- Yulianti, Ni Made Riska, and Made G. Juniarta. "Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan *Overthingking*." *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi* Vol., 6, No., 1 (2022).
<https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>.