

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA
DALAM MENGELOLA *OVERTHINKING***

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo.



Diajukan oleh

AHMAD FACHRI
2001040005

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA
DALAM MENGELOLA *OVERTHINKING***

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo.



Diajukan oleh

AHMAD FACHRI
2001040005

Pembimbing:

- 1. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.**
- 2. Ria Amelinda, M.I.Kom.**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri
NIM : 20 0104 0005
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 19 November 2024

Yang membuat pernyataan,



AHMAD FACHRI
NIM 20 0104 0005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking* yang ditulis oleh Ahmad Fachri, Nomor Induk Mahasiswa 2001040005, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 14 November 2024 Masehi, bertepatan dengan 12 *Jumadil Awal* 1446 Hijriah, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo. 19 November 2024

TIM PENGUJI

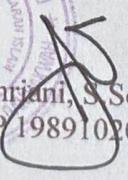
- | | | |
|-------------------------------------|---------------|---------|
| 1. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. | Ketua Sidang | (.....) |
| 2. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Penguji I | (.....) |
| 3. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. | Penguji II | (.....) |
| 4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. | Pembimbing I | (.....) |
| 5. Ria Amelinda, M.I.Kom. | Pembimbing II | (.....) |

Mengetahui:

a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah


Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP. 19710512 199903 1 002

Keiua Program Studi
Komunikasi dan Penyiaran Islam


Jumriani, S.Sos., M.I.Kom.
NIP. 19891020 201903 2 011

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola *Overthinking***” setelah melalui proses yang panjang.

Selawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana (S1) pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis pertama-pertama menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada diri penulis sendiri (*my self, my soul, my mind*) kepada kedua tangan yang selama ini tak mengenal lelah dalam menulis untaian kata, kepada otak yang tak henti menemani untuk memikirkan setiap gagasan, kepada kedua kaki yang berpura-pura kuat untuk berjalan dan berlari, kepada kedua mata yang lelah dalam melihat layar laptop, buku, dan *handphone* demi terselesaikannya skripsi ini, kepada seluruh bagian tubuh penulis mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki. Selanjutnya, penulis dengan penuh

ketulusan hati mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis, Ayahanda (almarhum) Muharram dan Ibunda Rahmatan, dua insan harus banting tulang sejak melahirkan penulis kedunia ini, jasa-jasa beliau akan selalu teringat dalam hati dan pikiran, tak akan hilang ditelan zaman. Kepada (almarhum) Ayahanda yang hanya melihat penulis sampai semester 6 (enam) dalam hal ini memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila selama hidupnya terbebani dengan segala urusan penulis baik itu didalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Selanjutnya kepada Ibunda, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya karena selama ini merasa belum bisa membahagiakannya, mungkin esok atau suatu saat semoga beliau selalu diberikan kesehatan, dan diangkat penyakitnya. Aamiin. Selanjutnya, kepada saudara perempuan (kakak) penulis Nurul Aulia, S.S., semoga sehat selalu dan apa yang dicita-citakan akan tercapai. Dengan tersusunnya skripsi ini, maka penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah membantu, terutama kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III, IAIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, beserta Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. selaku Ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Palopo, beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom selaku Penguji I dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Pembimbing I dan Ria Amelinda, S.I.Kom., M.I.Kom. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. selaku Dosen Penasihat Akademik.
7. Abu Bakar, S.Pd.I., M.Pd selaku Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan penelitian.
8. Seluruh Dosen beserta para staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di Kampus IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa/mahasiswi yang bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Rumah Konten, Giand. S.Kom, Bayu Dwi Pramono, Ahmad Nur. SE, Nuzul Alif, Adam dan Nabil yang memberikan semangat dan support dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Saudari Nabila yang telah memberikan support dalam segala hal, selalu mendengar keluh kesah penulis, membantu dan menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Teman-teman KKN yang memberikan pengalaman ber-KKN yang mengesankan dan memberikan pengalaman baru dalam hidup penulis.

13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 KPI kelas A yang selalu membantu dan mendukung penulis sejak kuliah hingga proses penyelesaian skripsi.

14. Seluruh teman-teman penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun banyak hambatan dan ketegangan namun dapat dilewati dengan baik. karena selalu ada dukungan dan motivasi yang tak terhingga dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT. senantiasa menjaga dan meridai setiap langkah kita.

Palopo, 14 November 2024

Ahmad Fachri
NIM. 20 0104 0005

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf Bahasa arab dan translatenya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	A	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	b	be
ت	Ta'	t	te
ث	Ša	š	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	j	je
ح	Ha'	ĥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Žal	ž	zet (dengan titik diatas)
ر	Ra'	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	t (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	z (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	qi
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamzah	,	apostrof
ي	Ya	y	ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>fathah</i>	a	a
إ	<i>kasrah</i>	i	i
أ	<i>dammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أى	<i>fathah dan ya'</i>	ai	a dan i
أو	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *haulā*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أ آ	<i>fathah dan alif atau ya'</i>	a	a dan garis di atas
إِ	<i>kasrah dan ya'</i>	i	i dan garis di atas
أُ	<i>dammah dan wau'</i>	u	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ	: mata
رَمَى	: rama
قِيلَ	: qila
يَمُوتُ	: yamutu

4. *Tā' marbūtah*

Transliterasi untuk *tā' marbūtah* ada dua, yaitu: *tā' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h]. Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sadang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh :

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: raudah al- <i>atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْفَادِلَةُ	: al- <i>madīnah al-fādilah</i>
الْحِكْمَةُ	: al- <i>hikmah</i>

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah dan *Tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *Tasydīd* (ـّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقُّ	: al- <i>haqq</i>
نُعِمُّ	: nu' <i>ima</i>
عُدُّوْ	: 'aduwwun

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عَرَبِيّ : 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Araby)

6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsi yah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)
الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (*az-zalزالah*)
الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*
الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*
النَّوْعُ : *al-nau'*
شَيْءٌ : *syai'un*
أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau

sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari al-Qur'ān), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba'īn al-Nawāwī

Risālah fī Ri'āyah al-Maslah

9. *Lafz al-jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ *dīnullāh*

بِاللَّهِ *billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenal ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul

referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallazī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadān al-lazī unzila fīhi al-Qurān

Nasīr al-Dīn al-Tūsī

Nasr Hāmid Abū Zayd

Al-Tūfi

Al-Maslahah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Abū al-Walīd Muhammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Wahid Muhammad (bukan: Rusyd, Abu al Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Nasr Hāmid (bukan, Zaīd Nasr Hāmid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan:

Swt. = *subhanahu wa ta`ala*

saw. = *shallallahu `alaihi wa sallam*

as = *`alaihi as-salam*

H = Hijriah

M = Masehi

SM = Sebelum Masehi

I = lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)

w = wafat tahun

Q.s = Qur'an surah

HR = Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PRAKATA	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR AYAT	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Penelitian Terdahulu	10
B. Landasan Teori.....	11
1. Komunikasi Intrapersonal.....	11
2. <i>Overthinking</i>	19
3. <i>Overthinking</i> Tugas Akhir (Skripsi).....	26
4. Mengelola <i>Overthinking</i>	28
C. Kerangka Pikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	32
B. Fokus Penelitian.....	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
D. Subjek dan Objek Penelitian.....	33
E. Definisi Istilah.....	34
F. Sumber Data	35
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Teknik Pengumpulan Data	39
I. Pemeriksa Keabsahan Data	40
J. Teknik Analisis Data	42
BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pembahasan	64

BAB V	PENUTUP	73
	A. Kesimpulan	73
	B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN		79

DAFTAR AYAT

Q.s Al-Fajr 89:27-30.....	4
---------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil riset masalah kehidupan pada tahun 2020	6
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	37
Tabel 4.1 Tokoh-Tokoh Pimpinan IAIN Palopo	46
Tabel 4.2 Fakultas dan Program Studi IAIN Palopo	48
Tabel 4.3 Subjek Penelitian	48
Tabel 4.4 Wawancara Subjek Penelitian	49
Tabel 4.5 Wawancara Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4.6 Wawancara Subjek Penelitian	59
Tabel 4.7 Mengelola <i>Overthinking</i>	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	31
Gambar 3.1 Triangulasi Teknik.....	41
Gambar 3.2 Triangulasi Sumber	42
Gambar 4.1 Struktur Organisasi IAIN Palopo	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Penelitian (Pedoman Wawancara)
- Lampiran 2 Persetujuan Pembimbing
- Lampiran 3 Nota Dinas Pembimbing
- Lampiran 4 Persetujuan Tim Penguji
- Lampiran 5 Nota Dinas Penguji
- Lampiran 6 *Google Form*
- Lampiran 7 Surat Kesiediaan Menjadi Narasumber
- Lampiran 8 Surat Keterangan Wawancara
- Lampiran 9 Daftar Informan
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Riwayat Hidup

ABSTRAK

Ahmad Fachri, 2024. “*Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*”. Skripsi Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Subekti Masri dan Ria Amelinda.

Skripsi ini membahas tentang *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking* yang bertujuan untuk mengetahui komunikasi intrapersonal yang terdiri dari sensasi, persepsi, memori dan berpikir pada mahasiswa *overthinking* dengan tugas akhir. Metode penelitian menggunakan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data terdiri dari angket/kuesioner untuk mengetahui jumlah subjek penelitian, wawancara untuk memperoleh data-data hasil penelitian dan dokumentasi berupa referensi, jurnal, dan bukti hasil wawancara dengan subjek. Subjek penelitian terdiri dari 4 (empat) yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat subjek memiliki masalah *overthinking* dengan judul penelitian ditolak, tugas akhir sulit diselesaikan dan ujian munaqasyah telah menjalani empat tahap komunikasi intrapersonal, yaitu sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Pada tahap sensasi subjek merasa memiliki beban berat dikepala, cemas, jantung berdebar, tertekan, tegang dan merasa dihantui. Pada tahap persepsi, subjek menilai bahwa judul yang ditolak karena terlalu umum dan tidak fokus, selanjutnya subjek menilai tugas akhir sebagai proses yang sangat penting untuk membentuk kedisiplinan dan ketekunan, subjek juga menilai ujian munaqasyah sebagai hal yang berat dan tantangan yang luar biasa yang akan dihadapi. Pada tahap memori, 1 (satu) subjek mengalami trauma karena begadang dan kurang tidur dan 3 (subjek) tidak merasa trauma. Pada tahap berpikir, subjek mengelola *overthinking* dengan mengenali pikiran dan perasaan negatif yang muncul, membuat jadwal dalam mengerjakan tugas akhir, dan menerima ketidaksempurnaan sehingga mengubah perspektif subjek ke arah positif.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, *Overthinking*

ABSTRACT

Ahmad Fachri, 2024. " *Communication Intrapersonal Student in Managing Overthinking*". Thesis of Program Study Communication and Broadcasting Islam, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, Institute State Islamic Palopo. Supervised by Subekti Masri and Ria Amelinda.

This thesis discusses the Communication Intrapersonal of Students in Managing Overthinking, which aims to understand intrapersonal communication consisting of sensation, perception, memory, and thinking in students overthinking with their final thesis. The research method uses descriptive qualitative. The data collection techniques consist of questionnaires to determine the number of research subjects, interviews to obtain research data, and documentation in the form of references, journals, and evidence of interviews with the subjects. The research subjects consist of 4 (four) individuals selected using the purposive sampling technique. The research results show that the four subjects have overthinking issues with the rejected research title, difficulty completing the final project, and the final exam, having undergone four stages of intrapersonal communication, namely sensation, perception, memory, and thinking. At the sensation stage, the subjects felt a heavy burden on their heads, anxious, heart palpitations, pressured, tense, and haunted. At the perception stage, the subjects assessed that the rejected title was too general and unfocused. Subsequently, the subjects viewed the final project as a very important process for developing discipline and perseverance. The subjects also considered the final examination as a heavy burden and an extraordinary challenge to be faced. At the memory stage, 1 (one) subject experienced trauma due to staying up late and lack of sleep, while 3 (three) subjects did not feel trauma. At the thinking stage, the subject manages overthinking by recognizing the negative thoughts and feelings that arise, creating a schedule for completing the final project, and accepting imperfection, thereby shifting the subject's perspective towards a positive direction.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Overthinking.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sebagai makhluk sosial. Komunikasi selalu hadir dalam setiap aktivitas manusia, baik dengan orang lain maupun sendirian. Proses seperti berpikir, merenung, dan meditasi merupakan bentuk komunikasi dengan diri sendiri (intrapersonal). Namun karena komunikasi sering terjadi antara dua orang atau lebih, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka sedang berkomunikasi. Sebab, jika kita berbicara tentang komunikasi, kita tidak bisa memisahkan hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial.¹ Manusia saling bergantung antara individu seperti memelihara hubungan, koordinasi dan kerja sama, pengambilan keputusan dan menyampaikan informasi. Komunikasi tidak hanya mendasari hubungan sosial kita tetapi juga memastikan bahwa berbagai aspek kehidupan sosial dapat berjalan dengan efektif dan harmonis, tanpa komunikasi yang baik banyak dari aktivitas sosial kita akan terhambat dan tidak optimal.²

Salah satu bagian dari komunikasi yaitu komunikasi intrapersonal atau komunikasi internal yang terjadi di dalam diri seseorang, melibatkan komunikasi terhadap pemikiran, perasaan, dan nilai-nilai yang dimilikinya. Komunikasi intrapersonal adalah proses batin yang melibatkan dialog internal antara individu

¹Yogi Noviariski, "*Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai Self-Healing*" *Komunikasi & Bahasa*, no. 2 (2021), h. 108.

²Hackman, J. R., & Johnson, C. E, "*Setting the Stage for Great Performances: Harvard Business Review Press*", Juni 2013. <https://hbswk.hbs.edu/archive/leading-teams-setting-the-stage-for-great-performances-the-five-keys-to-successful-teams>.

dengan dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal menjadi kunci utama untuk memahami, mengelola, dan mengendalikan aliran pikiran yang ada.³ Individu bertindak sebagai pengirim dan penerima pesan yang menciptakan tujuan dan interaksinya sendiri. Komunikasi intrapersonal berfokus pada peran diri dalam proses komunikasi. Komunikasi dengan diri sendiri bisa disengaja atau tidak disengaja.⁴ Komunikasi intrapersonal berkaitan erat dengan proses berpikir individu dan membentuk dinamika yang mempengaruhi cara seseorang memahami dirinya dan dunia disekitarnya.

Komunikasi intrapersonal adalah dialog internal dalam pikiran dimana seseorang secara aktif berinteraksi dengan pikiran, perasaan, dan pengalamannya. Proses ini sangat penting untuk pembentukan pola pikir, karena individu dapat membangun makna, memahami nilai-nilai, dan mengevaluasi tujuan hidup persepsi diri. Komunikasi intrapersonal juga melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi dan persepsi. Dengan memahami pikiran mereka sendiri secara lebih mendalam, seseorang dapat mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat atau membatasi. Mereka dapat mengelola stres, kecemasan, atau ketakutan dengan lebih efektif, sehingga mendorong kesejahteraan mental yang lebih baik.⁵

Komunikasi intrapersonal mencakup proses pengambilan keputusan. Individu yang terampil dalam komunikasi intrapersonal akan mampu memper-

³Rogers, C. R. "*On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin". (Newyork, 1961). h. 233.

⁴Nadhira Nurul Iman, "*Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Komunitas Uinsa Student Forum*." (Surabaya, 2021). h. 5.

⁵Nixon, D., & Alschuler, K. "*Mindfulness and Self-Compassion: The Role of Intrapersonal Communication in Managing Stress and Anxiety*". *International Journal of Stress Management*, no. 23 (2016), h. 221.

timbangkan berbagai pilihan dan dampaknya terhadap pikiran mereka sendiri. Mereka dapat mengidentifikasi nilai-nilai, tujuan, dan kebutuhan personal yang mendasari setiap keputusan yang diambil. Dengan melakukan komunikasi intrapersonal secara teratur dan efektif, seseorang dapat menciptakan kesadaran diri yang lebih dalam. Mereka menjadi lebih terhubung dengan diri mereka sendiri, memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta mampu mengarahkan pikiran mereka menuju pertumbuhan diri yang lebih baik. Ibrahim Elfiky yang dikutip oleh Husna Widyani dalam *Quwwat al Takfir* mengatakan bahwa:⁶

Setiap hari manusia menghadapi lebih dari sekitar (enam puluh ribu) 60.000 pikiran dan yang dibutuhkan hanyalah arahan. Jika arah yang ditentukan positif, kurang lebih 60.000 pikiran negatif akan hilang dari ingatan.

Margaret Mead dalam Wilcox Lynn, berdasarkan studinya tentang berbagai kultur, melihat pikiran sebagai percakapan dari gerakan-gerakan yang terinternalisasi. Bahkan sebelum kesadaran diri akan suatu hal yang disebut pikiran muncul, interaksi antara dua individu memberikan dasar bagi pikiran simbolik untuk terjadi.⁷ Berpikir melibatkan analisis, evaluasi, dan pemahaman situasi atau masalah yang dihadapi. Namun, ketika berpikir mengarah pada berpikir berlebihan, orang cenderung terjerumus ke dalam siklus pemikiran yang tidak produktif dan terlalu berulang. *Overthinking* mencakup terlalu khawatir, menganalisis secara berlebihan, dan berfokus pada kemungkinan-kemungkinan negatif yang belum tentu menjadi kenyataan. Hal ini dapat menyebabkan stres,

⁶Husna Widyani. *Berpikir Positif: Terapi Pengendalian Pikiran, Kepribadian Positif dan Kebahagiaan Hidup*. (Yogyakarta: 2019), h.13.

⁷Wilcox Lynn. *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. (Yogyakarta, 2018), h. 217.

kecemasan, dan ketidakpastian yang tidak semestinya, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Seharusnya, mencari solusi dan tidak membuang-buang waktu untuk berpikir hal yang tidak perlu.

Pikiran sedang bingung terhadap sesuatu hingga tingkat yang tidak wajar, disebut *overthinking*. Bagi sebagian orang, berpikir berlebihan bisa menjadi hal yang baik. Sebab, orang tersebut diharapkan dapat merencanakan secara matang segala kemungkinan yang mungkin timbul. Namun, tidak dapat disangkal bahwa terlalu memikirkan sesuatu dapat membuang-buang energi. Tentu saja hal ini berdampak buruk pada kondisi seseorang. Manusia harus tetap tenang dalam menjalani hidup. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam surat *al-Fajr* 89 : 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾
وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Terjemahnya :

(27) Wahai jiwa yang tenang; (28) Kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai; (29) Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku; (30) dan masuklah ke dalam surga-Ku!⁸

Ayat ini menegaskan bahwa Allah Swt. mengilhamkan dua jalan kepada setiap jiwa, yakni jalan kefasikan dan ketakwaan. Keberuntungan dan kebahagiaan akan menyertai orang-orang yang menyucikan jiwanya, kerugian dan kesengsaraan akan menghampiri orang-orang yang mengotori jiwanya. Dalam kitab *Lubab al-Ta'wil fi Ma'ani al-Tanzil*, Al-Baghdadi yang dikutip oleh Didi Junaedi menjelaskan bahwa makna *al-nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tetap pada keimanan dan keyakinan, membenarkan firman Allah,

⁸*Al-Quran Surah al-Fajr 89:27-30*, (Kementrian Agama RI)

meyakini bahwa Allah adalah Tuhannya, tunduk serta taat kepada perintah Allah, rida dengan ketetapan (qada) serta takdir (qadar) Allah, yang selamat dari azab Allah, yang selalu tenang dan damai dengan terus berzikir kepada Allah.⁹

Surat *al-Fajr* ayat 27-30 mengajarkan bahwa ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati tidak hanya datang dari kesuksesan mental, tetapi juga dari keseimbangan mental. Berpikir positif menjadi kunci untuk mencapai ketenangan jiwa. Ketika seseorang terlalu banyak berpikir atau *overthinking*, mereka cenderung terjebak dalam siklus negatif pikiran yang dapat mengganggu ketenangan batin. Namun, dengan mengarahkan pikiran mereka pada hal-hal yang positif, seseorang dapat mengelola *overthinking* dan mencapai kedamaian jiwa yang sejati. Memahami batas antara berpikir konstruktif dan berpikir berlebihan adalah kunci untuk menjaga keseimbangan mental dan mengembangkan strategi efektif untuk mengelola pola pikir berlebihan. Terlalu banyak berpikir bukanlah mental.

Nick Wignail dalam Asti menjelaskan dalam *podcast*-nya "*Minds & Mics*" bahwa ada tujuh alasan yang muncul berulang kali di antara orang-orang yang mengalami *overthinking*, antara lain: pengaruh masa kecil, ilusi kendali, ilusi kepastian, perfeksionis, cari perhatian, sama rata berlebihan, takut akan konflik. Selain itu, *overthinking* juga disebabkan oleh rasa *insecure* yang muncul seperti: 1) cemburu dalam hubungan; 2) iri hati pada orang-orang di media sosial; 3) terganggu dengan cara orang lain bertindak; 4) merasa ragu pada diri sendiri; 5)

⁹Didi Junaedi, "*Tafsir Surat Al-Fajr Ayat 27-30: Wahai Jiwa Yang Tenang, Keteduhan Panggilan Allah SWT Kepada Manusia*". (Desember, 2020). <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-fajr-ayat-27-30-wahai-jiwa-yang-tenang-keteduhan-panggilan-allah-swt-kepada-manusia/>

menunda-nunda sesuatu yang sulit; 6) khawatir tentang perjalanan atau acara yang akan datang; dan 7) tidak ingin keluar dari zona nyaman.¹⁰

Berpikir berlebihan juga merupakan penyakit mental, karena dapat menimbulkan kecemasan pada penderitanya. Orang yang mengalami kecemasan berlebihan dapat menimbulkan rasa sakit secara fisik. *Overthinking* sering juga disebut dengan *analysis paralysis*, yaitu terus-menerus memikirkan suatu masalah tanpa menemukan solusinya. Orang yang terlalu banyak berpikir cenderung merasakan stres yang tidak semestinya terhadap pikirannya, sehingga dapat memengaruhi makna hidupnya. Hasil penyaringan yang dilakukan ditunjukkan di bawah ini.

Tabel 1.1 Hasil riset masalah kehidupan pada tahun 2020

No	Jawaban	Persentase
1	Karir atau masa depan	61%
2	Kelulusan atau tugas akhir yang belum selesai	30.7%
3	Covid-19	8.2%

Sumber: Kepala Biro Hubungan Masyarakat tahun 2020

Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan pada tahun 2020, diketahui bahwa kekhawatiran terpenting dalam hidup yang dirasakan oleh 61% adalah karir atau masa depan. Masyarakat merasakan khawatir akan masa depan serta juga karirnya ditambah lagi 2020 lalu seluruh dunia mengalami wabah pandemi *covid-19*.¹¹

¹⁰Asti. R.D, *Everything About Overthinking: Melepas Belenggu Pikiran Berlebih dan Rasa Cemas*. (Klaten, 2022), h. 17.

¹¹Lisda Sofia, dkk. "Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup." *Pelayanan kepada Masyarakat*", no 2 (Desember 2020): h. 120.

Overthinking dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Beberapa dampak tersebut melibatkan berbagai aspek kehidupan sehari-hari, antara lain: 1) peningkatan tingkat kecemasan dan depresi; 2) *insomnia*; 3) mengganggu konsentrasi; 4) kurang responsif terhadap lingkungan sosial.¹² *Overthinking* merupakan kondisi mental dimana seseorang terjebak dalam siklus berpikir berlebihan dan terlalu banyak memikirkan detail-detail kecil yang tidak perlu. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan tekanan akademik, sosial, dan emosional, mereka rentan terhadap *overthinking*. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi produktivitas, dan bahkan mempengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.¹³

Berdasarkan penelitian pada tahun 2023 yang dilakukan oleh Dea Ivanka dengan 200 responden, *overthinking* pada mahasiswa benar adanya dan hal tersebut mutlak dialami oleh kebanyakan mahasiswa. Sebanyak 28,5% mahasiswa mengalami *overthinking* dengan tingkat rendah, 63% dan 8,5% tingkat sedang dan tinggi.¹⁴ Hal ini menjadi acuan bahwa *overthinking* masih menjadi permasalahan bagi mahasiswa karena 63% atau 126 dari 200 mahasiswa masih mengalami *overthinking* dengan tingkat sedang. Penelitian ini penting dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, tingginya tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa sering kali disebabkan oleh *overthinking*. Kedua, komunikasi

¹³Vinta, *Ketahui Dampak Overthinking bagi Kesehatan Mental Seseorang*, (03 november 2023). <https://www.rri.co.id/index.php/kesehatan/428461/ketahui-dampak-overthinking-bagi-kesehatan-mentalseseorang>

¹⁴Dea Ivanka, Muhammad Putra, “*Overthinking pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Akhir*”, *Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan Konseling* 13, no.2, (2023), h. 236.

intrapersonal memainkan peran penting dalam mengelola *overthinking* dengan cara memahami pemikiran, perasaan, dan sikap yang muncul dalam diri sendiri. Oleh karena itu, menurut Rakhmat penelitian yang lebih mendalam perlu dilakukan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini, sehingga memberikan panduan bagaimana tahapan sensasi, persepsi, berpikir dan memori pada mahasiswa *overthinking* melalui komunikasi intrapersonal,¹⁵ sedangkan menurut Ellis dalam Daniel Kahneman, individu yang terjebak dalam dialog internal yang berlebihan mungkin merasa kesulitan untuk membuat keputusan yang tegas dan efektif.¹⁶

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola *Overthinking*”**.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya akan melibatkan komunikasi intrapersonal pada mahasiswa *overthinking* yang sedang berkuliah pada semester akhir. Penelitian ini memfokuskan pada *overthinking* yang berhubungan dengan tugas akhir mahasiswa berupa skripsi.

C. Rumusan Masalah

Pada penelitian ini rumusan masalah yang akan diuraikan penulis sebagai berikut: 1) bagaimana tahapan sensasi, persepsi, memori dan berpikir pada

¹⁵Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), h.90.

¹⁶Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow: Internasional Bestseller*. cet. III, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama), h. 134.

mahasiswa *overthinking* dengan tugas akhir, 2) bagaimana mengelola *overthinking* dengan tugas akhir pada mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan sensasi, persepsi, memori dan berpikir pada mahasiswa *overthinking* dengan tugas akhir dan untuk mengetahui cara mengelola *overthinking* dengan tugas akhir pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penulis berharap bahwa penelitian ini memberikan kontribusi positif dalam bidang komunikasi intrapersonal, serta dapat membantu menyadari *overthinking* yang sedang dialami.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi penulis sendiri, dan menambah wawasan serta pengalaman langsung mengenai komunikasi intrapersonal. Selain itu dalam penggunaannya, kita bisa mengarahkan pikiran negatif ke pikiran positif atau pikiran yang tidak masuk akal menjadi masuk akal. Semoga penelitian ini bisa menjadi referensi bagi penulis lainnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa penelitian ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis diantaranya :

1. Skripsi dari UIN Maulana Malik Ibrahim oleh Syarifatul Huzaimah pada tahun 2023 yang berjudul “***Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir al-Azhar***”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena *overthinking* atau berpikir berlebihan dan memberikan solusi yang relevan dalam konteks tafsir *al-Azhar*. Hasil penelitian ini adalah al-Qur’an tidak spesifik membahas mengenai *overthinking*, akan tetapi memberikan nilai-nilai yang masuk dalam pengertiannya. Persamaan dalam penelitian ini adalah pembahasan mengenai *overthinking* yang dinilai menjadi masalah yang harus diatasi, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah teori yang digunakan yaitu komunikasi intrapersonal. Selain itu, metode penelitian menggunakan studi kepustakaan sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif.
2. Jurnal yang ditulis oleh Yogi Noviariski yang berjudul pada tahun 2021 “***Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai Self-help***”. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami peran komunikasi intrapersonal sebagai alat *self-help* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dapat menjadi *self-help* dengan cara memberikan respon terhadap informasi yang diterima. Persamaan dalam

penelitian ini adalah, menggunakan komunikasi intrapersonal sebagai teori untuk menjawab sebuah masalah, sedangkan perbedaannya adalah variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu *self-help*. Selain itu, metode penelitian yang digunakan yaitu studi kepustakaan sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif.

3. Skripsi dari UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang ditulis oleh Indriani Novita pada tahun 2022 dengan judul “**Komunikasi Intrapersonal pada Mahasiswa Korban *Body Shaming* di Pekanbaru**”. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami peran komunikasi intrapersonal pada mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* di Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memainkan peran kritis dalam memahami dan mengatasi dampak *body shaming* pada mahasiswa. Persamaan dalam penelitian ini adalah komunikasi intrapersonal yang digunakan sebagai teori untuk menjawab masalah dan menggunakan metode kualitatif deskriptif, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel *body shaming*.

B. Landasan Teori

1. Komunikasi intrapersonal

a. Pengertian komunikasi intrapersonal

Komunikasi berasal dari kata latin yaitu “*communis*” yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Menurut Cherry yang dikutip oleh Hafid Cangara dalam Stuart, mengatakan bahwa komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa latin “*communico*” yang artinya membagi. Rongers dkk dalam Hafid Cangara menegaskan bahwa

komunikasi adalah proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau bertukar informasi, menghasilkan saling pengertian yang mendalam.¹ Komunikasi adalah pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Komunikasi intrapersonal berasal dari tiga kata yakni komunikasi, intra, dan personal atau pribadi. Komunikasi sendiri merupakan proses penyampaian informasi dalam sistem tanda-tanda, lambang-lambang, atau tingkah laku.² Intra merupakan bentuk terikat, yang diartikan dalam KBBI sebagai “di dalam; bagian dalam” sedangkan personal adalah bersifat perseorangan ataupun individu.

Menurut Blake dan Harodlsen dalam Rahmiana, komunikasi intrapribadi atau dengan kata lain komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri pribadi seseorang. Hal ini dikarenakan setiap masing-masing pribadi bisa menjadi objek atau komunikan. Melalui hal tersebut, apa yang dikatakan kepada orang lain juga bisa seperti apa yang dikatakan kepada dirinya sendiri. Adapun definisi komunikasi intrapersonal menurut para ahli dalam Rahmiana, sebagai berikut:³

- 1) Jalaluddin Rakhmat berpendapat bahwa jika dilihat dari segi psikologi komunikasi maka yang dimaksud komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang mengedepankan sensasi, memori, persepsi, dan cara berpikir.

¹Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi Edisi Keempat*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2019), h. 17.

²Harjani Hefni, *Komunikasi Islam*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2017), h. 2.

³Rahmiana, “*Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam*”, *Media Kajian Islam* 2, no. 1 (2019): h. 79.

- 2) Armawati Arbi menyatakan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan akar dari komunikasi fitrah keluarga. Jadi dimana jika kita menciptakan komunikasi fitrah untuk membangun keluarga maka kita dapat menanamkan nilai-nilai ajaran Islam kepada anak-anak melalui komunikasi dakwah dan komunikasi intrapersonal.
- 3) Judy Pearson dan Paul Nelson mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai proses menggunakan pesan untuk menghasilkan makna di dalam diri sendiri.
- 4) Ronald B. Adler dan George Rodman mendefinisikan komunikasi sebagai komunikasi individu atau diri sendiri.
- 5) *Dictionary of Communication and Media Research* mengartikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang terjadi pada diri seseorang dan hal ini pengirim pesan dan penerima pesan sama.

Berdasarkan uraian tersebut menurut penulis, komunikasi intrapersonal adalah proses internal dimana dalam berinteraksi dengan diri sendiri melalui tahapan-tahapan diantaranya sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

b. Tahapan komunikasi intrapersonal

Jalaluddin Rakhmat berpendapat komunikasi dalam diri individu merupakan proses pengolahan informasi. Tahapan-tahapan tersebut melalui proses sensasi, persepsi, memori, dan berpikir.⁴

1) Sensasi

Sensasi adalah kemampuan manusia dalam menyerap segala informasi yang

⁴Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 2. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), h. 40.

diterimanya melalui panca inderanya. Informasi yang kita terima melalui panca indera kita disebut stimulus. Stimulus ini memicu proses sensorik. Oleh karena itu, proses sensorik ini terdiri dari pendeteksian suatu stimulus. Segala rangsangan yang diteruskan ke panca indera dirasakan secara langsung, sadar atau tidak sadar.⁵

Tahap awal dalam proses sensasi adalah penerimaan stimulus yaitu terjadi ketika individu menerima input atau informasi, baik dari luar diri mereka sendiri seperti pengalaman atau observasi eksternal maupun dari dalam diri mereka sendiri seperti pemikiran, perasaan, atau ingatan. Setelah stimulus diterima, informasi ini kemudian diubah menjadi impuls saraf oleh saraf-saraf sensorik dalam tubuh, proses ini disebut transduksi. Misalnya, ketika individu merenung tentang pengalaman masa lalu mereka, stimulus tersebut diubah menjadi impuls saraf yang dikirimkan ke otak.⁶

Sensorik manusia terdiri dari 5 (lima) yaitu: 1) alat peraba, sentuhan atau rabaan jarang disadari sampai ada sensasi yang ekstrim dialami. Rasa dimulai dari lapisan dalam epidermis yang tersebar diseluruh tubuh secara tidak merata. Ada empat kualitas utama dari rabaan yaitu, tekanan, dingin, hangat, dan rasa sakit; 2) alat pengecap, terletak diseluruh mulut, lidah dan langit-langit mulut, seperti menjilati es krim yang kaya rasa; 3) penciuman, kita dapat mendeteksi aroma lewat udara seperti aroma dari roti yang baru dibakar; 4) penglihatan, kita dapat merasakan sensasi saat melihat sesuatu seperti matahari terbit, keindahan kerang

⁵Nadhira Nurul Iman, *Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Quarterlife Crisis pada Komunitas Uinsa Student Forum*, h. 14.

⁶Richard J. G & Philip G. Z, *Psikologi Umum*. (Jakarta: Erlangga, 2015). h. 85.

laut dll; 5) pendengaran, sensasi muncul saat kita mendengar sebuah musik dan suara kapur yang tergores.⁷

Berdasarkan uraian tersebut, sensasi adalah pengalaman awal yang diperoleh dari indra, yang kemudian digunakan sebagai bahan untuk membangun pengalaman selanjutnya. Sensasi mencakup semua pengalaman yang dihasilkan oleh stimulus fisik yang diterima oleh tubuh, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan.

2) Persepsi

Persepsi berasal dari bahasa Inggris *perception* yang artinya persepsi, penglihatan, tanggapan yang memiliki arti proses seseorang menjadi sadar akan segala sesuatu dalam lingkungannya melalui indera-indera yang dimilikinya atau pengetahuan lingkungan yang diperoleh melalui interpretasi data indera. Kata *perception* memiliki arti sebagai kemampuan memahami jiwa dari objek-objek, kualitas dan lain-lain melalui pemaknaan rasa, kesadaran, perbandingan dan juga sebagai pengetahuan yang dalam atau kemampuan panca indera dalam memahami sesuatu.⁸

Prasetijo dalam Marco dkk mengatakan persepsi sebagai proses dimana sensasi yang diterima oleh seseorang dipilih kemudian diatur dan akhirnya diinterpretasikan. Secara psikologi persepsi berkaitan dengan bagaimana cara seseorang berhubungan dengan lingkungannya sehingga manusia dan lingkungan

⁷Lynn Wilcox, *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. (Yogyakarta: Iricisod, 2018), h. 94

⁸Echols, John. M & Hassan, *Kamus Inggris – Indonesia*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993), h. 468.

saling berhubungan dan saling mempengaruhi.⁹ Tahap awal dalam proses persepsi setelah merasakan sensasi adalah penerimaan terhadap sensasi tersebut. Individu mencoba untuk mengidentifikasi dan memahami asal-usul dan makna dari sensasi yang mereka rasakan. Mereka mungkin bertanya pada diri sendiri, "mengapa saya merasa seperti ini?" atau "apa yang memicu sensasi ini?". Individu kemudian melakukan seleksi terhadap informasi yang paling relevan atau signifikan bagi mereka pada saat itu. Mereka mungkin fokus pada pemikiran atau perasaan tertentu yang menarik perhatian mereka, sementara mengabaikan yang lainnya.

Tahap selanjutnya, informasi yang dipilih kemudian diinterpretasikan oleh individu. Mereka mencoba memberikan makna dan pemahaman terhadap pemikiran atau perasaan tersebut berdasarkan pada pengalaman, nilai-nilai, dan kepercayaan mereka. Selama proses interpretasi, individu juga mengkontekstualisasikan pemikiran dalam konteks yang lebih luas. Tahap terakhir yaitu individu kemudian mencoba untuk memberikan makna yang lebih dalam terhadap pemikiran atau perasaan yang mereka alami. Mereka mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, nilai-nilai, dan kebutuhan mereka yang mendasari pengalaman tersebut.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, persepsi adalah proses mental yang melibatkan interpretasi dan pengorganisasian informasi sensorik, dengan kata lain, persepsi adalah cara kita memahami dan memberi makna pada sensasi yang kita rasakan,

⁹Marco E.N, Aristotulus E, dan Pingkan Peggy, "Persepsi Masyarakat terhadap Kawasan Monumen di Manado", *Spasial*, no. 2 (2021), h. 257.

¹⁰David G. Myers, *Psikologi: Pendekatan Kontemporer*, Edisi ke-10 (Jakarta: Erlangga, 2019), h. 89.

memungkinkan kita untuk berinteraksi secara bermakna dengan dunia di sekitar kita.

3) Memori

Memori memainkan peran penting dalam komunikasi intrapersonal, mempengaruhi persepsi dan pemikiran dengan menyediakan kerangka acuan. Memori sendiri merupakan sistem terstruktur yang pada akhirnya memandu organisme untuk menerima fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk mengembangkan perilaku. Sering kali suatu stimulus terjadi, namun stimulus tersebut tidak disadari atau tidak terdeteksi.¹¹ Komunikasi intrapersonal memori mengacu pada kemampuan individu untuk merekam, menyimpan, dan mengakses informasi, pengalaman, dan pemikiran yang ada dalam diri mereka sendiri. Memori dalam komunikasi intrapersonal tidak hanya mencakup ingatan tentang pengalaman eksternal, tetapi juga mencakup ingatan tentang pemikiran, perasaan, dan refleksi internal yang individu alami. Contohnya, ketika seseorang merefleksikan pengalaman belajar di masa lalu untuk mengevaluasi kemajuan mereka dan menggunakan memori intrapersonal, mereka bisa mengingat bagaimana ketika mereka menguasai suatu konsep atau menghadapi kesulitan dalam memahami materi.¹²

Memori intrapersonal juga dapat mencakup ingatan tentang pemikiran dan refleksi pribadi, seperti pengalaman mendalam yang mendorong pertumbuhan pribadi. Menurut Bonaraja dkk dalam Nazira Zahra, dalam proses komunikasi

¹¹Goldstein, E. B. *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience* (Belmont: Cengage Learning, 2020), h. 92.

¹²Zimmerman, B. J. "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective", *Handbook of Self-Regulation*, no. 2 (2000), h. 29.

intrapersonal memori melalui beberapa proses, diantaranya: a) perekaman (*encoding*) yaitu proses mencatat informasi yang diperoleh panca indera dan mengirimkannya secara sengaja atau tidak sengaja ke otak melalui saraf internal; b) penyimpanan (*storage*) yaitu hasil informasi yang dikirim ke otak, disimpan dalam memori otak dan dapat dipanggil kembali kapan saja diperlukan; c) pemanggilan (*retrieval*) yaitu proses pengambilan informasi yang tersimpan dengan tujuan akhir untuk mengingat atau mengenali kembali memori yang tersimpan.¹³

4) Berpikir

Berpikir mencakup semua proses yang dimulai dari sensasi, persepsi, dan memori. Berpikir digunakan dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan menciptakan hal baru. Berpikir dalam konteks umum merujuk pada proses mental yang melibatkan pemrosesan informasi, evaluasi, analisis, dan pembentukan konsep, pemahaman, atau solusi terhadap masalah atau situasi tertentu yang merupakan kegiatan kognitif yang melibatkan aktifitas otak untuk mengolah informasi yang diterima dari lingkungan, pengalaman, atau pemikiran internal.

Berpikir mencakup berbagai jenis, seperti pemikiran analitis yaitu merujuk pada kemampuan atau pendekatan untuk memecahkan masalah atau memahami suatu situasi dengan memeriksa secara mendalam komponen-komponen yang terlibat, menganalisis hubungan antara mereka, dan membuat kesimpulan berdasarkan data atau fakta yang ada. Berpikir juga bisa bersifat reflektif, dimana

¹³Nazira Zahra, Skripsi: *Komunikasi Intrapersonal terhadap Mahasiswa Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi*, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2022), h. 26.

individu merefleksikan pengalaman atau pemikiran mereka sendiri untuk memahami diri sendiri lebih atau memecahkan masalah yang mereka hadapi.¹⁴

Menurut Saleh, berpikir dibedakan menjadi dua macam, berpikir autistik sering kali digambarkan sebagai melamun. Orang dengan pemikiran autis dianggap melarikan diri dari kenyataan dan memandang kehidupan sebagai lukisan fantasi. Orang dengan pemikiran autis tidak berpikir berdasarkan kenyataan karena merasa ide hanyalah ilusi. Berpikir realistik disebut juga penalaran yang menyesuaikan dengan dunia nyata.¹⁵ Menurut Floyd dalam Sumilah, berpikir realistik dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: a) deduktif adalah mengambil keputusan dari dua pernyataan. Berpikir deduktif dapat dirumuskan menjadi, “Jika A betul, dan B betul, maka terjadi C”; b) induktif adalah mengambil kesimpulan dimulai dari hal-hal khusus kemudian mengambil kesimpulan umum; c) evaluatif adalah memikirkan baik buruknya suatu gagasan, benar atau tidaknya gagasan, berpikir kritis untuk menilai.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut, berpikir melibatkan pengambilan keputusan, perencanaan, dan penciptaan ide atau konsep baru. Berpikir juga dapat dibedakan menjadi berpikir kritis, kreatif, dan logis, masing-masing memiliki peran yang berbeda dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

¹⁴Paul Suparno, *Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan*. (Yogyakarta: Kanisius, 2001), h. 60.

¹⁵Saleh, A, *Psikologi Kognitif dan Perilaku Manusia*. (Jakarta: Ilmu Kognitif, 2023), h.133.

¹⁶S.Sumilah, *Proses Berpikir dalam Memecahkan Masalah Matematika*, (Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik. 2016), h. 9.

2. *Overthinking*

a. Pengertian *overthinking*

Kata *overthinking* berasal dari susunan dua kata yakni “*over*” dan “*thinking*”. *Over* bermakna berlebihan sedangkan *thinking* bermakna berpikir, sehingga jika digabungkan menjadi satu maka menghasilkan kata *overthinking* yang artinya berpikir secara berlebihan. Berlebihan dalam memikirkan sesuatu merupakan bentuk tidakproduktif seseorang. Pada saat berpikir seseorang yang mengalami *overthinking* disebut *overthinker*. Menurut Jeffrey Huttman dalam Muhajjah Saratini menyatakan bahwa *overthinking* adalah proses menganalisis serta menahan emosi dan pikiran yang terjadi secara yang berkelanjutan. Hal tersebut termasuk perenungan yang membuat diri terjebak pada keputusan atau tindakan di masa lalu.¹⁷

Overthinking tersebut dapat diungkapkan dengan berbagai cara, contohnya seseorang menjadi *overthinking* pada masa depannya dan memiliki angan-angan yang panjang, memiliki prasangka buruk terhadap perilaku yang *overthinker* lakukan, serta mengenai perhatian lingkungan terhadapnya. Dalam kamus Merriam Webster dalam Ratna Widia memberikan definisi yang tepat untuk menggambarkan kondisi *overthinking* diantaranya: 1) *to think too much about (something)*; 2) *to put too much time into thinking about or analyzing (something) in a way that is more harmful than helpful*. Pertama, orang disebut *overthinking* ketika berpikir terlalu sering mengenai sesuatu, artinya seseorang terus-menerus memikirkan mengenai suatu hal sehingga berdampak negatif

¹⁷Muhajjah Saratini A, *Hello Overthinking*. (Yogyakarta, 2021) h. 27.

berupa prasangka yang buruk. Kedua, *overthinking* adalah ketika seseorang menghabiskan begitu banyaknya waktu dalam memikirkannya atau menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih berbahaya daripada membantu atau dengan kata lain, berangan-angan dan memikirkan yang tidak perlu.¹⁸ *Overthinking* adalah berpikir terlalu banyak atau terlalu lama tentang sesuatu. Misalnya, berpikir terus-menerus tentang kejadian negatif di masa lalu, kekhawatiran tentang kejadian di masa depan, atau fokus kognitif pada gejala tekanan psikologis.

Penelitian menunjukkan berbagai jenis *overthinking* mungkin terjadi secara bersamaan, dan meskipun setiap jenis *overthinking* berbeda, terdapat ciri-ciri yang tumpang tindih.¹⁹ Memang benar, banyak penelitian di bidang ini berorientasi pada pentingnya fungsi berpikir berlebihan dalam kondisi terkait depresi, dengan tujuan mengidentifikasi penyebab perenungan berlebihan sehingga dapat mengelola atau meringankannya.²⁰ Dalam perspektif Islam, menurut Menk *overthinking* adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika dibarengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. *Overthinking* bisa disebabkan karena adanya bisikan setan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah. Setan dapat

¹⁸Ratna Widia, "You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja" (Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 2.

¹⁹Tracy Catherine Donachie, Tesis: *Perfectionism, Overthinking and Emotions in Youth Footballers*, (Leeds: York St John University, School of Sport. 2018), h. 42.

²⁰Hussain, Ali Redha. "Overthinking in Producing Arts and Crafts: A Metacognitive Analysis." *Scientific Research Publishing*, no. 9 (August, 2021), h. 285.

membisikkan kelemahan pada dada manusia dengan sangat halus. Begitu tersembunyinya godaan setan terhadap hati manusia, maka menjadi sangat lekat dengan prasangka.²¹

Berdasarkan uraian tersebut, *overthinking* kondisi di mana seseorang terjebak dalam pemikiran yang berlebihan tentang suatu hal, baik itu keputusan, kejadian, atau bahkan kekhawatiran yang mungkin belum tentu terjadi. *Overthinking* seringkali bukan hanya tentang berpikir lebih banyak, tapi tentang berpikir terlalu banyak tentang hal-hal yang mungkin tidak seharusnya dipikirkan.

b. Penyebab *overthinking*

Overthinking berkaitan erat dengan kemarahan dan kecemasan. Berikut beberapa penyebab seseorang *overthinking* antara lain:²²

1) Pesimis akan hal yang akan dilakukan

Pesimis akan hal yang belum terjadi merupakan salah satu penyebab seseorang *overthinking*. Hal ini cenderung akan membuat seseorang berpikiran negatif dan pesimis dengan suatu hal yang akan dilakukan. Contohnya: mahasiswa yang selalu merasa bahwa dia tidak akan pernah berhasil dalam ujian. Setiap kali dia menghadapi ujian, dia selalu yakin bahwa akan gagal dan tidak akan mendapatkan nilai yang memuaskan dan merasa bahwa usahanya tidak akan pernah cukup baik untuk meraih kesuksesan akademis.

2) Terlalu perfeksionis

²¹Afifah Nurul Karimah, "*Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*", Juli, 2021. https://researchgate/publication/353428970_Overthinking_dalam_Perspektif_Psikologi_dan_Islam.

²²Young On Top Indonesia, "*5 Penyebab Overthinking yang Sering tidak Kamu Sadari*" 9 Januari 2022, <https://www.youngontop.com/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>.

Kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang wajar terjadi pada suatu hal, akan tetapi jika terlalu perfeksionis akan sesuatu juga akan membuat diri semakin memiliki pikiran negatif dan *overthinking* terhadap sesuatu. Oleh karenanya, realistis juga perlu dimiliki oleh setiap individu walaupun setiap orang pasti memiliki keinginan untuk memberikan yang sempurna pada sesuatu. Contohnya, mahasiswa yang selalu mengejar kesempurnaan dalam setiap tugas yang dia kerjakan dan tidak pernah puas dengan hasilnya, meskipun mendapatkan pujian dari dosen atau teman-temannya. Bahkan setelah menyelesaikan tugas, dia terus melakukan revisi dan perbaikan kecil untuk mencapai standar yang dianggap sempurna.

3) Terlalu memendam semuanya sendiri

Kebiasaan memendam sesuatu sendiri dapat menyebabkan *overthinking*. Oleh karenanya, bercerita masalah yang dialami dengan orang yang dianggap dapat dipercaya sangat penting. Mengingat manusia merupakan makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain. Oleh sebab itu, individu tidak boleh memendam sesuatu seperti mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam memahami materi kuliah matematika. Meskipun sering kali merasa bingung dan tertinggal di kelas, dia memilih untuk memendam rasa ketidakmampuannya dan tidak mengungkapkannya kepada teman-temannya atau dosen. Sebagai gantinya, dia terus menerus menahan rasa frustasinya sendiri dan mencoba untuk menyelesaikan masalah tersebut sendiri dengan belajar lebih keras.

4) Berada di lingkungan yang juga *overthinking*

Lingkungan juga sangat mempengaruhi pikiran seseorang, jika dalam lingkungan tersebut ada yang *overthinking* maka kemungkinan besar yang lain juga akan mengalami *overthinking*. Contohnya, kelompok studi sering menjadi tempat dimana *overthinking* muncul dengan kuat. Mahasiswa cenderung terlalu memikirkan setiap detail tugas atau materi yang harus mereka pelajari, terjebak dalam siklus pemikiran yang berlebihan, mencoba memahami setiap aspek secara mendalam, dan mencari kesalahan yang tidak ada. Dampaknya, mahasiswa bisa merasa stres, kelelahan mental, dan kurang percaya diri karena terus meragukan kemampuan mereka dan khawatir akan kesalahan atau kegagalan.

5) Selalu membandingkan diri dengan orang lain

Salah satu penyebab *overthinking* yang lain yaitu selalu membandingkan diri dengan orang lain. Apalagi di usia 18 tahun keatas yang sering kali membandingkan pencapaian diri dengan orang lain.²³ Membandingkan diri dengan orang lain dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental seseorang. Pertama, hal itu dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kurangnya kepercayaan diri. Kedua, membandingkan diri dengan orang lain dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Ketiga, membandingkan diri dengan orang lain dapat mengganggu hubungan sosial yang menyebabkan perasaan cemburu atau rasa iri terhadap orang lain, yang dapat merusak hubungan interpersonal dan menyebabkan konflik.

c. Dampak *overthinking*

²³Syarifatul Huzaimah, Skripsi: *Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al Azhar*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. 2023), h. 19.

Overthinking ialah keadaan yang dapat dilakukan oleh siapapun serta penderita tidak menyadarinya. Ada beberapa dampak dari *overthinking* antara lain:²⁴

1) Mengalami kesulitan tidur

Semakin memikirkan suatu hal membuat otak serta daya pikir berpikir persepsi negatif sehingga otak sulit untuk istirahat. Apabila dilakukan secara terus menerus bisa memunculkan rasa cemas dan takut yang akhirnya berujung pada kesulitan untuk tidur.

2) Sering merasa lelah

Seorang *overthinker* sering gelisah dalam berpikir dan menyita banyak waktu serta tenaga. Ketika seseorang berpikir semakin banyaknya berpikir serta stres, badan menghasilkan hormon kortisol. Apabila hormonnya berlebihan maka akibatnya tubuh merasakan kelelahan.

3) Tidak percaya pada evaluasi diri sendiri

Demi mendapatkan performa yang sempurna, *overthinker* merasa perlu komentar dari seseorang agar tahu evaluasi dirinya, misalkan pakaian, gaya bicaranya, serta hal remeh lainnya.

4) Merasa takut dengan masa depan

Hal ini umumnya terjadi pada individu yang alih-alih mengapresiasi sesuatu yang telah dicapai, akan tetapi justru khawatir berlebihan terhadap masa depannya sehingga memiliki angan-angan yang panjang. *Overthinking* dapat dirasakan ketika seseorang sedang mempertimbangkan sebuah keputusan, mencoba

²⁴Srikandi Ayu Hadi, “*How I Deal with Overthinking - Gama Cendekia*”, 26 April 2023, <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-withoverthinking/>.

memahami tindakan orang lain, memprediksi masa depan, maupun merefleksikan hal yang telah terjadi. Semua orang dapat mengalami *overthinking*, baik orang tua, anak-anak, maupun remaja. Pada remaja dan usia dewasa awal, *overthinking* ini sering terjadi karena rasa cemas terhadap masa depannya. Mereka takut jika di masa depan nanti pendidikan mereka tidak sesuai dengan harapan, misalnya seperti IPK yang tidak sesuai target, jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat, merasa *insecure* dengan teman-teman lain, serta merasa kesulitan ketika menghadapi ujian.²⁵

3. *Overthinking* tugas akhir (skripsi)

Tugas akhir atau skripsi adalah momen krusial dalam perjalanan akademis seorang mahasiswa. Proses ini bukan hanya tentang menyelesaikan sebuah penelitian, tetapi juga tentang menguji ketahanan mental, kreativitas, dan kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa merasa tertekan saat menghadapi tugas akhir, dan tekanan ini sering kali memicu *overthinking*. Mahasiswa mungkin menghabiskan waktu berjam-jam merenungkan setiap pilihan yang ada, mempertanyakan kualitas penelitian mereka, atau merasa tidak cukup baik dalam membandingkan diri dengan teman-teman. Situasi ini sering kali diperparah oleh ekspektasi dari diri sendiri maupun orang lain.

Overthinking dalam konteks tugas akhir dapat menyebabkan dampak negatif, seperti penundaan pengerjaan, ketidakmampuan membuat keputusan, dan bahkan stres berlebih. Mahasiswa yang mengalami *overthinking* mungkin merasa tidak pernah puas dengan progres mereka, selalu merasa ada yang kurang

²⁵Biro Kemahasiswaan dan Alumni, “Ketika *Overthinking* Menghadapi Ujian”, 20 Mei 2023. <https://bimawa.uad.ac.id/2023/05/20/ketika-overthinking-menghadapi-ujian/>

sempurna, dan akhirnya terjebak dalam siklus perbaikan tanpa akhir. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat produktivitas dan memperburuk kesejahteraan mental mereka. Menurut peneliti dalam bidang psikologi kognitif, kecenderungan ini terkait dengan pola pikir perfeksionis yang sering kali melibatkan standar yang terlalu tinggi. Tanpa disadari, mahasiswa yang terjebak dalam *overthinking* juga memperpanjang waktu pengerjaan tugas akhir mereka, sehingga memperbesar beban mental yang dirasakan.²⁶

Adapun tahap yang dilakukan mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akhir antara lain; a) mengajukan judul proposal penelitian yang telah dikonsultasikan dengan dosen penasihat akademik ke ketua prodi, b) mahasiswa membuat draft proposal, c) ketua prodi menentukan dosen pembimbing, d) mahasiswa melakukan konsultasi dan bimbingan dengan pembimbing, e) mahasiswa melakukan seminar proposal, f) mahasiswa memperbaiki proposal berdasarkan umpan balik seminar, g) proposal mendapatkan persetujuan dari pembimbing dan pengesahan dari ketua program studi, h) mahasiswa melakukan penelitian, h) mahasiswa melakukan konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing, i) mahasiswa melakukan seminar hasil, j) mahasiswa memperbaiki skripsi berdasarkan umpan balik seminar, k) skripsi mendapatkan persetujuan dan pengesahan dari pembimbing dan penguji dan layak untuk ujian munaqasyah, l)

²⁶D. Saputra & R. Fitriana, "Overthinking dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas XYZ*", vol. 5. no. 2. (2020), h. 101-110.

memperbaiki skripsi berdasarkan umpan balik ujian munaqasyah, m) skripsi disahkan oleh rektor, penguji dan pembimbing.²⁷

Berdasarkan uraian tersebut *overthinking* dengan tugas akhir adalah proses mental yang dilakukan secara berulang-ulang oleh mahasiswa seperti topik, metodologi, atau kualitas hasil, hingga menyebabkan keraguan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap penyusunan tugas akhir (skripsi). Adapun indikator *overthinking* dengan tugas akhir antara lain: a) judul penelitian ditolak, b) tugas akhir sulit diselesaikan dan c) ujian munaqasyah.

4. Mengelola *overthinking*

Mengelola *overthinking* adalah proses dimana individu berusaha untuk mengendalikan pikiran berlebihan yang bisa menimbulkan kecemasan, stres, atau kebingungan. *Overthinking* dapat menyebabkan seseorang terjebak dalam siklus pemikiran negatif, yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Beck menyatakan bahwa banyak masalah psikologis, termasuk kecemasan dan depresi, muncul dari cara berpikir yang tidak realistis atau negatif. Teori Beck menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengubah pola pikir disfungsi (*cognitive distortions*) yang seringkali berkontribusi terhadap *overthinking*. Misalnya, seseorang mungkin terjebak dalam siklus "semua atau tidak sama sekali" atau "melebih-lebihkan konsekuensi negatif," yang bisa mengarah pada keputusan dan penghindaran. Berikut adalah cara mengelola *overthinking* menurut Beck, antara lain:²⁸

²⁷Abdul Pirol, Muammar Arafat, dkk. "Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, Dan Artikel Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Palopo. (Palopo, 2019), h. 1-3.

²⁸Aaron T. Beck *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. (New York: Penguin Books, 2010), h. 144

a. Identifikasi pikiran negatif

Memulai dengan mencatat pikiran yang muncul saat merasa cemas, perhatikan pola berpikir yang sering berulang, dan bertanya kepada diri sendiri, "apa yang saya pikirkan saat merasa tertekan?" kenali pemikiran otomatis yang muncul tanpa disadari, tuliskan pikiran ini untuk analisis lebih lanjut. Menyadari pikiran negatif adalah langkah pertama untuk mengubahnya. Cobalah untuk tidak menilai diri sendiri saat melakukan ini. dan hanya fokus pada pengamatan serta pencatatan.

b. Evaluasi bukti

Setelah mencatat pikiran negatif, tinjau setiap pikiran secara kritis. Tanya pada diri sendiri: "apa buktinya bahwa pikiran ini benar?" identifikasi bukti yang mendukung dan menentang pikiran tersebut. Analisis apakah pikiran berlebihan atau tidak realistis menggunakan logika untuk menantang pemikiran negatif, membuat daftar argumen untuk melawan setiap pikiran yang bertujuan untuk memberikan perspektif yang lebih seimbang sehingga proses ini mengurangi kekuatan pikiran negatif.

c. Reframing pikiran

Reframing adalah proses mengubah cara pandang atau interpretasi terhadap suatu situasi, perasaan, atau masalah, dengan tujuan untuk melihatnya dari sudut yang lebih positif, konstruktif, atau lebih bermanfaat. Misalnya, dengan pikiran "saya pasti akan gagal" menjadi "saya bisa belajar dari pengalaman ini." identifikasi cara lain untuk melihat situasi yang sama, melatih diri untuk menemukan sisi positif atau pelajaran berpikir yang lebih realistis. Bertanya, "apa

yang bisa saya lakukan jika hal ini terjadi?" mengubah narasi dapat mengurangi kecemasan, membuat pernyataan afirmatif untuk menggantikan pikiran negatif, melatih reframing setiap saat yang membantu menciptakan pola pikir yang lebih positif.

d. Menggunakan jurnal

Menulis jurnal dapat membantu mengelola *overthinking*. Luangkan waktu untuk menulis tentang perasaan dan pikiran, deskripsikan situasi yang menyebabkan kecemasan, menuliskan pikiran dan perasaan yang muncul yang dapat membantu melepaskan ketegangan emosional yang terpendam. Menganalisis tulisan bertujuan untuk mencari pola atau tema. Selanjutnya, membaca kembali catatan untuk mendapatkan perspektif baru.

e. Teknik relaksasi

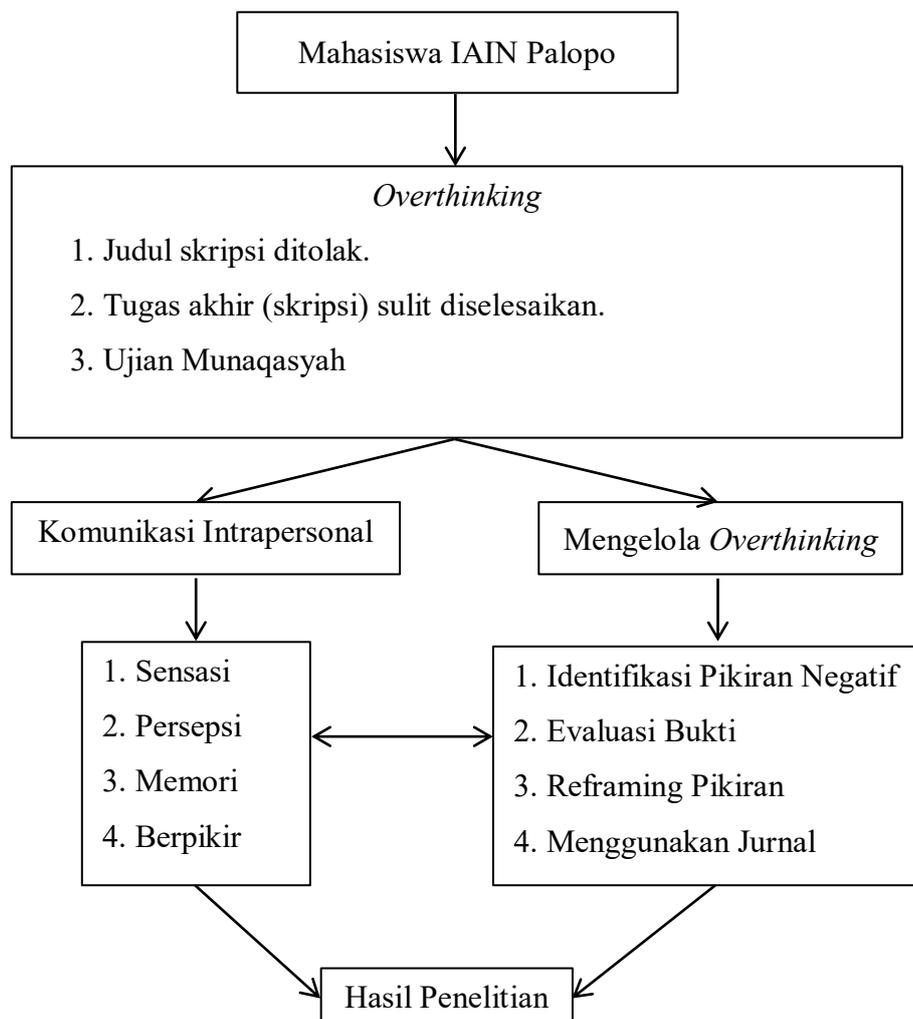
Teknik relaksasi dapat membantu meredakan *overthinking*. Melatih pernapasan dapat menenangkan pikiran dan tubuh. Selain itu, meditasi atau yoga untuk meningkatkan kesadaran diri, meluangkan waktu untuk berjalan di luar ruangan dan menikmati alam, mendengarkan musik atau suara alam juga dapat menenangkan pikiran yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Dengan rutin berlatih akan merasakan perubahan positif.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah suatu model konseptual bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang didefinisikan sebagai isu penting. Dari pengamatan yang dilakukan peneliti pada Mahasiswa IAIN Palopo, tujuan

penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana komunikasi intrapersonal dalam mengelola *overthinking*.

Gambar 2.1
Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif untuk memberikan gambaran yang mendetail, akurat, dan komprehensif tentang fenomena yang terfokus pada pemahaman mendalam dari perspektif partisipan atau individu yang terlibat. Adapun pendekatan pada penelitian ini adalah deskriptif, penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan individu-individu dan meminta seseorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka. Informasi ini kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi deskriptif.¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan ilmu psikologi komunikasi karena menggambarkan keterkaitan antara studi tentang proses mental dalam memahami, merespon, dan mengelola komunikasi dalam diri individu, serta bagaimana hal ini mempengaruhi interaksi komunikatif mereka secara keseluruhan.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada bagaimana tahapan sensasi, persepsi, memori dan berpikir mahasiswa IAIN Palopo yang memiliki *overthinking* dengan tugas akhir (skripsi).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam lingkup Institut Agama Islam Negeri Palopo.

¹Adhi Kusumastuti & Ahmad Mustamil. K. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019). h. 9.

Waktu penelitian dimulai pada bulan Agustus sampai September 2024.

D. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati sebagai sasaran (Kamus Bahasa Indonesia). Subjek penelitian juga membahas karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Palopo yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria-kriteria tertentu diantaranya:

- a) Mahasiswa akhir IAIN Palopo angkatan 2020.
- b) Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi).
- c) Mahasiswa yang memiliki masalah *overthinking* dengan tugas akhir (skripsi).
- d) Mahasiswa yang bersedia dijadikan narasumber penelitian.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah yang mengalami *overthinking* secara keseluruhan 57 mahasiswa dan yang sesuai kriteria penelitian ini sebanyak 4 (empat) mahasiswa.

2. Objek penelitian

Objek penelitian merupakan fokus utama dari sebuah studi yang mendalam. Hal ini mencakup topik atau fenomena dalam suatu masalah yang menjadi pokok bahasan dalam suatu penelitian untuk menggambarkan suatu situasi dari objek yang akan diteliti. Objek penelitian dapat berupa suatu peristiwa, konsep, entitas, berdasarkan permasalahan penelitian yang diinvestigasi oleh peneliti dengan

tujuan untuk mendapatkan informasi pemahaman yang lebih dalam atau menemukan solusi terhadap suatu permasalahan. Objek penelitian dalam proposal ini adalah tahapan sensasi, persepsi, memori dan berpikir mahasiswa IAIN Palopo yang memiliki indikasi atau gejala *overthinking*.

E. Definisi Istilah

1. Komunikasi intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang dan tidak melibatkan orang lain, melainkan berfokus pada dialog internal dan perasaan individu terhadap diri sendiri. Komunikasi intrapersonal mencakup sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

- a. Sensasi adalah proses awal di mana indera kita (penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, dan penciuman) menerima rangsangan dari lingkungan sekitar. Misalnya, melihat teman sekelas yang revisi sampai berbulan-bulan dalam mengerjakan tugas akhir.
- b. Persepsi adalah proses dimana otak mengorganisasi, menginterpretasi, dan memberi makna pada informasi sensorik yang diterima melalui sensasi. Persepsi memungkinkan kita untuk memahami dan menafsirkan dunia sekitar. Misalnya, karena melihat teman sekelas yang revisi sampai berbulan-bulan akhirnya tidak ingin mengerjakan tugas akhir.
- c. Memori adalah kemampuan otak untuk menyimpan, mempertahankan, dan mengambil kembali informasi dan pengalaman yang telah dipelajari. Dalam komunikasi intrapersonal, memori memungkinkan kita untuk mengingat peristiwa masa lalu, belajar dari pengalaman, dan menggunakan informasi

tersebut untuk membuat keputusan dan merencanakan tindakan di masa depan. Misalnya, mengingat tugas dari dosen yang harus segera diselesaikan karena ada teman lain yang sudah menyelesaikan.

- d. Berpikir adalah proses mental yang melibatkan analisis, evaluasi, dan pemecahan masalah yang mencakup aktivitas seperti penalaran, pengambilan keputusan, dan perencanaan. Berpikir juga mencakup dialog internal, di mana kita mempertimbangkan berbagai perspektif dan kemungkinan sebelum mengambil tindakan..

2. *Overthinking*

Menurut Menk *overthinking* adalah kondisi dimana seseorang terlalu banyak berpikir atau merenungkan masa depan yang belum pasti. Hal ini dapat mengakibatkan kekhawatiran yang berlebihan dan analisis yang tidak berujung yang mengganggu kesejahteraan mental dan emosional. Adapun *overthinking* diukur berdasarkan indikator-indikator berikut:²

- a. Judul skripsi ditolak.
- b. Tugas akhir (skripsi) sulit diselesaikan.
- c. Ujian munaqasyah.

F. Sumber Data

Untuk membantu peneliti mengumpulkan data dari penelitian, data dikategorikan menjadi dua jenis, sebagai berikut:

²Hussain, Ali Redha. "Overthinking in Producing Arts and Crafts: A Metacognitive Analysis." *Scientific Research Publishing*, no. 9 (August, 2021), h. 285.

1. Data primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari 4 (empat) mahasiswa IAIN Palopo yang memiliki *overthinking* yang diperoleh melalui wawancara tatap muka mendalam. Pengumpulan sumber data primer melalui wawancara dan angket/kuesioner merupakan hasil kombinasi pendengaran, dan tanya jawab.

2. Data sekunder

Data sekunder diperoleh melalui tinjauan pustaka dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian. Selain data yang diberikan oleh sumber juga dikumpulkan sumber dokumenter dari buku, majalah, arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi. Penelitian ini memperoleh data sekunder dari literatur buku dan jurnal yang berkaitan dengan masalah penelitian.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Instrumen ini bisa berupa kuesioner, wawancara, tes, atau alat ukur lainnya yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Adapun instrumen yang digunakan, pertama yaitu angket untuk mendapatkan informasi awal dari kriteria-kriteria tertentu untuk dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya wawancara langsung dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada subjek untuk mendeskripsikan sensasi, persepsi, memori dan berpikir pada mahasiswa

overthinking dengan tugas akhir. Adapun instrumen terdapat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian

No		Variabel		Pertanyaan
		<i>Overthinking</i>	Komunikasi Intrapersonal	
1	Indikator	Judul skripsi ditolak	Sensasi	a. Apa perasaan anda saat <i>overthinking</i> dengan judul skripsi ditolak oleh dosen? b. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat <i>overthinking</i> dengan judul skripsi ditolak?
			Persepsi	a. Ketika anda <i>overthinking</i> saat judul skripsi ditolak, bagaimana anda memahami penolakan itu? b. Bagaimana anda mengubah persepsi saat judul penelitian anda ditolak?
			Memori	a. Saat judul skripsi anda ditolak apakah anda masih mengingat penolakan itu? b. Apakah anda trauma saat judul skripsi anda ditolak? c. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan trauma saat judul skripsi anda ditolak?
			Berpikir	a. Bagaimana anda berpikir dengan diri anda sendiri saat judul skripsi anda ditolak? b. Apa yang anda lakukan saat <i>overthinking</i> dengan judul skripsi ditolak? c. Bagaimana cara anda mengelola <i>overthinking</i> saat judul skripsi anda ditolak?
2		Tugas akhir (skripsi) sulit diselesaikan	Sensasi	a. Perasaan apa yang muncul saat anda kesulitan mengerjakan skripsi? b. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat kesulitan mengerjakan skripsi?
			Persepsi	a. Setelah kesulitan mengerjakan

3	Ujian munaqasyah		skripsi, bagaimana pendapat anda tentang skripsi? b. Bagaimana anda mengubah persepsi saat kesulitan mengerjakan skripsi?
		Memori	a. Apakah ada rasa trauma saat kesulitan mengerjakan skripsi? b. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan trauma saat kesulitan mengerjakan skripsi?
		Berpikir	a. Lalu bagaimana anda berpikir dengan diri anda sendiri agar tidak kesulitan mengerjakan skripsi? b. Bagaimana cara anda memotivasi diri anda agar bisa menyelesaikan skripsi? c. Bagaimana cara anda mengelola <i>overthinking</i> saat kesulitan mengerjakan skripsi?
		Sensasi	a. Perasaan apa yang muncul saat mendengar kata ujian munaqasyah? b. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat mendengar kata ujian munaqasyah?
	Ujian munaqasyah	Persepsi	a. Bagaimana pendapat anda tentang ujian munaqasyah yang akan anda hadapi dikemudian hari? b. Bagaimana anda mengubah persepsi negatif tentang ujian munaqasyah yang akan anda hadapi dikemudian hari?
		Memori	a. Apakah ujian munaqasyah membuat anda trauma? b. Bagaimana cara anda menghilangkan trauma itu?
		Berpikir	a. Bagaimana anda berpikir dengan diri anda agar bisa melaksanakan ujian munaqasyah dengan baik? b. Bagaimana cara anda mengelola <i>overthinking</i> terhadap ujian munaqasyah?

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket/kuesioner

Angket/kuesioner adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan jawaban sesuai dengan permintaan peneliti untuk memperoleh gambaran sesuai dengan apa yang terjadi.³ Pada penelitian ini, angket/kuesioner berupa *google form* yang disebar ke mahasiswa untuk mengetahui subjek penelitian.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi dari subjek. Oleh karena itu, peneliti harus menanyai informan, dengan mengajukan beberapa pertanyaan, peneliti dapat masuk ke dalam pikiran informan dan memahami lebih lanjut.⁴ Pada penelitian ini, yang akan diwawancarai adalah mahasiswa IAIN Palopo berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

3. Dokumentasi

Tujuan dokumentasi adalah memperoleh data yang berisi informasi tertulis berupa buku, arsip, catatan, surat, dan yang membuktikan keakuratan penelitian.⁵ Pada penelitian ini, dokumentasi akan diambil pada saat berlangsungnya wawancara dengan mahasiswa.

³Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 124.

⁴Jozef Raco, “*Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*”, 2010, <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>.

⁵Dewi Sadiyah, “*Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*” (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h. 91.

I. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan dilakukan apabila data yang ditemukan sebelumnya belum lengkap. Selain itu, perpanjangan pengamatan juga dapat dilakukan untuk mengecek kembali kebenaran data yang didapatkan sebelumnya.

2. Meningkatkan ketekunan

Teknik ketekunan pengamatan dilakukan dengan maksud mengadakan pengamatan dengan teliti, rinci dan mendalam serta berkesinambungan terhadap fenomena dan peristiwa yang terjadi pada latar penelitian sehingga ditemukan hal-hal yang relevan dengan kepentingan penelitian.⁶

3. Triangulasi

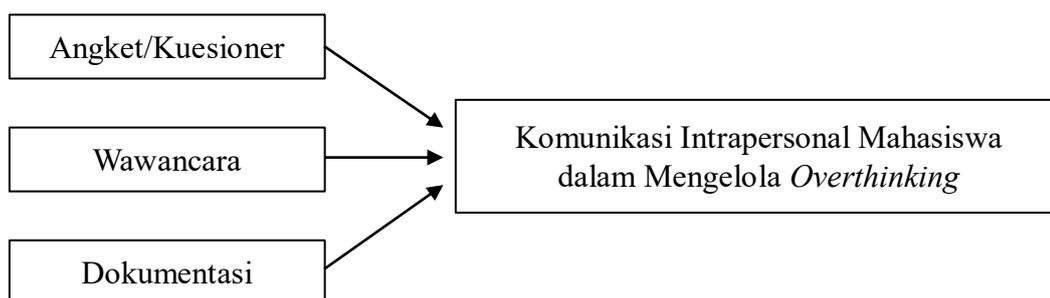
Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. ada dua hal yang digunakan, yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

a. Triangulasi teknik

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 330.

Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan angket/kuesioner lalu dicek dengan wawancara dan dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau sumber data yang lain untuk memastikan data mana yang dianggap benar, atau mungkin semuanya benar namun sudut pandang yang berbeda-beda. Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 3.1 Triangulasi Teknik

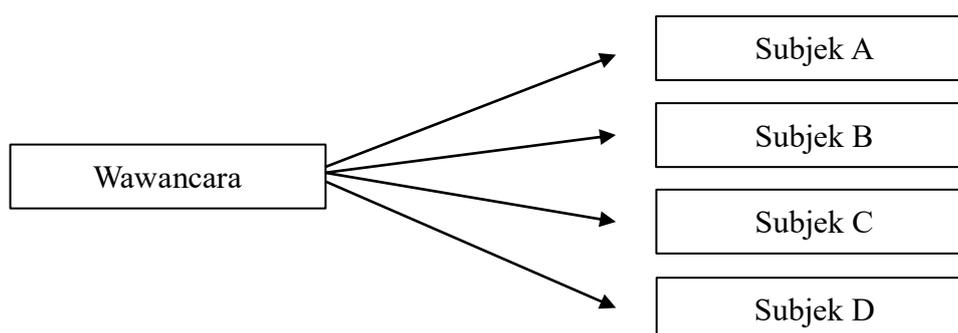


b. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi dengan sumber data dilakukan dengan cara pengecekan data (cek ulang dan cek silang). Mengecek ulang adalah melakukan wawancara kepada mahasiswa IAIN Palopo yang memiliki indikasi atau gejala *overthinking* terhadap tugas akhir sebanyak 4 (empat) subjek/narasumber, membandingkan sumber subjek satu dengan yang lain dengan menggunakan pertanyaan yang sama,

sedangkan dalam cek ulang peneliti melakukan proses wawancara secara berulang dengan mengajukan pertanyaan mengenai hal yang sama dalam waktu yang berlainan selama empat hari dari tanggal 19 - 22 September 2024.

Gambar 3.2 Triangulasi Sumber



J. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman, analisis data disebutnya sebagai model interaktif yang terdiri dari tiga yaitu: reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Dari tiga hal itu merupakan kegiatan yang saling terjalin sebelum, selama dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun suatu pemahaman yang bersifat umum.⁷

1. Reduksi data

Pada tahap ini terjadi proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data yang terdapat pada catatan tertulis dari lapangan. Melalui proses reduksi data ini, peneliti dapat menyederhanakan data yang kompleks menjadi informasi yang lebih mudah dipahami dan dianalisis, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan wawasan

⁷Milles dan Huberman, "*Analisis Data Kualitatif*", (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), h. 16.

yang lebih dalam tentang pengelolaan *overthinking* oleh mahasiswa dalam konteks komunikasi intrapersonal.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan kumpulan dari informasi yang tersusun yang dapat diambil penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan tahap ini, peneliti akan lebih mudah memahami apa sedang yang terjadi dan yang akan dilakukan.

3. Penarikan kesimpulan

Tahap terakhir ini merupakan penarikan makna atau penarikan arti data yang telah dibuat oleh peneliti. Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini yaitu menguraikan bagaimana komunikasi intrapersonal mahasiswa mengelola *overthinking* terhadap judul penelitian ditolak, tugas akhir tidak dapat diselesaikan, dan ujian munaqasyah.

BAB IV

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

1. Sejarah singkat Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo adalah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di Palopo provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Dahulu dikenal sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palopo yang didirikan berdasarkan pada SK Presiden Nomor 11 tanggal 21 Maret 1997, kemudian berubah status menjadi Institut Agama Islam Negeri pada tanggal 14 oktober 2014 dan diresmikan pada 23 Mei 2015 oleh Menteri Agama Republik Indonesia. STAIN Palopo, sebelumnya dikenal dengan nama Fakultas Ushuluddin yang diresmikan berdirinya pada tanggal 27 Maret 1968 dengan status filial dari IAIN Alauddin di Ujung Pandang. Berdasarkan surat keputusan menteri agama nomor 168 tahun 1968, status tersebut ditingkatkan menjadi fakultas cabang, dengan sebutan Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin Cabang Palopo.

Selanjutnya, berdasarkan surat keputusan menteri agama nomor 65 tahun 1982, status fakultas cabang tersebut ditingkatkan menjadi Fakultas Madya dengan sebutan Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin di Palopo. Dalam perkembangan selanjutnya dengan keluarnya PP No. 33 Tahun 1985 tentang pokok-pokok organisasi IAIN Alauddin; Keputusan Presiden RI Nomor 9 Tahun 1987 tentang susunan organisasi IAIN Alauddin; KMA–RI Nomor 18 Tahun 1988 tentang susunan organisasi dan tata kerja IAIN Alauddin, maka Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin Palopo telah mempunyai kedudukan hukum yang

sama dengan fakultas-fakultas negeri lainnya yang ada di Negara Republik Indonesia. Berkenaan dengan kebijakan baru pemerintah tentang perguruan tinggi yang didasarkan pada keputusan presiden RI Nomor 11 Tahun 1997, maka mulai tahun 1997 Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin di Palopo dibenahi penataan kelembagaannya dan dialihstatuskan menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palopo dan berdiri sendiri.

Setelah beralih status menjadi STAIN, dan baru berubah lagi menjadi IAIN lembaga ini mengalami perubahan cukup signifikan. Hal ini terlihat pada system tata kelola administrasi, keuangan dan kebijakan, sumber daya manusia semuanya mengalami kemajuan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, jumlah prodi pada STAIN Palopo semakin bertambah sebatas cakupan kewenangan bidang keilmuan yang memungkinkan dikelola STAIN itu sendiri. Sejak pembentukannya sebagai fakultas cabang dari IAIN Alauddin hingga menjadi perguruan tinggi yang berdiri sendiri.

2. Visi-misi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo

Visi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo adalah terkemuka dalam integritasi keilmuan berciri kearifan lokal. Adapun misi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo yaitu a) menyelenggarakan pendidikan tinggi dan mengembangkan intergrasi keilmuan yang berkualitas dan profesional yang berciri kearifan lokal; b) Mengembangkan bahan ajar berbasis penelitian yang bermanfaat bagi kepentingan akademik dan masyarakat; c) Meningkatkan peran institusi dalam pembangunan kualitas keberagamaan masyarakat dan penyelesaian persoalan kemasyarakatan dengan mengedepankan keteladanan, dan menjunjung

tinggi nilai-nilai kearifan lokal; d) Mengembangkan kerja sama lintas sektoral, dalam dan luar negeri untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi.

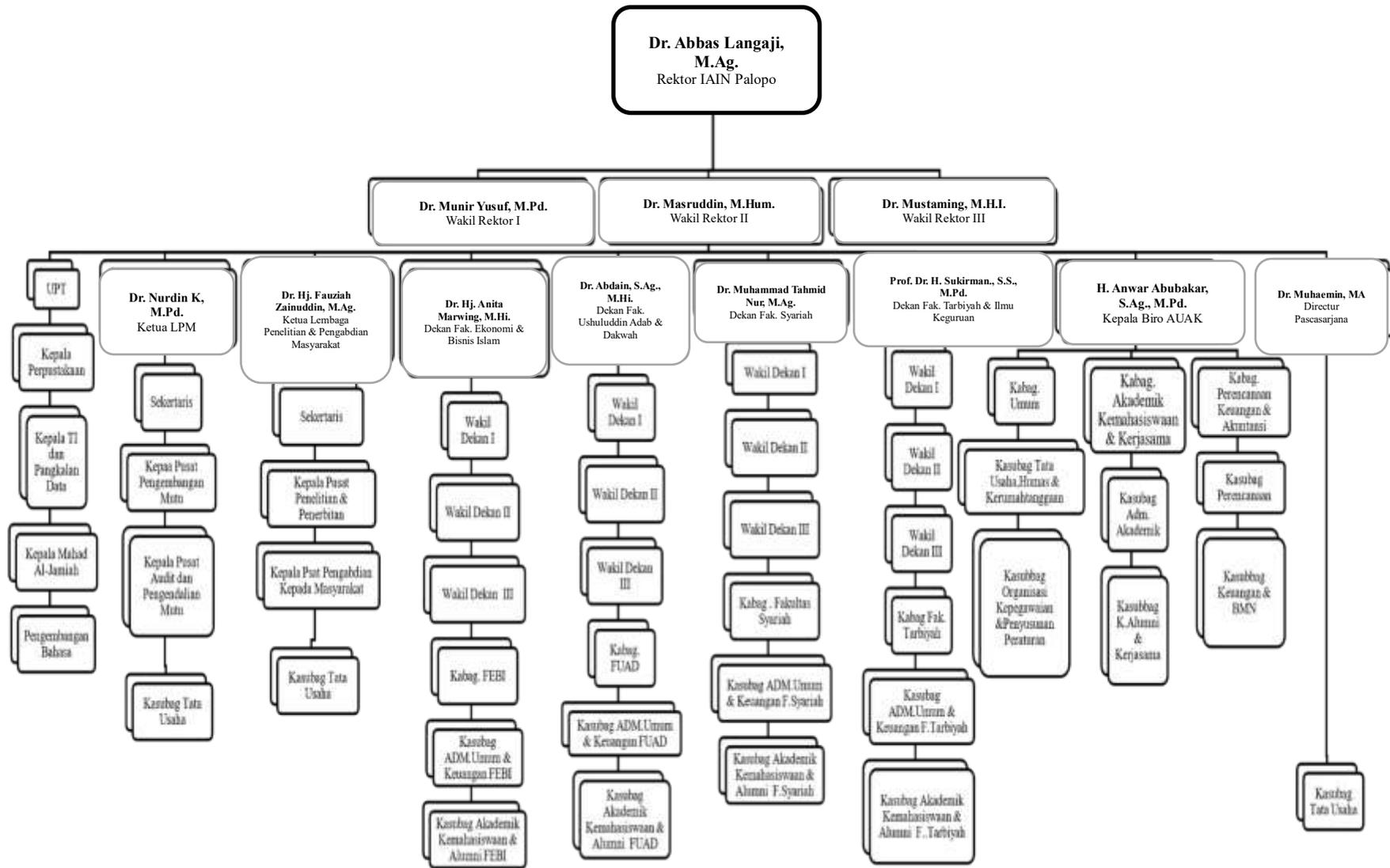
3. Tokoh-tokoh Pimpinan Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo

Pada tahun 1968 hingga tahun 1997, IAIN Palopo masih berada dibawah lingkup IAIN Alauddin Makassar dengan status fakultas dan dipimpin oleh seorang Dekan. Kemudian, setelah ditingkatkan menjadi STAIN Palopo, mulai tahun 1997 hingga tahun 2014 dipimpin oleh seorang Rektor. IAIN Palopo telah dipimpin oleh pejabat yang dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tokoh-tokoh Pimpinan IAIN Palopo

No	Status	Nama Pimpinan	Tahun
1	Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin Cabang Palopo	K. H. Muhammad Rasyad	1968-1974
		Dra. Hj. St. Ziarah Makajareng	1974-1982
2	Fakultas Ushuluddin IAIN Alauddin	Dra. Hj. St. Ziarah Makajareng	1982-1988
		Prof. Dr. H. M. Iskandar	1988-1997
3	Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palopo	Drs. H. Syarifuddin Daud, MA	1997-2006
		Prof. Dr. H. M. Said Mahmud, Lc, MA	2006-2010
		Prof. Dr. H. Nihaya M., M.Hum	2010-2014
4	Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo	Dr. Abdul Pirol, M.Ag	2014-2023
		Dr. Abbas Langaji, M.Ag	2023- Sekarang

Gambar 4.1 Struktur Organisasi IAIN Palopo



5. Fakultas dan Program Studi di IAIN Palopo

Tabel 4.2 Fakultas dan Program Studi di IAIN Palopo

No	Fakultas	Program Studi
1	Ushuluddin Adab dan Dakwah	a. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir b. Komunikasi dan Penyiaran Islam c. Bimbingan dan Konseling Islam d. Sosiologi Agama
2	Fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan	a. Pendidikan Agama Islam b. Pendidikan Bahasa Arab c. Pendidikan Matematika d. Pendidikan Bahasa Inggris e. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah f. Pendidikan Anak Usia Dini g. Manajemen Pendidikan Islam
3	Fakultas Syariah	a. Hukum Keluarga b. Hukum Tata Negara c. Hukum Ekonomi Syariah
4	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	a. Ekonomi Syariah b. Perbankan Syariah c. Manajemen Bisnis Syariah d. Akuntansi Syariah

Sumber: Wikipedia IAIN Palopo

6. Subjek Penelitian

Tabel 4.3 Subjek Penelitian

No	Subjek	Program Studi	Jenis Kelamin
1	FA	Pendidikan Agama Islam	Laki-laki
2	N	Manajemen Bisnis Syariah	Perempuan
3	RA	Pendidikan Bahasa Arab	Perempuan
4	A	Sosiologi Agama	Laki-laki

Berdasarkan pertanyaan wawancara dari indikator dan variabel penelitian pada tabel 3.1 maka diperoleh hasil wawancara sebagai berikut:

a. *Overthinking* terhadap judul skripsi ditolak

Tabel 4.4 Wawancara Subjek Penelitian

No	Subjek	Komunikasi Intrapersonal	Hasil Wawancara
1	FA ¹	Sensasi	“Sensasi yang kurasakan ada beban berat di kepala kayak ditekan begitu, dan berpikir buruk terus, kenapa ditolak anuku mau ka cepat-cepat selesai na, khawatirka napengaruhi nanti masa depanku. Walaupun sekarang judulku sudah diterima kupikir kedepannya bagaimana kalau skripsiku banyak revisinya, terus kalau nda enak kurasa, pergika olahraga ringan, kayak jalan kaki atau naik sepeda. biasa juga scroll tiktok ka atau nonton youtube supaya hilang itu perasaan yang tidak enak.”
		Persepsi	"Awalnya kecewa sekali ka karena setengah mati mi ka pikirkan ini judul dulu. Tapi na tanya ka dosen yang kutempati setor judulku kalau judulku itu masih terlalu umum dan tidak fokus. Karena na bilangi ka begitu jadi kurasa ini kesempatan untuk memperbaiki kesalahan saya, dari pada <i>overthinking</i> ka jadi kuanggap judul ku ditolak sebagai motivasi yang bisa membantu saya menghasilkan penelitian yang lebih baik"
		Memori	“Iya, masih kuingat sekali, tapi tidak bisa ka juga bilang trauma ka karena na kasi lebih serius ji ka bikin judul walaupun berat tapi tidak trauma ka dan justru banyak belajar ka waktu ditolak judulku, kalau untuk kasi hilang trauma istirahatka atau jalan-jalan ke tempat yang kusuka kayak pantai atau nongki sama teman-teman”
		Berpikir	"Saat judul ku ditolak, jujur saja saya merasa kurang kompeten. Sempat

¹FA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 19 Agustus 2024.

			kuragukan kemampuan yang ada di diriku dan bertanya-tanya ka apakah saya bisa menyelesaikan skripsi ini. tapi, setelah merenung, saya sadar kalau penolakan adalah bagian dari proses belajar, dan saya harus lebih banyak belajar serta terbuka terhadap kritik"
2	N ²	Sensasi	"Saya langsung merasa cemas waktu natolak dosen judulku. Tidak tenang kurasa, tidak fokus ka, takut ka tidak bisa dapat judul yang bisa naterima nanti, terus berusaha ka untuk abaikan ini perasaanku yang tidak enak dengan cara belajar ka terima keadaan dan mengakui kalau cemas itu hal yang wajar ji, jadi kalau enak mi kurasa lagi kulanjut cari judul yang bagus"
		Persepsi	"Kuanggap sebagai kritik yang membangun karena sadarka kalau judul yang kuajukan belum memenuhi kriteria, tidak ada kebaruannya. Setelah na kasi ka masukan langsung bikin ulang ka judul yang sesuai dengan kriteria penelitian, kurasa ini cuma proses seleksi ji tapi kedepannya akan lebih baik, percaya ka sama proses"
		Memori	"Saya ingat penolakannya, tapi saya tidak merasa trauma. Karena kupikir itu adalah proses karena ditolak judul ku makanya kuperbaiki kembali dan harus ka paham standar yang na harapkan itu dosen Jadi, tidak ada trauma, hanya memperkaya pengalaman"
		Berpikir	"Saya tidak terlalu menyalahkan diri sendiri. Saya berpikir bahwa mungkin saya belum cukup memahami apa yang diinginkan oleh dosen dan standar akademik yang berlaku. Jadi, daripada terlalu keras pada diri sendiri, saya mencoba mengambilnya sebagai pelajaran untuk lebih fokus dan memperbaiki

²N,, Mahasiswa Program Studi Manajemen Bisnis Syariah IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 20 Agustus 2024

			kesalahan saya"
3	RA ³	Sensasi	“Sensasi yang ku rasakan jantung berdebar-debar dan gelisah. Berpikir buruk teruska, seperti bisa ji ka lulus tepat waktu. Karena kurasa tidak baik untuk kesehatan ku kalau begini ka. Jadi harus ka kurasa jaga kesehatanku, kujaga tidurku, kujaga makanku, olahraga ka, karena pasti kalau sehat badan ta bisa ki atasi perasaan negatif dan lebih enak ki berpikir.”
		Persepsi	“Jujur saja, bingung kurasa pas na tolak judulku dosen padahal bagus mi menurutku kenapa harus na tolak, ternyata itu judul ku kurang sesuai dengan metodologi yang kurencanakan, jadi disuruhka bikin judul lagi, terus kuanggap ini sebagai proses pembelajaran dan kurasa dari sini ka belajar kalau suatu saat ini judul ku akan diterima dan tidak boleh ka merasa <i>down</i> .”
		Memori	"Membekas sekali penolakannya karena tidak kusangka kalau ditolak judulku. Awalnya, sedikit trauma ka, takut ka kalau nanti judul yang ku ajukan ditolak lagi”
		Berpikir	"Awalnya saya merasa sangat down dan kecewa pada diri sendiri. Saya merasa semua usaha yang saya lakukan tidak dihargai. Tapi setelah berdiskusi dengan teman-teman ku saya sadar kalau itu bukan karena saya tidak mampu, tapi karena saya perlu arahkan pikiranku dengan cara yang lebih tepat, ini bukan kegagalan pribadi, tapi proses untuk menjadi lebih baik"
4	A ⁴	Sensasi	“Tertekan ka kurasa waktu na tolak dosen judulku, nda kutau lagi mau cari judul bagaimana, tapi nda boleh ka merasa begini terus, karena nda jadi-jadi judul ku kalau begini ji ka. Jadi ku kasi waktu diriku untuk

³RA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 21 Agustus 2024.

⁴A, Mahasiswa Program Studi Sosiologi Agama IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 24 Agustus 2024.

			<i>overthinking</i> atau kalau cemas ka, jadi ada waktunya untuk cemas dan ada waktunya untuk mencari judul”
		Persepsi	“Awalnya kuharap sekali bilang diterima judulku. Tiga judul ku ajukan ditolak semua padahal mau ka cepat buat proposal. Terus capek mi ka cari judul lagi. Khawatir sekali ka hubunganku sama dosen yang kutempati setor judulku karena masa tidak ada satupun na terima”
		Memori	“Saya ingat penolakannya, tapi tidak kuanggap sebagai pengalaman traumatis. Penolakan itu lebih sebagai evaluasi diri untuk saya. Saya belajar dari kesalahan dan sadar bahwa ini adalah kesempatan untuk lebih berkembang. Mungkin ada sedikit rasa takut saat mengajukan judul baru, tapi saya pikir itu wajar dan tidak sampai membuat saya trauma”
		Berpikir	"Saat judul ku ditolak, saya sempat berpikir kalau mungkin saya kurang teliti atau terlalu terburu-buru dalam membuat keputusan. Tapi saya tidak melihat penolakan ini sebagai kegagalan diri. Saya lebih melihatnya sebagai tantangan untuk berpikir lebih kreatif dan kritis. Saya merasa ini adalah bagian dari pengembangan diri, jadi saya berusaha tetap positif dan bangkit kembali"

Dari wawancara di atas dengan 4 (empat) subjek, komunikasi intrapersonal mahasiswa yang *overthinking* terhadap judul penelitian ditolak, pada tahap sensasi subjek FA merasakan beban berat di kepala dan merasa tertekan, sedangkan perasaan tidak tenang dan cemas dirasakan subjek N, subjek RA merasa jantung berdebar dan gelisah dan subjek A juga merasa tertekan. Perasaan tertekan sama-sama dialami oleh subjek FA dan A. Sensasi ini muncul dari berbagai macam

penyebab seperti pengaruh negatif terhadap masa depan, judul yang diajukan ulang ditolak lagi, tidak lulus tepat waktu dan tidak tahu membuat judul apa lagi.

Pada tahap persepsi subjek FA menilai bahwa judul yang ditolak oleh dosen karena terlalu umum dan tidak fokus, sedangkan subjek N menilai bahwa judulnya tidak memenuhi kriteria dan tidak ada kebaruan, subjek RA menilai jika judulnya kurang sesuai dengan metodologi yang direncanakan, dan subjek A menilai bahwa mungkin ada hubungan yang tidak baik antara dosen dengan subjek karena 3 (tiga) judulnya ditolak. Keempat subjek memiliki persepsi yang berbeda saat *overthinking* terhadap judul penelitian ditolak.

Pada tahap memori FA tidak merasa trauma dan memilih untuk belajar, sedangkan N mengingat saat judul ditolak dan tidak merasa trauma dengan penolakan judul tersebut. Subjek RA merasa trauma sehingga membuatnya takut mengajukan judul kembali. Subjek A mengingat saat judulnya ditolak tapi tidak merasa trauma dan justru menganggap sebagai evaluasi diri untuk lebih berkembang, walaupun merasa takut saat mengajukan judul baru tapi subjek berpikir bahwa itu wajar. Pada tahap memori subjek FA, N dan A tidak merasa trauma sedangkan RA merasa trauma.

Pada tahap berpikir FA meragukan kemampuannya dan merenung serta sadar bahwa penolakan adalah bagian dari proses belajar sehingga FA lebih memilih belajar dari pada *overthinking*, Subjek N mengambil pelajaran dan lebih fokus dan memperbaiki kesalahan. Subjek RA berdiskusi dengan teman-temannya dan sadar jika bukan karena tidak mampu membuat judul yang baik namun hanya perlu mengarahkan pikiran dengan cara yang lebih tepat. Subjek A melihat

sebagai tantangan untuk lebih berpikir kreatif dan kritis dan berusaha tetap positif dan bangkit kembali. Pada tahap ini keempat subjek memiliki cara masing-masing dalam mengelola *overthinking* terhadap judul penelitian yang ditolak.

b. *Overthinking* terhadap tugas akhir (skripsi) sulit diselesaikan

Tabel 4.5 Wawancara Subjek Penelitian

No	Subjek	Komunikasi Intrapersonal	Hasil Wawancara
1	FA ⁵	Sensasi	"Frustrasi ka kurasa kalau kesulitan ka kerja ini skripsi. Apalagi kalau lama mi ka duduk di depan laptop, tapi tidak ada ji yang kutulis karena bingungka mau tulis apa. Biasa muncul rasa putus asa ku, kadang mau ka berhenti kerja i."
		Persepsi	"Setelah melewati berbagai kesulitan, saya rasa skripsi ini adalah proses yang sangat penting untuk membentuk kedisiplinan dan ketekunan. Walaupun berat, ternyata skripsi mengajarkan saya bagaimana menghadapi tekanan dan masalah dengan lebih matang"
		Memori	"Iya, ada sedikit rasa trauma karena sering ka begadang sama kurang tidur ka. Kemarin rusak laptop nda bisa menyala, langsung panik ka kurasa karena ada file skripsi didalam, andaikan rusak betul laptopku mungkin malas mi ka kerja ini apa-apa"
		Berpikir	"Kucoba berpikir realistis. Saya tahu skripsi itu berat, tapi saya belajar membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil yang bisa dikerjakan setiap hari. Untuk memotivasi diri, saya selalu ingat tujuan besar saya: lulus dan membuat orang tua bangga. Setiap kali mulai merasa malas, saya membayangkan hari

⁵FA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Palopo, *Wawancara*, Pada Tanggal 19 Agustus 2024.

			wisuda"
2	N ⁶	Sensasi	"Stress ka, cemas ka kalau buntu mi kurasa kerja i. Takut sekali ka kalau nda bisa ka lulus sesuai dengan targetku. Kadang, saya juga merasa rendah diri karena melihat teman-teman lain tampaknya bisa lebih cepat menyelesaikan skripsi mereka"
		Persepsi	"Bagi saya, skripsi memang sulit, disini mi diuji mentalku. Di satu sisi, skripsi menguras energi dan pikiran, tapi di sisi lain, saya merasa bangga ketika berhasil menyelesaikannya. Karena skripsi juga bisa ka berpikir kritis dan mandiri"
		Memori	"Trauma? Iye kayaknya, apalagi dosen pembimbingku kayak nda peduli ji sama skripsiku, kubawakan mi skripsiku tapi nda na revisi pi, lama sekali pi baru na revisi, kalau begini caranya terlambat ka selesai gara-gara dia, lain pi lagi masalah ku sendiri sama ini skripsi"
		Berpikir	"Saya belajar untuk mengatur waktu dan membuat jadwal yang jelas. Butuh konsistensi memang ini apa-apa, jadi saya kasi jadwal untuk kerja skripsiku. Untuk memotivasi diri, saya sering memberikan 'reward' kecil setiap kali mencapai target, misalnya menonton film favorit setelah menyelesaikan satu bab"
3	RA ⁷	Sensasi	"Saya sering merasa bingung dan kurang percaya diri. Saya takut kalau skripsi yang ku kerjakan tidak sesuai harapan dosen pembimbing ku. Muncul mi itu perasaan ragu sama tidak yakin dengan diriku sendiri"
		Persepsi	"Setelah kuliati ini skripsi, ada tantangan

⁶N, Mahasiswa Program Studi Manajemen Bisnis Syariah IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 20 Agustus 2024.

⁷RA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 21 Agustus 2024.

			sendiri yang harus dihadapi, seperti kesulitan dikerjakan, revisi, lain pi lagi masukan dari dosen pembimbing. Walaupun sulit dari sini bisa ka tau dan paham bagaimana caranya melakukan penelitian dan memecahkan masalah”
		Memori	“Jelas ada rasa trauma karena na kasi tertekan ka ini skripsi. Apalagi kalau na tanya mi ki orang dirumah bilang kapan wisuda. Kemarin buntu ka nda kutau apa-apa yang harus kurevisi karena nda kupahami apa nabilang dosen pembimbingku, itu mi lagi kasi pusingka”
		Berpikir	"Saya berpikir bahwa saya harus lebih sabar dan tidak usah terburu-buru dalam mengerjakan skripsi. Saya mencoba untuk lebih santai dan tidak menekan diri sendiri terlalu keras. Untuk memotivasi diri, saya ingatkan diri sendiri bahwa setiap langkah kecil mendekatkan saya ke akhir”
4	A ⁸	Sensasi	“Jujur, saya merasa sangat tertekan saat kesulitan dalam skripsi. Ada rasa campur aduk antara stres, lelah, dan kebingungan. Saya juga merasa kesepian karena sendiri ji ka kerja ini skripsi dan tidak ada orang lain yang bantu ka"
		Persepsi	"Pendapat saya tentang skripsi berubah setelah menghadapi berbagai kesulitan. Awalnya kuanggap sebagai beban, tapi sekarang saya sadar kalau skripsi adalah kesempatan untuk mengasah kemampuan berpikir dan meningkatkan pemahaman saya terhadap permasalahan yang kuteliti”
		Memori	“Sejujurnya, ada sedikit trauma, itu mi kalau tidak bisa ka atur skripsi ku sama pekerjaan lain, begadang mi ki, capek miki, tapi ya sudahlah mungkin begitu memang, yang namanya mengejar masa

⁸A, Mahasiswa Program Studi Sosiologi Agama IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 24 Agustus 2024.

			depan tidak akan mulus jalannya”
		Berpikir	"Agar tidak kesulitan, saya belajar menerima bahwa tidak apa-apa untuk meminta bantuan. Konsultasi dengan teman atau dosen membantu saya keluar dari kebuntuan. Cara saya memotivasi diri adalah dengan sering melihat kemajuan yang sudah ku capai. Kalau kurasa nda maju-maju skripsi ku karena malas ka, saya lihat kembali draf yang sudah saya tulis supaya terdorong ka lagi"

Pada tabel hasil wawancara di atas, keempat subjek mengalami semua tahapan komunikasi intrapersonal mulai dari sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Pada tahap sensasi, subjek FA merasa frustrasi karena sulit mengerjakan skripsi, selain itu merasa putus asa karena bingung apa yang ingin ditulis. Subjek N merasa stres dan cemas saat buntu mengerjakan skripsi dan *insecure* melihat teman-temannya bisa menyelesaikan skripsi mereka. Subjek RA merasa bingung dan kurang percaya diri karena takut jika skripsi yang dikerjakan tidak sesuai harapan dosen pembimbing. Subjek A merasa tertekan, stres, lelah dan kebingungan saat kesulitan mengerjakan skripsi. Subjek N dan A sama-sama merasakan stres, sedangkan perasaan bingung juga dialami oleh subjek FA, RA, dan A.

Selanjutnya pada tahap persepsi subjek FA memandang positif bahwa skripsi adalah proses yang penting untuk membentuk kedisiplinan dan ketekunan dan mengambil pelajaran dalam menghadapi tekanan dan masalah dengan lebih matang. Subjek N merasa teruji mentalnya karena kesulitan mengerjakan skripsi, namun disisi lain N akan merasa bangga jika suatu saat berhasil menyelesaikannya. Subjek RA memandang skripsi ini sebagai tantangan

walaupun sulit RA bisa memahami cara mengerjakan skripsi dengan baik dan benar. Selanjutnya pendapat subjek A terhadap skripsi berubah setelah menghadapi berbagai kesulitan saat mengerjakannya, awalnya menganggap sebagai beban setelah itu subjek sadar bahwa skripsi adalah kesempatan untuk mengasah kemampuan berpikir. Pada tahap ini persepsi keempat subjek berbeda saat *overthinking* dengan tugas akhir yang sulit diselesaikan.

Tahap selanjutnya yaitu memori, subjek FA merasa trauma karena begadang dan kurang tidur dalam mengerjakan skripsi. Subjek N juga merasa trauma karena dosen pembimbing tidak peduli dengan skripsinya padahal subjek kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Subjek RA merasa trauma karena merasa tertekan oleh saat mengerjakan skripsi dan trauma dengan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh keluarganya seperti kapan wisuda. Selanjutnya subjek A merasa sedikit trauma karena begadang dan capek saat mengerjakan skripsi, selain itu A juga menerima keadaan dengan berpikir bahwa mengejar masa depan jalannya tidak semulus yang kita harapkan. Pada tahap ini keempat subjek trauma saat *overthinking* terhadap tugas akhir yang sulit diselesaikan. Subjek FA dan A merasa trauma karena begadang.

Pada tahap berpikir subjek FA mencoba berpikir realitis, menyadari skripsi itu berat namun mengerjakannya secara sedikit-sedikit dan untuk memotivasi dirinya FA mengingat tujuannya yaitu lulus dan membuat orang tua bangga. Subjek N mulai belajar mengatur waktu dan membuat jadwal yang jelas dan memberikan motivasi kepada dirinya seperti memberikan reward setiap mencapai target, selanjutnya subjek RA berpikir untuk lebih bersabar dan tidak terburu-buru

dalam mengerjakan skripsi, santai dan tidak menekan diri. Subjek RA memotivasi dirinya bahwa setiap langkah kecil mendekatkan saya kepada akhir. Selanjutnya subjek A berpikir untuk meminta bantuan kepada teman atau dosen. Subjek A memberikan motivasi kepada dirinya dengan cara melihat setiap kemajuan yang sudah dicapai. Pada tahap ini, keempat subjek memiliki cara masing-masing yang berbeda dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi) agar tidak kesulitan dan *overthinking*.

c. *Overthinking* terhadap ujian munaqasyah

Tabel 4.6 Wawancara Subjek Penelitian

No	Subjek	Komunikasi Intrapersonal	Hasil Wawancara
1	FA ⁹	Sensasi	“Saat mendengar kata ujian munaqasyah, langsung tegang ka kurasa karena ini adalah momen penentu hasil penelitian saya. Kadang saya memikirkan kemungkinan terburuk. Saya merasa cemas, dan ada rasa tidak percaya diri dan kepikiran pada saat akan melaksanakan ujian tersebut”
		Persepsi	“Menurut ku, ini adalah ujian yang cukup berat karena menuntut pemahaman yang mendalam terhadap materi ta sendiri. Tapi, di sisi lain, ini juga kesempatan untuk menunjukkan seberapa jauh kemampuan kita, pokoknya banyak-banyak berdoa ka saja nanti”
		Memori	"Saya ingat teman-temanku yang sudah ujian munaqasyah terlihat sangat tegang sebelum ujian, tapi setelah selesai, mereka tampak lega. Saya tidak trauma, tapi saya sadar ujian ini memang membutuhkan persiapan mental dan akademis yang bagus,

⁹FA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 19 Agustus 2024.

			Jadi harus ka fokus dan kupersiapkan memang diriku dari sekarang"
		Berpikir	"Kayaknya yang kulakukan saya mencoba membangun kepercayaan diri dengan banyak berlatih dan berdiskusi dengan dosen pembimbing. Saya juga akan sering berlatih berbicara sendiri agar lebih lancar saat presentasi. saya pikir jika saya berlatih dengan baik pasti rasa gugup saya akan hilang"
2	N ¹⁰	Sensasi	"Ketika mendengar kata ujian munaqasyah, yang pertama kali terlintas di pikiran saya adalah tantangan besar yang harus saya hadapi karena merupakan penentuan yang cukup menakutkan bagi saya. Khawatir ka dengan referensiku dan pertanyaan dosen pengujiku. Berputar-putar terus di kepala ku ini apa-apa"
		Persepsi	"Penting sekali itu ujian munaqasyah karena itu mi yang kasi lulus ki, intinya penentu lah. Walaupun banyak kuliat mahasiswa merasa tertekan, ujian ini memang terkesan dibuat untuk menilai seberapa siap kita dalam menguasai ilmu yang telah kita pelajari"
		Memori	"Yang paling ku ingat waktu ada temanku ujian munaqasyah adalah suasana di ruangan serius sekali pas mau mi dibacakan hasil ujiannya. tapi, setelah kulihat teman-temanku berhasil ji, justru termotivasi ka dari pada trauma. Kutau kalau ini kerja kerasta, tapi itu bukan sesuatu yang tidak bisa dihadapi"
		Berpikir	Saya berusaha untuk tetap tenang dan fokus pada persiapan saya. Bagi saya, kuncinya adalah membagi waktu dengan baik antara belajar dan istirahat. Saya juga sering meyakinkan diri bahwa saya telah melalui

¹⁰N, Mahasiswa Program Studi Manajemen Bisnis Syariah IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 20 Agustus 2024.

			proses belajar yang panjang, jadi saya pasti bisa melewati ini"
3	RA ¹¹	Sensasi	"Kalau saya, ujian munaqasyah adalah sebuah ujung dari seluruh perjalanan akademik yang ku jalani. Ada perasaan campur aduk antara siap dan tidak siap, saya pasti merasa gelisah saat mendekati hari-H dan tidak na kasi tenang ka nanti"
		Persepsi	"Saya cukup khawatir tentang ujian munaqasyah karena banyak cerita kudengar dari teman-teman yang sudah ujian dia bilang kalau ujian ini sulit dan kurasa memang sulit kayaknya apalagi kalau tidak dipahami itu skripsi ta jelas mi dibantai ki di dalam nanti. tapi jadi tantangan menarik juga karena disini mi diliat kemampuan ta"
		Memori	"Masih kuingat temanku gugup sekali waktu mau ujian. Tapi walapun begitu pas keluar dari ruangan bahagia sekali mi. Ada yang kasi trauma ka pas ada mahasiswa kuliat keluar menangis nda tau menangis karena apa, terharu ka atau ada sesuatu, na kasi trauma ka itu"
		Berpikir	"Saya banyak mengingatkan diri sendiri untuk tidak <i>overthinking</i> . Saya tahu kalau kupikirkan terus hasilnya, pasti semakin gugup jika. Jadi, mending fokus ka, kusiapkan semua dan kupelajari poin penting dan apa-apa nanti ditanyakan ka"
4	A ¹²	Sensasi	"Nda tau kenapa kalau kudengar itu langsung ka gugup kurasa, tegang. Karena kan disini mi diuji betul ki, itu kalau diam ji ki di dalam, untung kalau ada ji ditau"
		Persepsi	"Menurutku ujian munaqasyah memang terlihat berat, walaupun masih lama pi ka di tahap itu. Tapi takut mi ka kurasa karena

¹¹RA, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 21 Agustus 2024.

¹²A, Mahasiswa Program Studi Sosiologi Agama IAIN Palopo, *Wawancara*, pada tanggal 24 Agustus 2024.

			banyak cerita dari temanku, senioraku yang yang bilang kalau ini ujian menegangkan karena disini mi diuji betul ki dengan skripsi ta"
		Memori	"Ada temanku ku ingat belajar betul-betul katanya pertanyaan yang tak terduga natakuti na bilang. Tidak trauma ji ka na taro ini ujian, tapi tetap ka harus persiapkan diriku walaupun masih lama ji tapi harus kupersiapkan memang dari sekarang"
		Berpikir	"Saya mencoba berpikir positif dan percaya pada kemampuan saya sendiri. Kalau ragu lagi kurasa, kuingatkan diri kalau pernah ji ka ujian sebelumnya waktu di SMA dan pasti tidak beda jauh ji suasananya. Saya juga membayangkan diriku berhasil menyelesaikan ujian ini dengan baik, agar mental saya tetap kuat"

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 (empat) subjek di atas terkait dengan *overthinking* terhadap ujian munaqasyah, komunikasi intrapersonal keempat subjek bervariasi. Pada tahap sensasi subjek FA saat mendengar ujian munaqasyah merasa tegang, cemas dan tidak percaya diri. Subjek N saat mendengar ujian munaqasyah merasa takut dan khawatir karena merasa pikirannya terus berputar-putar. Subjek RA merasa gelisah atau tidak tenang karena merasa siap dan tidak siap. Subjek A merasa gugup dan tegang saat mendengar ujian munaqasyah. Keempat subjek di atas merasakan sensasi yang berbeda, adapun sensasi yang sama dirasakan oleh subjek FA dan A yaitu merasa tegang saat *overthinking* dengan ujian munaqasyah.

Tahap selanjutnya yaitu persepsi. Karena merasa ujian munaqasyah adalah penentu kelulusan akademi, subjek FA menilai ujian munaqasyah sebagai hal yang berat karena menuntut pemahaman yang mendalam dan di sisi lain subjek FA juga

memandang ujian munaqasyah sebagai kesempatan untuk menunjukkan seberapa jauh kemampuan kita. Subjek N memandang bahwa ujian munaqasyah adalah hal yang penting karena penentu kelulusan serta dibuat untuk menilai seberapa siap kita dalam menguasai ilmu yang telah kita pelajari. Subjek RA memandang ujian munaqasyah adalah hal yang sulit dan sebagai tantangan menarik karena menguji kemampuan. Subjek A melihat ujian munaqasyah adalah hal yang berat dan menegangkan karena menguji skripsi yang telah dikerjakan. Pada tahap ini subjek FA dan A sama-sama memandang ujian munaqasyah sebagai hal yang berat.

Pada tahap memori, Subjek FA tidak merasa trauma walaupun mengingat teman-temannya yang tegang saat ujian munaqasyah, namun FA tetap mempersiapkan mental dan tetap fokus pada tujuan. Subjek N justru merasa termotivasi dari pada trauma saat melihat teman yang awalnya tegang tapi berhasil melaksanakan ujian. Subjek RA merasa trauma saat melihat mahasiswa yang menangis keluar dari ruangan. Selanjutnya Subjek A tidak merasa trauma walaupun mendengar temannya yang sudah sungguh-sungguh belajar tapi takut dengan pertanyaan tidak terduga dari dosen penguji. Pada tahap ini subjek FA, N dan A tidak merasa trauma sedangkan subjek RA merasa trauma.

Selanjutnya pada tahap terakhir yaitu berpikir, subjek mulai mengelola pikiran dan mencari solusi agar tidak *overthinking* dengan tugas akhir. Subjek FA mulai membangun kepercayaan diri dengan berlatih dan berdiskusi dengan dosen pembimbing dan FA yakin bahwa jika berlatih akan menghilangkan rasa gugup. Subjek N berusaha untuk tenang dan fokus pada persiapan, membagi waktu antara belajar dan istirahat serta meyakinkan diri bisa melewati tantangan ini.

Selanjutnya subjek RA mengingatkan diri untuk tidak *overthinking*, fokus pada persiapan dan belajar. Subjek A berusaha percaya pada kemampuan sendiri, membayangkan situasi keberhasilan dalam melaksanakan ujian munaqasyah agar mental tetap kuat. Pada tahap ini keempat subjek memiliki masing-masing cara berbeda dalam mengelola *overthinking* terhadap ujian munaqasyah.

B. Pembahasan

1. Komunikasi intrapersonal pada mahasiswa *overthinking*

Komunikasi intrapersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi dalam diri individu, yang mencakup proses sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Penelitian ini menunjukkan bahwa 4 (empat) subjek melewati semua tahapan komunikasi intrapersonal saat mengalami *overthinking*. *Overthinking* terhadap tugas akhir, mahasiswa sering kali merasakan berbagai sensasi yang kuat, seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak mampu. Proses *overthinking* merupakan salah satu bentuk reaksi berlebihan terhadap rangsangan, yang dalam hal ini adalah tuntutan akademik dan tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir seperti judul penelitian yang ditolak, kesulitan mengerjakan tugas akhir, dan ujian munaqasyah. Hal ini memicu sensasi yang kuat di dalam pikiran dan tubuh mereka. Menurut Jalaluddin Rakhmat, sensasi merupakan respons tubuh dan pikiran terhadap rangsangan eksternal maupun internal.¹³

Sensasi yang dialami subjek saat *overthinking* dengan tugas akhir adalah merasakan beban berat di kepala, perasaan tidak tenang, tertekan, gelisah, jantung berdebar, stres, lelah dan merasa dihantui yang disebabkan oleh rangsangan dari

¹³Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Cet. II (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007). h. 57

dalam seperti pengaruh negatif terhadap masa depan, khawatir tidak lulus tepat waktu, kesepian saat mengerjakan skripsi serta rangsangan eksternal seperti judul yang diajukan ulang ditolak lagi, melihat teman telah selesai lebih cepat dan skripsi tidak sesuai harapan dosen pembimbing serta pertanyaan dosen penguji.

Ketika mahasiswa mengalami *overthinking* terhadap tugas akhir, mereka tidak hanya merespon rangsangan (tugas akhir itu sendiri) secara pasif, tetapi juga menafsirkan dan memberi makna pada tugas tersebut berdasarkan faktor internal mereka. Persepsi mereka terhadap tugas akhir dipengaruhi oleh emosi, ketakutan akan kegagalan, serta tekanan dari lingkungan akademik dan sosial. Rakhmat menjelaskan bahwa persepsi adalah proses penafsiran atau interpretasi terhadap rangsangan yang diterima melalui panca indera.¹⁴ Penafsiran atau interpretasi subjek saat judulnya ditolak menilai bahwa judul yang ditolak karena terlalu umum dan tidak fokus, tidak memenuhi kriteria, kurang sesuai dengan metodologi yang direncanakan.

Penafsiran subjek juga dilihat saat subjek menilai tugas akhir sebagai proses yang sangat penting untuk membentuk kedisiplinan dan ketekunan, menguji mental, sebuah tantangan yang harus dihadapi, dan mengasah kemampuan berpikir serta meningkatkan pemahaman terhadap permasalahan penelitian. Selain itu, subjek menilai ujian munaqasyah sebagai hal yang berat dan tantangan luar biasa yang akan dihadapi, ujian yang membuat siapa saja tegang, dan harus memahami skripsi dengan baik serta menyiapkan mental agar bisa dengan mudah melaksanakan ujian munaqasyah.

¹⁴Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Cet. II (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007). h. 65.

Overthinking terhadap tugas akhir, subjek mengalami proses mental yang melibatkan pengulangan informasi dan pemikiran yang berlebihan mengenai hasil dan konsekuensi tugas akhir. *Overthinking* ini dapat menyebabkan penyimpanan memori tentang pengalaman tersebut menjadi lebih intens, terutama jika diiringi dengan stres emosional yang kuat. Rahmat menjelaskan bahwa memori adalah hasil dari proses kognitif yang mencakup pengkodean, penyimpanan, dan pemanggilan kembali informasi.¹⁵

a. Pengkodean

Pengkodean adalah proses awal dalam pembentukan memori dimana informasi baru diubah menjadi representasi yang bisa disimpan di dalam otak. Pengkodean dalam situasi ini dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang intens saat subjek mendapatkan penolakan atas judul penelitian yang diajukan. Ketika terjadi penolakan, subjek cenderung mengalami *overthinking*. Penolakan judul penelitian memicu rasa kecewa, frustrasi, atau bahkan rasa malu di depan dosen pembimbing. Pengalaman emosional ini dikodekan lebih kuat dalam memori karena adanya keterlibatan emosi yang tinggi, membuat subjek lebih mengingat rasa kekecewaan tersebut di masa depan. Kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti kesulitan mencari data, revisi yang tak kunjung selesai, atau kesulitan memahami teori, menimbulkan stres yang berkepanjangan. Stres ini dikodekan dalam memori jangka panjang karena durasi dan intensitas pengalaman tersebut. Setiap kali subjek dihadapkan pada tugas akademik berat, mereka mungkin kembali mengingat betapa sulitnya skripsi tersebut.

¹⁵Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Cet. II (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007). h. 70.

Ketika subjek *overthinking* tentang ujian munaqasyah, mereka mungkin terus-menerus memikirkan skenario terburuk, seperti gagal menjawab pertanyaan atau tidak bisa menjelaskan dengan baik. Pikiran-pikiran ini dikodekan dalam memori sebagai respons terhadap kecemasan, memperkuat rasa takut yang berlebihan setiap kali memikirkan ujian tersebut.

b. Penyimpanan

Proses penyimpanan memori yang melibatkan pengalaman emosional menjadi faktor penting bagaimana subjek merespon tantangan-tantangan akademik tersebut. Memori tentang penolakan ini disimpan dalam memori jangka panjang sebagai pengalaman yang penuh tekanan. Setiap kali subjek menghadapi situasi yang mirip misalnya, pengajuan revisi atau diskusi dengan dosen pembimbing memori ini bisa dipanggil kembali, menimbulkan kecemasan atau ketakutan bahwa mereka akan gagal lagi. Memori tentang kesulitan dalam mengerjakan skripsi ini sering kali disimpan sebagai memori negatif yang berkaitan dengan ketidakmampuan. Setiap kali subjek dihadapkan pada tugas akademik lainnya, mereka dapat kembali mengingat pengalaman frustrasi tersebut dan merasa cemas bahwa mereka tidak akan mampu menyelesaikan tugas yang baru.

c. Pemanggilan ulang informasi

Ketika subjek mulai mengerjakan skripsi atau mempersiapkan ujian munaqasyah, mereka mungkin mengingat kembali pengalaman penolakan proposal penelitian. Ini bisa memicu rasa takut dan cemas, karena subjek khawatir bahwa hasil kerja mereka akan ditolak atau tidak diterima. Selain itu, subjek yang

mengalami kesulitan signifikan dalam mengerjakan skripsi, seperti menghadapi masalah metodologi atau kesulitan dalam pengumpulan data, mungkin mengalami trauma terkait dengan proses tersebut. Saat mereka menghadapi tantangan serupa di masa depan, mereka mungkin mengingat kesulitan yang pernah dialaminya.

Overthinking atau berpikir berlebihan adalah proses dimana seseorang terjebak dalam pemikiran yang rumit dan sering kali tidak produktif. Dalam konteks tugas akhir subjek, bisa muncul sebagai kecemasan yang berlebihan, ketidakmampuan untuk membuat keputusan, atau stres yang berkaitan dengan beban akademis. Rahmat dalam konteks komunikasi intrapersonal mendefinisikan berpikir sebagai proses mental yang melibatkan analisis dan refleksi untuk menghasilkan pemahaman atau keputusan.¹⁶ Adapun analisis yang dilakukan subjek untuk menghindari masalah *overthinking* dengan tugas akhir adalah sebagai berikut:

a. Mengidentifikasi sumber kecemasan

Subjek sering *overthinking* karena merasa takut akan hasil yang buruk atau khawatir tugas akhir tidak selesai tepat waktu. Langkah yang dilakukan adalah mengidentifikasi hal spesifik yang membuat cemas, seperti ketakutan tidak menyelesaikan tugas akhir sesuai standar yang diharapkan atau kekhawatiran akan penilaian dosen penguji.

b. Pecah masalah menjadi bagian-bagian kecil

Tugas akhir tampak besar dan kompleks, sehingga membuat subjek merasa kewalahan. Lalu, subjek memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil,

¹⁶Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Cet. II (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007). h. 75.

seperti membuat jadwal untuk menulis pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan lain-lain. Dengan cara ini, subjek bisa fokus pada satu tugas kecil per hari atau per minggu.

c. Terima Ketidaksempurnaan

Subjek sering merasa bahwa hasil akhir harus sempurna, yang menyebabkan *overthinking* dan stagnasi. Subjek harus memahami bahwa kesempurnaan tidak realistis. Fokus pada kemajuan daripada hasil sempurna, dan terima bahwa tugas akhir adalah bagian dari proses belajar yang terus berkembang. Selanjutnya subjek melakukan refleksi untuk mengelola pikiran dan pemahaman terhadap tugas akhir agar tidak *overthinking* yaitu: subjek meluangkan waktu sejenak untuk memahami perasaan yang muncul ketika memikirkan tugas akhir. Setelah subjek memahami perasaan, subjek merenung dan menyadari bahwa penolakan judul merupakan proses belajar, memperbaiki kesalahan, tidak terburu-buru dalam mengerjakan tugas akhir, menyadari bahwa *overthinking* akan menambah masalah.

2. Mengelola *overthinking* dengan tugas akhir pada mahasiswa

Mengelola *overthinking* adalah proses dimana individu berusaha untuk mengendalikan pikiran berlebihan yang bisa menimbulkan kecemasan, stres, atau kebingungan. *Overthinking* dapat menyebabkan seseorang terjebak dalam siklus pemikiran negatif, yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Beck menyatakan bahwa banyak masalah psikologis, termasuk kecemasan dan depresi, muncul dari cara berpikir yang tidak realistis atau negatif. Teori Beck

menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengubah pola pikir disfungsi (*cognitive distortions*) yang seringkali berkontribusi terhadap *overthinking*

a. Identifikasi pikiran negatif

Memulai dengan mencatat pikiran yang muncul saat merasa cemas, dalam hal ini Subjek FA melakukan pencatatan pikiran dengan memahami pikiran yang muncul dan mengubah atau mengelola *overthinking* yang mengarah negatif menjadi positif. Hal yang sama juga dilakukan oleh subjek N mengelola *overthinking* dengan mengidentifikasi pikiran dengan cara bertanya kepada diri sendiri dan memberikan waktu untuk merenungkan pikiran dan apa yang menyebabkan *overthinking* terjadi, akan tetapi Subjek RA dan A tidak mampu mengidentifikasi pikiran negatif sehingga mereka larut dalam *overthinking* dengan tugas akhir yang mereka lakukan hanya berusaha untuk memperbaiki kesalahan tanpa mengetahui bahwa mengidentifikasi pikiran negatif adalah cara untuk mengelola *overthinking*.

b. Evaluasi bukti

Meninjau setiap pikiran secara kritis dan mengidentifikasi bukti yang mendukung dan menentang pikiran negatif. Menganalisis apakah pikiran berlebihan atau tidak realistis menggunakan logika untuk menantang pemikiran negatif. dalam hal ini keempat subjek FA, N, RA, A tidak melakukan peninjauan pikiran secara kritis dan tidak mengidentifikasi bukti yang menentang pikiran negatif.

c. Reframing pikiran

Reframing adalah proses mengubah cara pandang atau interpretasi terhadap suatu situasi, perasaan, atau masalah, dengan tujuan untuk melihatnya dari sudut yang lebih positif, konstruktif, atau lebih bermanfaat. Dalam hal ini, subjek FA melihat penolakan sebagai proses pembelajaran agar kedepannya menjadi lebih baik, sama halnya dengan subjek RA dan N melihat penolakan judul sebagai hal yang wajar dan harus membuat judul kembali yang sesuai dengan prosedur penelitian sehingga dosen menerima judul tersebut.

d. Menggunakan jurnal

Menulis jurnal dapat membantu mengelola *overthinking*, menulis tentang perasaan dan pikiran, mendeskripsikan situasi yang menyebabkan kecemasan, menuliskan pikiran dan perasaan yang muncul yang dapat membantu melepaskan ketegangan emosional yang terpendam. Menganalisis tulisan bertujuan untuk mencari pola atau tema. Selanjutnya, membaca kembali catatan untuk mendapatkan perspektif baru. Dalam hal ini Subjek FA dan A melakukan teknik *jurnaling* dengan menuangkan pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan *overthinking* dengan tugas akhir ke dalam bentuk tulisan agar pikiran negatif terlihat berwujud dan tidak berputar-putar di kepala yang menyebabkan *overthinking*.

Tabel 4.7 Mengelola *Overthinking*

No	Teori Beck	Subjek Penelitian	Keterangan
1.	Identifikasi pikiran	FA	Ya
		N	Ya
		RA	Tidak
		A	Tidak
2.	Evaluasi bukti	FA	Tidak
		N	Tidak
		RA	Tidak
		A	Tidak
3.	Reframing pikiran	FA	Ya
		N	Ya
		RA	Ya
		A	Tidak
4.	Menggunakan jurnal	FA	Ya
		N	Tidak
		RA	Tidak
		A	Ya

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa reframing pikiran menjadi teknik yang paling banyak digunakan oleh subjek saat mengelola *overthinking* dibandingkan teknik lain, disebabkan subjek mengubah cara pandang terhadap suatu situasi, sehingga subjek dapat melihatnya dari perspektif yang lebih positif atau konstruktif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan:

1. Komunikasi intrapersonal pada mahasiswa *overthinking*

Pada tahap sensasi, subjek mengalami berbagai respons fisik dan emosional akibat *overthinking*. Saat judul penelitian ditolak, subjek merasa tertekan, cemas, dan jantung berdebar. *Overthinking* terhadap tugas akhir yang sulit diselesaikan menyebabkan stres, kebingungan, serta kelelahan. Ketika menghadapi ujian munaqasyah, subjek merasa tegang, tidak percaya diri, dan gelisah. Pada tahap persepsi, subjek memandang penolakan judul penelitian sebagai akibat kurang fokus dan kebaruan. Sementara itu, tugas akhir dianggap sebagai tantangan sekaligus peluang untuk berkembang. Ujian munaqasyah dipersepsi sebagai ujian berat yang menjadi penentu kelulusan, menambah kecemasan subjek.

Pada tahap memori, pengalaman *overthinking* menunjukkan dampak berbeda. Sebagian subjek merasa trauma dengan tugas akhir, sementara hanya satu subjek yang trauma karena judul penelitian ditolak atau melihat mahasiswa menangis di munaqasyah. Tahap berpikir mencakup upaya mengatasi *overthinking* dengan refleksi, pengelolaan emosi, dan pemikiran kreatif. Subjek mencoba bersikap realistis, mengatur strategi, dan membangun kepercayaan diri melalui dialog internal positif.

2. Mengelola *overthinking* dengan tugas akhir pada mahasiswa

Teori Beck menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengubah pola pikir disfungsi (*cognitive distortions*) yang seringkali berkontribusi terhadap *overthinking*. Subjek mencoba mengelola *overthinking* melalui beberapa cara. Sebagian berhasil mengidentifikasi pikiran negatif dengan merenung dan bertanya pada diri sendiri, namun dua lainnya gagal, sehingga larut dalam *overthinking*. Evaluasi bukti tidak dilakukan oleh keempat subjek, sehingga pikiran negatif tidak mendapat peninjauan kritis. Dalam reframing, tiga subjek menganggap penolakan sebagai pembelajaran, sedangkan satu subjek merasa tidak percaya diri karena menganggap kemampuannya kurang. Dua subjek menggunakan jurnaling untuk menuliskan pikiran negatif agar tidak terus berputar di kepala, sementara dua lainnya tidak memanfaatkannya

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan dan kesimpulan di atas maka penulis memberikan saran yaitu :

1. Perlunya intervensi yang lebih intensif dalam bidang komunikasi intrapersonal dengan pendekatan psikologi komunikasi dalam bentuk terapi kognitif untuk membantu mahasiswa mengelola *overthinking* mereka dengan lebih baik. Intervensi ini dapat difokuskan pada perubahan persepsi, penguatan memori positif, dan pengembangan strategi berpikir yang lebih terarah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan *overthinking*.
2. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar banyak penelitian terkait komunikasi intrapersonal seperti masalah stres pada remaja usia sekolah dan

kecemasan dalam bentuk kuantitatif atau kualitatif menggunakan metode pengumpulan data campuran agar memberikan perspektif yang lebih komprehensif, sampel yang terbatas, definisi teori, bias responden, analisis data, keterbatasan waktu yang menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti perbandingan *overthinking* antara laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Surah al-Fajr 89:27-30*", Kementerian Agama Republik Indonesia
- A. Saleh, *Psikologi Kognitif dan Perilaku Manusia*. Jakarta: Ilmu Kognitif, 2023
- A.H. Srikandi, "How I Deal with Overthinking - Gama Cendekia", 26 April 2023, <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-withoverthinking/>.
- Ali Redha Hussain, "Overthinking in Producing Arts and Crafts: A Metacognitive Analysis." *Scientific Research Publishing*, no. 9. August, 2021
- B. J. Zimmerman, "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective", *Handbook of Self-Regulation*, no. 2. 2000
- Biro Kemahasiswaan dan Alumni, "Ketika Overthinking Menghadapi Ujian", 20 Mei 2023. <https://bimawa.uad.ac.id/2023/05/20/ketika-overthinking-menghadapi-ujian/>
- C. R. Rogers. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy." *Houghton Mifflin*. Newyork, 1961
- C.D. Tracy, Tesis: *Perfectionism, Overthinking and Emotions in Youth Footballers*, Leeds: York St John University, School of Sport. 2018
- Cangara Hafied, *Pengantar Ilmu Komunikasi Edisi Keempat*, Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2019
- D. Nixon & K. Alschuler,. "Mindfulness and Self-Compassion: The Role of Intrapersonal Communication in Managing Stress and Anxiety". *International Journal of Stress Management*, no. 23. 2016
- E. B Goldstein, *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience*, Belmont: Cengage Learning, 2020
- E.N. Marco, E. Aristotulus, dan Peggy Pingkan, "Persepsi Masyarakat terhadap Kawasan Monumen di Manado", *Spasial*, no. 2. 2021
- F. S. Robert, *Understanding Psychology*. Britania: McGraw-Hill, 2008
- G. Myers David, *Psikologi: Pendekatan Kontemporer*, Edisi ke-10 Jakarta: Erlangga, 2019
- Hefni Harjani, *Komunikasi Islam*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2017
- Huzaimah Syarifatul, Skripsi: *Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al Azhar*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. 2023

- Ivanka Dea & Putra Muhammad, “*Overthinking pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Akhir*”, *Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan Konseling* 13, no.2, 2023
- J. G. Richard & G. Z. Philip, *Psikologi Umum*. Jakarta: Erlangga, 2013
- J. R. Hackman, & C. E Johnson, , “*Setting the Stage for Great Performances: Harvard Business Review Press*”, Juni 2013. <https://hbs-wk.hbs.edu/archive/leading-teams-setting-the-stage-for-great-performance-s-the-five-keys-to-successful-teams>.
- John. M Echols, & Hassan, *Kamus Inggris – Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993
- Junaedi Didi, “*Tafsir Surat Al-Fajr Ayat 27-30: Wahai Jiwa Yang Tenang, Keteduhan Panggilan Allah SWT Kepada Manusia*”. Desember, 2020. <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-fajr-ayat-27-30-wahai-jiwa-yang-tenang-keteduhan-panggilan-allah-swt-kepada-manusia/>
- Kahneman Daniel, *Thinking, Fast and Slow: Internasional Bestseller*, cet. III, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kusumastuti Adhi & Mustamil. K. Ahmad. *Metode Penelitian Kualitatif*, Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019
- Lincoln Yvonna S & Guba, *Naturalistic Inquiry*, India: SAGE Publications, 1985
- Lynn Wilcox. *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. Yogyakarta, 2018
- Milles dan Huberman, “*Analisis Data Kualitatif*”, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992
- Noviariski Yogi, “*Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai Self-Healing*” *Komunikasi & Bahasa*, no. 2. 2021
- Nurul Iman Nadhira, “*Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Komunitas Uinsa Student Forum*.” Surabaya, 2021
- Nurul. K. Afifah, “*Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*”, Juli, 2021. https://researchgate/publication/353428970_Overthinking_dalam_Perspektif_Psikologi_dan_Islam.
- On Top Indonesia Young, “*5 Penyebab Overthinking yang Sering tidak Kamu Sadari*” 9 Januari 2022, <https://www.youngontop.com/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>.

- Pirol Abdul, Arafat Muammar, dkk. *“Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, Dan Artikel Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Palopo*. Palopo, 2019
- R.D. Asti, *Everything About Overthinking: Melepas Belenggu Pikiran Berlebih dan Rasa Cemas*. Klaten: Iriscisod, 2022
- Raco Jozef, *“Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya”*, 2010, <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>.
- Rahmiana, *“Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam”*, *Media Kajian Islam* 2, no. 1. 2019
- Rakhmat Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*, cet. II. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009
- Sadiyah Dewi, *“Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif”* Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015
- Saratini A. Muhajjah, *Hello Overthinking*. Yogyakarta, 2021
- Sofia Lisda, dkk. *"Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup." Pelayanan kepada Masyarakat*", no 2. Desember 2020
- S. J. Robert, *Intelligence Applied: Understanding and Increasing Your Intellectual Skills*. Harcourt Brace Jovanovich, 2009
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, Bandung: Elfabeta, 2007
- Sumilah S, *Proses Berpikir dalam Memecahkan Masalah Matematika*, Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik. 2016
- Suparno Paul, *Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Kanisius, 2001
- Vinta, *Ketahui Dampak Overthinking bagi Kesehatan Mental Seseorang*, 03 november2023. <https://www.rri.co.id/index.php/kesehatan/428461/ketahui-dampak-overthinking-bagi-kesehatan-mentalseseorang>
- Widia Ratna, *“You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja”* Anak Hebat Indonesia, 2020
- Widyani Husna. *Berpikir Positif: Terapi Pengendalian Pikiran, Kepribadian Positif dan Kebahagiaan Hidup*. Yogyakarta: 2019
- Wilcox Lynn, *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: Iricisod, 2018

LAMPIRAN

Lampiran 1: Persetujuan Pembimbing

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah menelaah dengan saksama skripsi berjudul: "Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola *Overthinking*".

Yang ditulis oleh :

Nama : Ahmad Fachri

NIM : 2001 04 0005

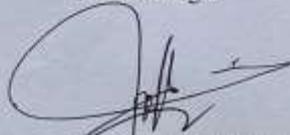
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat akademik dan layak untuk diajukan untuk diujikan pada ujian/seminar hasil penelitian.

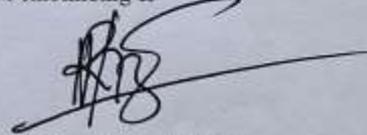
Demikian persetujuan ini dibuat untuk proses selanjutnya.

Pembimbing I



Dr. Subekti Masri, M.Sos.1
Tanggal: 18 oktober 2024

Pembimbing II



Ria Amelinda, M.I.Kom
Tanggal: 15 Oktober 2024

Lampiran 2: Nota Dinas Pembimbing

(Dr. Subekti Masri, M.Sos.I)
(Ria Amelinda, M.I.Kom)

NOTA DINAS PEMBIMBING

Lamp. : -
Hal : Skripsi
Yth. Dekan Fakultas *FUAD*
Di-

Palopo

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan terhadap naskah skripsi mahasiswa di bawah ini:

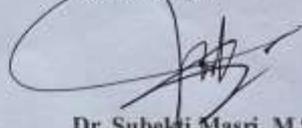
Nama : Ahmad Fachri
NIM : 2001 04 0005
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Program studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Skripsi : *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*

Menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah memenuhi syarat-syarat akademik dan layak diajukan untuk diujikan pada ujian/seminar hasil penelitian.

Demikian di sampaikan untuk di proses selanjutnya.

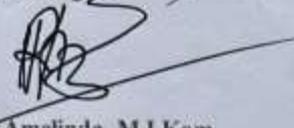
Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Pembimbing I



Dr. Subekti Masri, M.Sos.I
Tanggal: 10 Oktober 2024

Pembimbing II



Ria Amelinda, M.I.Kom
Tanggal: 15 Oktober 2024

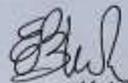
Lampiran 3: Persetujuan Tim Penguji

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

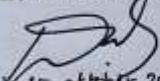
Skripsi berjudul *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking* yang ditulis oleh Ahmad Fachri Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2001 04 0005, mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo yang telah diujikan dalam seminar hasil penelitian pada hari Kamis 10 September 2024 telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji dan layak untuk diajukan pada sidang ujian munaqasyah.

Tim Penguji

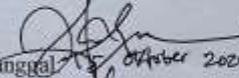
1. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI
Ketua Sidang

()
tanggal: 11 oktober 2024

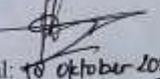
2. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom
Penguji I

()
tanggal: 15 oktober 2024

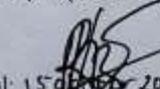
3. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd
Penguji II

()
tanggal: 15 oktober 2024

4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I
Pembimbing I / Penguji

()
tanggal: 10 oktober 2024

5. Ria Amelinda, M.I.Kom
Pembimbing II / Penguji

()
tanggal: 15 oktober 2024

Lampiran 4: Nota Dinas Penguji

(Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom)
(Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd)
(Dr. Subekti Masri, M.Sos.I)
(Ria Amelinda, M.I.Kom)

NOTA DINAS PENGUJI

Lamp. : -
Hal : Skripsi
Yth. Dekan Fakultas *FUAD*

Di-
Palopo

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah menelaah naskah perbaikan berdasarkan seminar hasil, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, maka skripsi tersebut dibawah ini:

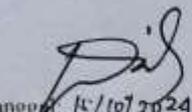
Nama : Ahmad Fachri
NIM : 2001 04 0005
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Program studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul Skripsi : *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*

Menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah memenuhi syarat-syarat akademik dan layak diajukan untuk diujikan pada ujian munaqasyah.

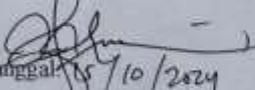
Demikian di sampaikan untuk di proses selanjutnya.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

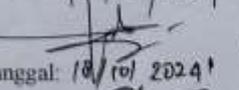
1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom
Penguji I

()
tanggal: 11/10/2024

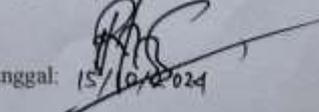
2. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd
Penguji II

()
tanggal: 15/10/2024

3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I
Pembimbing I / Penguji

()
tanggal: 18/10/2024

4. Ria Amelinda, M.I.Kom
Pembimbing II / Penguji

()
tanggal: 15/10/2024

**INSTRUMEN PENELITIAN
(PEDOMAN WAWANCARA)**

Nama :

Hari/Tanggal :

Prodi :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan lengkap dan sejujurnya sehingga peneliti akan mendapatkan data yang akurat dan valid.

A. Judul Penelitian Ditolak

1. Apa perasaan anda saat *overthinking* dengan judul skripsi ditolak oleh dosen?
2. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat *overthinking* dengan judul skripsi ditolak?
3. Ketika anda *overthinking* saat judul skripsi ditolak, bagaimana anda memahami penolakan itu?
4. Bagaimana anda mengubah persepsi saat judul skripsi anda ditolak?
5. Saat judul skripsi anda ditolak apakah anda masih mengingat penolakan itu?
6. Apakah anda trauma saat judul skripsi anda ditolak?
7. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan trauma saat judul skripsi anda ditolak?
8. Bagaimana anda berpikir dengan diri anda sendiri saat judul skripsi anda ditolak?
9. Apa yang anda lakukan saat *overthinking* dengan judul skripsi ditolak?
10. Bagaimana cara anda mengelola *overthinking* saat judul skripsi anda ditolak?

B. Tugas akhir (skripsi) sulit diselesaikan

1. Perasaan apa yang muncul saat anda kesulitan mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat kesulitan mengerjakan skripsi?
3. Setelah kesulitan mengerjakan skripsi, bagaimana pendapat anda tentang skripsi?
4. Bagaimana anda mengubah persepsi saat kesulitan mengerjakan skripsi?
5. Apakah ada rasa trauma saat kesulitan mengerjakan skripsi?
6. Apa yang anda lakukan untuk menghilangkan trauma saat kesulitan mengerjakan skripsi?
7. Lalu bagaimana anda berpikir dengan diri anda sendiri agar tidak kesulitan mengerjakan skripsi?
8. Bagaimana cara anda memotivasi diri anda agar bisa menyelesaikan skripsi?
9. Bagaimana cara anda mengelola *overthinking* saat kesulitan mengerjakan skripsi?

C. Ujian Munaqasyah

1. Perasaan apa yang muncul saat mendengar kata ujian munaqasyah?
2. Bagaimana anda mengelola perasaan negatif saat mendengar kata ujian munaqasyah?
3. Bagaimana pendapat anda tentang ujian munaqasyah yang akan anda hadapi dikemudian hari?
4. Bagaimana anda mengubah persepsi negatif tentang ujian munaqasyah yang akan anda hadapi dikemudian hari?

5. Apakah ujian munaqasyah membuat anda trauma?
6. Bagaimana cara anda menghilangkan trauma itu?
7. Bagaimana anda berpikir dengan diri anda agar bisa melaksanakan ujian munaqasyah dengan baik?
8. Bagaimana cara anda mengelola overthinking terhadap ujian munaqasyah?

Lampiran 7 *Google Form*

GOOGLE FORM

6:05 Sel, 19 Nov

Google Formulir

Formulir tanpa judul

Data mahasiswa over...

docs.google.com/form

Data mahasiswa *overthinking*

ahmadfachri1989@gmail.com *Ganti akun*

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Saya merupakan Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Palopo *

Ya

Tidak

Berikutnya Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan survei melalui Google Formulir

Kirim ini atau buat atau ubah dengan Google

Google Formulir

6:05 Sel, 19 Nov

Google Formulir

Formulir tanpa judul

Data mahasiswa over...

docs.google.com/form

Data mahasiswa *overthinking*

ahmadfachri1989@gmail.com *Ganti akun*

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Bagian Tanpa Judul

Nama lengkap *

Jawaban Anda

Angkatan *

2019

2020

2021

Kembali Berikutnya Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan survei melalui Google Formulir

Kirim ini atau buat atau ubah dengan Google

Google Formulir

6:05 Sel, 19 Nov

Google Formulir

Formulir tanpa judul

Data mahasiswa over...

docs.google.com/form

Data mahasiswa *overthinking*

ahmadfachri1989@gmail.com *Ganti akun*

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Overthinking

Overthinking merupakan suatu kondisi mental yang dialami oleh individu dalam memikirkan sesuatu secara berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-hari

Apakah anda sedang dalam tahap penyusunan tugas akhir (skripsi)? *

Ya

Tidak

Apakah anda berpikir berlebihan saat judul penelitian anda ditolak? *

Ya

Tidak

6:05 Sel, 19 Nov

Google Formulir

Formulir tanpa judul

Data mahasiswa over...

docs.google.com/form

Apakah anda berpikir berlebihan saat saat kesulitan mengerjakan skripsi? *

Ya

Tidak

Apakah anda berpikir berlebihan dengan ujian munaqasyah yang akan anda hadapi dikemudian hari? *

Ya

Tidak

Apakah berpikir berlebihan mengganggu aktivitas anda sehari-hari? *

Ya

Tidak

Apakah anda merasakan sensasi fisik saat berpikir berlebihan dengan tugas akhir? *

Ya

Tidak

6:55 Sel, 10 Nov

Apakah persepsi anda mengarah negatif saat berpikir berlebihan dengan tugas akhir? *

Ya

Tidak

Apakah ada trauma saat berpikir berlebihan dengan tugas akhir? *

Ya

Tidak

Apakah ada langkah-langkah yang dilakukan untuk menghilangkan pikiran berlebih? *

Ya

Tidak

Sejak disemester berapa anda mulai merasa overthinking dengan tugas akhir? *

1

2

3

4

5

6

6:56 Sel, 10 Nov

Google Formulir

Formulir tanpa judul

Data mahasiswa overthinking

ahmadfahri1989@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Bagian Tanpa Judul

Saya bersedia menjadi narasumber pada penelitian ini *

Ya

Tidak

[Kembali](#) [Kirim](#) [Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan email melalui Google Formulir

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) · [Bantuan](#) · [Privasi](#) · [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

Lampiran 8 Surat kesediaan menjadi narasumber

SURAT KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Prodi :

NIM :

Dengan sungguh menyatakan bahwa:

1. Bersedia menjadi narasumber dalam rangka penelitian dengan judul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*.
2. Bersedia dilampirkan foto dokumentasi penelitian dalam skripsi.
3. Bersedia menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan pertanyaan wawancara.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 2024
Yang membuat pernyataan

()

SURAT KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : FIGRAN ABDILLAH
Prodi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
NIM : 2002 01 0004

Dengan sungguh menyatakan bahwa:

1. Bersedia menjadi narasumber dalam rangka penelitian dengan judul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.*
2. Bersedia dilampirkan foto dokumentasi penelitian dalam skripsi.
3. Bersedia menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan pertanyaan wawancara.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 19 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(FIGRAN ABDILLAH)

SURAT KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : *Nabila*
Prodi : *Manajemen Bisnis Syariah*
NIM : *2004 03 0039*

Dengan sungguh menyatakan bahwa:

1. Bersedia menjadi narasumber dalam rangka penelitian dengan judul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.*
2. Bersedia dilampirkan foto dokumentasi penelitian dalam skripsi.
3. Bersedia menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan pertanyaan wawancara.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, *20 Agustus* 2024
Yang membuat pernyataan


(*Nabila*)

SURAT KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan di bawah ini

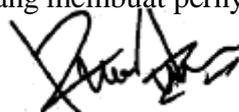
Nama : Rizky Aulia
Prodi : Pendidikan Bahasa Arab
NIM : 2002 02 0009

Dengan sungguh menyatakan bahwa:

1. Bersedia menjadi narasumber dalam rangka penelitian dengan judul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.*
2. Bersedia dilampirkan foto dokumentasi penelitian dalam skripsi.
3. Bersedia menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan pertanyaan wawancara.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 21 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(Rizky Aulia)

SURAT KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan di bawah

Nama : Syamsuddin Alamayah

Prodi : Sosiologi Agama

NIM : 2001 03 0007

Dengan sungguh menyatakan bahwa:

1. Bersedia menjadi narasumber dalam rangka penelitian dengan judul:
Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.
2. Bersedia dilampirkan foto dokumentasi penelitian dalam skripsi.
3. Bersedia menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur dan terbuka sesuai dengan pertanyaan wawancara.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 24 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan



(Syamsuddin Alamayah)

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Prodi :

NIM :

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri

NIM : 2001 04 0005

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 2024
Yang membuat pernyataan

()

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FIGRAN ABDILLAH
Prodi : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
NIM : 2002 01 0004

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri
NIM : 2001 04 0005
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.*

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 15 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(FIGRAN ABDILLAH)

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila
Prodi : Manajemen Bisnis Syariah
NIM : 2004 03 0039

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri
NIM : 2001 04 0005
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking.*

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 20 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(Nabila)

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Aulia
Prodi : Pendidikan Bahasa Arab
NIM : 2002 02 0009

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri
NIM : 2001 04 0005
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 21 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(Rizky Aulia)

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syamsuddin Alamsyah

Prodi : Sosiologi, Agama

NIM : 2001 03 0007

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fachri

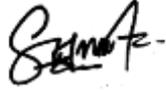
NIM : 2001 04 0005

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: *Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola Overthinking*.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 29 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan


(Syamsuddin Alamsyah)

INFORMAN SUBJEK PENELITIAN

NO	Saya merupakan Mahasiswa IAIN Palopo	Angkatan	Apakah anda mengalami overthinking?	Apakah anda overthinking dengan tugas akhir (skripsi)?	Apakah anda sedang dalam tahap penyusunan tugas akhir (skripsi)?	Saya bersedia menjadi narasumber pada penelitian ini	Prodi
1	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	KPI
2	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Ya	KPI
3	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Ya	KPI
4	Ya	2020	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	KPI
5	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Ya	PAI
6	Ya	2020	Tidak	Ya	Ya	Ya	KPI
7	Ya	2019	Ya	Ya	Tidak	Tidak	HTN
8	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	HTN
9	Ya	2021	Ya	Tidak	Ya	Tidak	HTN
10	Ya	2021	Ya	Ya	Tidak	Tidak	PAI
11	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	EKIS
12	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	EKIS
13	Ya	2019	Ya	Ya	Ya	Tidak	EKIS
14	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	EKIS
15	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	PBA
16	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Ya	MBS
17	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	KPI
18	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	KPI
19	Ya	2019	Ya	Tidak	Ya	Tidak	PBI
20	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	PBI
21	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	PBI
22	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	KPI
23	Ya	2020	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	PBS
24	Ya	2021	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	PBS
25	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Ya	HTN
26	Ya	2019	Ya	Tidak	Ya	Tidak	HTN
27	Ya	2019	Ya	Tidak	Ya	Tidak	IAT
28	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	IAT
29	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	IAT

30	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Ya	PBA
31	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	KPI
32	Ya	2019	Ya	Ya	Tidak	Tidak	PAI
33	Ya	2021	Ya	Tidak	Ya	Tidak	HTN
34	Ya	2019	Ya	Tidak	Ya	Ya	SOA
35	Ya	2020	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	BKI
36	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	EKIS
37	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	EKIS
38	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	EKIS
39	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	MBS
40	Ya	2020	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	MBS
41	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	IAT
42	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	IAT
43	Ya	2019	Ya	Ya	Tidak	Tidak	IAT
44	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	PBA
45	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Ya	PBA
46	Ya	2019	Ya	Ya	Tidak	Ya	IAT
47	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	PBA
48	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	PBA
49	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	HK
50	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Ya	HK
51	Ya	2019	Ya	Tidak	Tidak	Ya	HK
52	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Ya	SOA
53	Ya	2020	Ya	Ya	Ya	Tidak	SOA
54	Ya	2019	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	PAI
55	Ya	2021	Ya	Ya	Tidak	Tidak	PAI
56	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Ya	KPI
57	Ya	2020	Ya	Tidak	Ya	Tidak	HTN
58	Ya	2020	Ya	Ya	Tidak	Tidak	HTN

Lampiran 11 Dokumentasi wawancara



Peneliti melakukan wawancara dengan subjek FA di Gedung
Ma'had al-Jamiyah IAIN Palopo



Peneliti melakukan wawancara dengan subjek N di Pelataran
Kampus 2 IAIN Palopo



Peneliti melakukan wawancara dengan subjek RA di Pelataran Perpustakaan IAIN Palopo



Peneliti melakukan wawancara dengan subjek A di Pelataran
Kampus 1 IAIN Palopo

RIWAYAT HIDUP



Penulis skripsi yang berjudul “Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dalam Mengelola *Overthinking*” bernama lengkap Ahmad Fachri, NIM: 20 0104 0005, merupakan anak kedua dari pasangan Muharram dan Rahmatan. Lahir pada tanggal 19 Januari 2003 di Desa Raja, Kec. Bua, Kab.

Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Penulis mengawali jenjang pendidikan di SDN 64 Balambang pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN Satu Atap Raja pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 10 Luwu pada tahun 2017. Penulis semasa kuliah memiliki prestasi diantaranya juara 1 Tilawah Remaja MTQ Tingkat Kota Palopo tahun 2022 dan Juara III Tilawah Dewasa MTQ Tingkat Kab. Luwu Timur pada tahun 2024, serta menjadi delegasi Kota Palopo pada MTQ Tingkat Provinsi di Kab. Bone pada tahun 2022 dan di Kab. Takalar pada tahun 2024.