



## KONDISI *OVERTHINKING* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM IAI AL-AZIS DALAM MENJALANKAN FUNGSI KELUARGA

Najmi Almanar<sup>1✉</sup>, Ahmad Asrof Fitri<sup>2</sup>, Muhammad N. Abdurrazaq<sup>3</sup>, Sobirin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Komunikasi Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS)

E-mail: najmialmanar@gmail.com<sup>1✉</sup>, asroffitri@gmail.com<sup>2</sup>, kholish@iai-alzaytun.ac.id<sup>3</sup>,

sobirin@iai-alzaytun.ac.id<sup>4</sup>

---

### Abstrak

Fenomena *overthinking* yang berujung pada kecemasan memang bukan hal yang baru. Jika ditanya apakah seseorang pernah berpikir terlalu dalam, rata-rata mereka akan menjawab pernah, yang membedakan adalah cara mereka menangani masalah. Tujuan penelitian untuk membuktikan adanya permasalahan dari kondisi *overthinking* pada mahasiswa komunikasi penyiaran islam IAI AL-AZIS dalam menjalankan fungsi keluarga dan mengetahui kondisi *overthinking* tersebut terkait dengan fungsi keluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan mengambil media sosial instagram. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Permasalahan dari kondisi *overthinking* pada mahasiswa komunikasi penyiaran islam IAI AL-AZIS dalam menjalankan fungsi keluarga bahwa banyak tantangan yang harus dihadapi. Mulai dari tantangan dalam perkuliahan hingga tantangan sebagai seorang manusia dewasa. Tugas yang banyak, perselisihan dengan teman amengetahui keluarga, dan masalah-masalah lain yang memicu untuk menambah beban pikiran. Berpikir Negatif terus-menerus menguasai pikiran, hingga membawa pengaruh buruk kepada diri. Kondisi *overthinking* yang terjadi pada mahasiswa IAI AL-AZIS belum sampai pada hal yang mengakibatkan tertekan secara emosional dan sulit menghentikannya sehingga bisa meningkatkan terkena gangguan kesehatan mental, ini dapat dilihat dari komunikasi keluarga yang masih berjalan dengan baik.

**Kata Kunci:** *Overthinking, Mahasiswa, Komunikasi, Fungsi Keluarga*

### Abstract

The phenomenon of *overthinking* which leads to anxiety is not a new thing. If asked whether someone has ever thought too deeply, on average they will answer yes, what makes the difference is the way they handle problems. The purpose of this study was to find out the problems of the *overthinking* condition in Islamic Broadcasting of Communication IAI AL-AZIS students in carrying out the family function and to find out the condition of *overthinking* is related to family function. The method used in this study is a descriptive qualitative approach by taking Instagram social media. Data collection techniques are carried out through observation, interviews, and documentation. The problem of *overthinking* conditions in Islamic Broadcasting of Communication IAI AL-AZIS students in carrying out the family function is that there are many challenges that must be faced. Starting from challenges in lectures to challenges as an adult human being. Multiple assignments, disputes with friends or family, and other triggering issues to add to the burden on the mind. berpikir negatif constantly dominates the mind, so that it has a bad influence on oneself. The condition of *overthinking* that occurs in IAI AL-AZIS students has not yet reached the point that results in emotional distress and it is difficult to stop it so that it can increase exposure to mental health disorders, this can be seen from family communication which is still going well.

**Keywords:** *Overthinking, Students, Communication, Family Functions*

## PENDAHULUAN

Menurut Sasson, terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja. Akibat dari pemikiran yang tidak produktif ini membuat seseorang terjebak dalam kondisi stagnan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal baru dan menghalangi kemajuan hidup seseorang. Digambarkan oleh Remez Sasson ibarat tubuh terikat dengan tali yang terhubung ke sebuah tiang dan berulang kali berputar-putar saja (Augustine, 2019).

*Overthinking* adalah istilah yang sering ditujukan pada orang-orang yang terlalu banyak berpikir. Namun, jangan menyamakannya dengan pemikir. Orang yang *overthinking* seringkali memikirkan hal-hal sepele secara berlebihan. Banyak yang keliru menganggap sikap ini sebagai sikap berhati-hati sebelum mengambil keputusan. Padahal kenyataannya, terlalu sering berpikir berlebihan juga dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk kesehatan Anda.

Pada pengkajian kasus-kasus akibat ruminasi, seseorang mengalami kesulitan mencari solusi dikarenakan: Beberapa masalah memang tidak dapat diselesaikan. Seseorang tidak dapat membatalkan peristiwa traumatis yang sudah terjadi. Memikirkan hal-hal ini hanya akan merusak kesejahteraan psikologis seseorang. Terjadi kekacauan fokus antara terpaku pada masalah dan mencari solusi. Hal ini akan membuat seseorang terjebak pada pusaran ruminasi. Tidak proaktif mencari perspektif baru dalam mengidentifikasi permasalahan sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat. Orang yang terlalu cemas dapat menyebabkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysis analysis* dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi (Nelson dan Kennedy, 2018).

Kecemasan yang berlebihan merupakan penyebab efek negatif pada kesehatan mental dan tubuh ketikalien. Pikirannya melelahkan secara fisik dan mental. Meski sudah cukup parah, penderita akan merasa tertekan. Menurut Blackburn dan Davidson timbulnya perasaan cemas tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam amenegetahui tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Semua aspek timbulnya kecemasan itu diolah oleh kognitif, sehingga apabila individu mempunyai pengetahuan yang negatif tentang situasi yang dirasakan baik itu mengancam amenegetahui tidak mengancam dan individu tidak mampu mengendalikan situasi tersebut maka akan timbul kecemasan pada individu tersebut. Begitu juga sebaliknya, apabila individu mempunyai pengetahuan yang positif tentang situasi yang dirasakan baik hal itu mengancam amenegetahui tidak mengancam dan individu mampu mengendalikan situasi tersebut sehingga kecemasan tidak akan timbul (Safira dan Saputra, 2009).

Berdasarkan konteks penelitian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kondisi *Overthinking* pada Mahasiswa Komunikasi Penyiaran IAI AL-AZIS dalam Menjalankan Fungsi Keluarga”.

## METODE

Penelitian komunikasi dengan pendekatan analisis kualitatif deskriptif, Pada penelitian yang tergolong sub kelompok analisis teks, itu sepenuhnya mendasarkan diri pada sumber teks terkait perolehan data penelitian. Namun ketika sang peneliti ingin meningkatkan penelitian lebih jauh, maka harus dengan sendirinya melakukan perubahan terhadap penelitiannya.

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penyusunan karya ilmiah ini adalah secara spesifik lebih bersifat deskriptif. Metode deskriptif ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang baik, jelas, dan dapat memberikan data seteliti mungkin tentang objek yang diteliti, dalam hal ini untuk menggambarkan peraturan mediasi.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, ialah salah satu metodologi pengambilan sampel dimana sampel diambil secara acak namun berdasarkan kisi-kisi dan batasan yang memang ditentukan oleh peneliti, dengan menetapkan pertimbangan dimana objek penelitian harus sesuai kriteria yang diteliti berdasar pada topik penelitian tersebut (Sugiyono, 2018: 138).

Metode pengumpulan data adalah teknik amenegetahui cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, serta instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus sebagai pengumpul data. Prosedur yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi (Ridwan, 2004: 137).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui permasalahan terjadinya kondisi *overthinking* pada mahasiswa program studi komunikasi penyiaran islam IAI AL-AZIS dalam menjalankan fungsi keluarga dan untuk mengetahui kaitan kondisi *overthinking* pada mahasiswa program studi komunikasi penyiaran islam IAI AL-AZIS dengan fungsi keluarga, maka peneliti melakukan penggalian data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Berikut adalah hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah, ketika itu sedang ada masalah keluarga yang membuat saya kepikiran. Namun bingung menyelesaikannya, akhirnya saat berkendara saya kebut-kebutan di jalan, lalu terjadilah celaka.

Senada yang disampaikan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah: Contohnya seperti kurang tidur, itukan bisa dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk penurunan daya ingat, masalah konsentrasi, dan peningkatan risiko penyakit kronis.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah, saya merasa masa bodoh kepada sesama teman padahal dia sedang dalam kesulitan, karena saya sedang banyak masalah. Saya juga masa bodoh dengan pekerjaan kerjaan orang tua, tapi untuk melakukan hal yang merugikan diri sendiri tidak saya lakukan, tapi kalau merugikan orang lain saya pernah, misalnya demi kepentingan sendiri, saya sering minta tolong ke teman yang lain padahal orang tersebut sedang dalam kesulitan.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah, hal tersebut sering terjadi dalam kehidupan saya, contoh awal mula kan hidup saya di dunia fotografi, cuma saya malah terlena dengan hobi lain padahal fotografer saya bisa mendapat penghasilan dari membuat video. Pada hal dulu saya menabung sepuluh ribu, dua puluh ribu, lima puluh ribu buat membeli kamera tapi setelah membelinya ternyata saya jual demi hobi lain tersebut.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah, orang tua menasehati saat mengendarai motor kendaraan jangan kebut-kebutan tapi tidak saya hiraukan nasehat tersebut dan terjadi kecelakaan tahun 2018.

Serupa dengan hasil wawancara dengan Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswa Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai perbuatan yang merugikan diri sendiri sebagai berikut:

Pernah, jadi waktu itu saya berlaku tidak baik jadinya marah-marah tidak jelas begitu akhirnya saya ngerasa rugi karena lelah buat diri sendiri karena menguras energi. Terkadang saya protes terus lelah dan ujungnya saya sudah tidak peduli lagi sama orang lain yang cari masalah dengan saya.

Dari hasil wawancara dengan para narasumber dapat disimpulkan bahwa Setiap orang tentu punya kebiasaan yang dilakukan setiap hari. Hal-hal baik yang rutin dilakukan akan memberikan dampak positif berupa peningkatan kualitas diri, sehingga membuat kehidupan jadi lebih baik. Namun, apa jadinya bila yang dipelihara merupakan kebiasaan buruk. Kenyataannya, masih banyak orang yang sering mengerjakan hal-hal negatif, baik secara sadar maupun tidak. Ini dapat membuat orang tersebut berada dalam situasi yang tidak menguntungkan dan akan merugikan diri sendiri. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar, sebagai berikut:

Sering kali saya merasa sebagai orang yang sangat dibutuhkan dan sangat penting keberadaannya. Tetapi kenyataannya tidak, teman, keluarga dan orang-orang disekitar tidak merespon positif terhadap kehadiran saya pada lingkungannya, disaat yang bersamaan membuat saya merasa tidak diinginkan lagi.

Senada yang disampaikan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar, sebagai berikut:

Fokus pada pertumbuhan pribadi: Manfaatkan waktu untuk merenung dan memahami diri sendiri lebih dalam. Ketika kita mengenal diri kita dengan lebih baik, kita bisa menjadi pribadi yang lebih kokoh dan mengembangkan kepercayaan diri.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar, sebagai berikut:

Pernah, saya merasa tidak dipedulikan orang tua, waktu itu ketika study tour sekolah orang tua melarang saya untuk ikut. Padahal itu acaranya positif dan saya pengen ikut, orang lain dibolehin kenapa saya tidak.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar, sebagai berikut:

Respon saya ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar cuek ajalah. Tapi jika ada hal positif missal ada acara di tetangga saya tetap datang.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitar, sebagai berikut:

Saya diam saja cuma bertanya-tanya salah apa sampai dicuekin begini sama banyak orang.

Begitu juga dengan Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswa Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS terkait kondisi tidak dipedulikan orang sekitar, ialah:

Terkadang saya protes terus lelah dan ujungnya saya sudah tidak peduli lagi sama orang lain yang cari masalah dengan saya.

Dari hasil wawancara diatas mengenai ketika tidak dipedulikan oleh orang lain dapat disimpulkan bahwa selalu ada dua sisi dari suatu kondisi. Niatkan bahwa apapun yang orang katakan terima itu sebagai masukan dan kenyataan bahwa begitulah cara orang memandang individu. Terima apa yang dikatakannya, dan bersiaplah menjadi orang yang lebih baik. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai hal terbaru apa yang membuatmu sedih/marah, sebagai berikut:

Berselisih / perdebatan tentang pendapat sesama rekan kerja.

Senada yang disampaikan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai hal terbaru apa yang membuatmu sedih/marah, sebagai berikut:

Konflik dalam hubungan, dimana saya pernah kesal amengetahui marah terhadap teman karena masalah sepele.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai hal terbaru apa yang membuatmu sedih/marah, sebagai berikut:

Pernah, merasa ada yang membuat sedih/marah seperti dalam hal pencapaian tidak bisa diatas orang lain, padahal posisi kerjanya sama, kenapa orang lebih baik dari saya. Sedih juga jadi anak pertama karena harus jadi contoh buat adek dan bertanggungjawab ke orang tua serta menjadi anak yang berhasil dalam keluarga.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai hal terbaru apa yang membuat sedih/marah, sebagai berikut:

Pengalaman saya beli suatu barang yang dibeli tidak sesuai dengan sedangkan untuk membeli barang tersebut dari uang yang saya tabung sedikit demi sedikit. Kemudian yang bikin marah lagi ketika yang minjemin barang saya tidak dijaga sama yang pinjam dan jadi rusak.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai hal terbaru apa yang membuat sedih/marah, sebagai berikut:

Saat minta izin untuk nikah sama orang tua itu rasanya sedih-sedih dan senang pada tahun 2022. Momen merestui untuk menikah sama pilihan kita dan saat sudah tidak tinggal dengan orang tua.

Begitupun halnya Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS tentang hal yang membuatnya sedih amenegetahui marah, ialah:

Pernah ada orang yang leketika tanggung jawab yang berkaitan dengan diri sendiri, Tidak mau membayar hutang. Rasanya bikin marah saja. Kalau yang bikin sedih ketika orang sudah tidak menyimpan nomor kontak saya lagi.

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa marah merupakan hal yang wajar, asalkan disertai alasan yang wajar dan tidak berlebihan. Namun, jika sering marah tanpa sebab, kondisi tersebut dapat menjadi pertanda dari gangguan mental hingga masalah kesehatan tertentu. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai cara kembali tenang dari kesedihan/hal yang membuat marah, sebagai berikut:

Waktu tidak bisa diketikatkan, namun cara saya ketika menghadapi seperti itu, saya pergi ke masjid untuk minta petunjuk pada tuhan.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai cara kembali tenang dari kesedihan/hal yang membuat marah, sebagai berikut:

Tidak terlalu lama karena saya fokus pada hal-hal positif contohnya mencari hiburan dan kegiatan.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai cara kembali tenang dari kesedihan/hal yang membuat marah, sebagai berikut:

Overthinking itu jika kita suasana malam kepikiran tentang sesuatu beban diri kita yang membuat sedih, tetapi besok pagi sudah normal lagi. Kemungkinan juga besok paginya selesai *overthinking*, tapi ketika malamnya *overthinking* lagi, sering berulang-ulang.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai cara kembali tenang dari kesedihan/hal yang membuat marah, sebagai berikut:

Cara saya pulih dari amarah amenegetahui kesedihan saya dengan mengikhhlaskannya, cukup 2 hari sampai satu minggu.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai cara kembali tenang dari kesedihan/hal yang membuat marah, sebagai berikut:

Ada 2 hal marah yang terlalu dalam bisa lama untuk menghilangkannya, apalagi kalau ketemu orang yang bikin kesal timbul rasa cuek dan malas untuk berkomunikasi. Hilangnya rasa marah paling cepat bisa 1 hari pulih Cuma tergantung mood juga.

Sementara Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-AZIS terkait Kembali tenang dari hal yang menyedihkan dan membuat marah, yaitu:

Saya tidak tahu kalau untuk tempo waktu yang bisa pulih normal karena karena saya tidak terlalu memperhatikan kesitu. Jadi saya lebih melatih diri menghadapi hal yang bikin saya sedih dan marah.

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kata kecewa sangat akrab di kehidupan sehari-hari, namun kadang individu tidak terlalu memperdulikan apa arti kecewa itu sebenarnya. Kecewa merupakan kondisi dimana individu merasakan hal yang tidak mengenakan, menjengkelkan disertai ada rasa kemarahan karena apa yang diinginkan tidak sesuai dengan realita yang terjadi. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai pandangan buruk terhadap diri sendiri, sebagai berikut:

Belum ada, alhamdulillah baik baik saja.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai pandangan buruk terhadap diri sendiri, sebagai berikut:

Pernah, kegagalan dalam mencapai harapan amengetahui standar yang tinggi, Ketika saya merasa gagal mencapai harapan amengetahui standar yang telah ditetapkan, bisa menyebabkan perasaan kecewa, rendah diri, dan meragukan kemampuan diri.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai pandangan buruk terhadap diri sendiri, sebagai berikut:

Seringlah biasanya *overthinking* wajar dialami anak-anak muda. Biasanya itu tentang karir pekerjaan, pertemanan terus tentang percintaan.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai pandangan buruk terhadap diri sendiri, sebagai berikut:

Tidak pernah berpikir negatif ke diri sendiri karena saya selalu belajar untuk positif ke diri sendiri dulu.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai pandangan buruk terhadap diri sendiri, sebagai berikut:

Pernah, misalnya sebenarnya kita mampu melakukan sesuatu perbuatan baik tetapi merasa tidak bisa. Padahal sebenarnya kita bisa cuma belum dicoba aja, ibaratnya kata hati itu bisa cuma kata pikiran tidak bisa.

Selanjutnya Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS terkait pandangan buruk terhadap diri sendiri, yaitu:

Pernah, ada kesempatan untuk interaksi sama orang lain, hanya saja saya rasa mulai interaksi itu akan berdampak tidak baik untuk orang lain itu. Tetapi saya tergantung sikap dan mood orang tersebut. Soalnya saya khawatir sikap orang tersebut lagi ada rasa tidak enak sama saya.

*Overthinking* merupakan perbuatan orang dalam memikirkan situasi dan suatu hal secara berulang sampai mengganggu kehidupannya. *Overthinking* biasanya terbagi menjadi dua pikiran, memikirkan hal yang sudah berlalu dan memikirkan masa depan, hal tersebut yang dapat mempengaruhi orang menjadi negatif. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai dipermalukan di saat tertentu, sebagai berikut:

Pernah ketika salah kostum ke tempat acara, jadi ketika itu saya diundang ke acara pesta pernikahan, namun pemberitahuan terjadi perubahan secara mendadak. Sehingga saya tidak ada waktu lagi untuk mempersiapkannya.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai dipermalukan di saat tertentu, sebagai berikut:

Pernah merasa malu saat berkenalan, saya merasa seperti tidak percaya diri, perasaan takut ditolak, amengetahui kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan memandang saya.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dipermalukan di saat tertentu, sebagai berikut:

Pernah, sebagai manusia tidak terleketika dari perasangka buruk tentang orang lain, berlaku untuk teman dan bahkan keluarga sendiri.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dipermalukan di saat tertentu, sebagai berikut:

Pernah, waktu saya dipermalukan ketika dituduh melakukan sesuatu tapi padahal saya tidak pernah melakukannya. Contoh pernah saya difitnah menghamili anak orang yang disebar di grup whatsapp. Terus reaksi saya awalnya kesal tapi akhirnya saya berpikir namanya juga salah sangka, hal tersebut saya terima dengan sabar dan ikhlas.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dipermalukan di saat tertentu, sebagai berikut:

Pernah, pada saat nari diatas panggung musiknya mati dan kita masih di panggung dilihat banyak orang kita jadinya malu karena tarian belum selesai.

Selanjutnya Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS terkait pandangan buruk terhadap diri sendiri, yaitu:

Pernah, saya kadang sama orang suka beda saja dalam hal pandangan. Sementara saya terkadang berusaha untuk menyampaikan pandangan cuma kebanyakan tidak sama dengan orang lain. Tapi menurut saya itu baik, seringkali saya tetap berpegang teguh pada prinsip saya, walaupun tidak di ambil sudut pandangnya dan seolah-olah saya dipojokan karena pendapat saya berbeda.

Berpikir negatif' merupakan cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi positifnya. Energi yang dihasilkan pun energi yang Negatif. Pola pikir ini bisa tampak dari keyakinan amenegetahui pandangan yang terucap, cara seseorang bersikap, dan perilaku sehari-hari Berpikir negatif bisa berupa prasangka buruk, pikiran yang tidak baik, pikiran yang kotor, bahkan prasangka yang sebenarnya tidak sesuai dengan realita. Jika Berpikir negatif muncul secara terus menerus, akhirnya menjadi gumpalan dari pikiran-pikiran lainnya sehingga terjadilah *overthinking*. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dikecewakan oleh orang/keluarga, sebagai berikut:

Pernah, saya mencoba bersabar, dan berdo'a supaya orang tersebut mendapat hidayah. Begini setelah beberapa minggu lalu orang tersebut berinisial "AN" mendapat cobaan yang cukup berat yakni mobilnya rusak parah kemudian minta bantuan ke saya, saya antarliah ke tempat perbaikan mobil rekanan saya. Namun yang bikin saya kesal dia sempat nego biaya perbaikan, sementara saya harusnya dapat komisi dari transaksi saat itu ibaratnya promosilah, itu yang bikin saya kesal. Cuma sudah saya ikhlaskan, selang berapa minggu kemudian "AN" meminta maaf kepada saya atas kesalahannya saat itu.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai dikecewakan oleh orang/keluarga, sebagai berikut:

Pernah, cara menghadapinya yaitu tidak menekan amenegetahui menyalahkan diri sendiri karena merasa kecewa, serta merenung dan merasakan perasaan tersebut dengan sepenuhnya.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dikecewakan oleh orang/keluarga, sebagai berikut:

Ada, tapi bukan dengan keluarga yaitu dengan teman kerja, terjadi salah paham hingga teman kerja marah ke saya. Ditambah orang tidak konfirmasi dulu ke saya.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai dikecewakan oleh orang/keluarga, sebagai berikut:

Pernah dikecewakan keluarga, akibat kondisi ekonomi susah awal belajar sabar yang akhirnya ditinggal nikah sama kekasih tahun 2020.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai dikecewakan oleh orang/keluarga, sebagai berikut:

Pernah, pada saat orang tua melarang memiliki ketikaangan alias berpacaran, saya kecewa aja kenapa banyak orang yang ikut campur. Maksud saya berpacaran itu masa perkenalan. Selebihnya gak apa-apa, untuk mengatasi sesuatu yang mengecewakan waktu saja yang akan menjawab, dan menghindari suasana di rumah jadi banyakin aktivitas amenegetahui berkegiatan yang positif.

Begitu juga dengan Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS terkait kondisi dikecewakan oleh orang/keluarga, ialah:

Biasanya terkadang saya tidak bisa mengikuti keinginan saya, contohnya gabung ke komunitas dan beberapa momen jadi penyelenggara acara yang saya rasa tidak cocok.

Hubungan merupakan kesinambungan interaksi antara dua orang amenegetahui lebih yang memudahkan proses pengenalan satu akan yang lain. Hubungan terjadi dalam setiap proses kehidupan manusia. Hubungan dapat dibedakan menjadi hubungan dengan teman sebaya, orang tua, keluarga, dan lingkungan sosial. Terdapat banyak cara untuk mengelola hubungan antara sesama. Interaksi menjadi salah satu cara yang paling sering dilakukan. Interaksi yang baik adalah ketika melibatkan kedua belah pihak, karena dari interaksi tersebut dapat mengetahui karakteristik dan kebutuhan yang diinginkan. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, sebagai berikut:

Semua yang bersangkutan menjauh dari saya.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, sebagai berikut:

Ada beberapa hal yang bisa menyebabkan perasaan sesal setelah mengambil keputusan yaitu kurangnya informasi, tidak mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, tekanan emosional, penyesuaian terhadap ekspektasi orang lain, dan sikap terlalu terburu-buru.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, sebagai berikut:

Pernah, percaya ke orang lain dan kemudian dikecewain, saya percaya dengan dia bahkan tiap ada masalah cerita bisa nenangin diri saya. Tapi setelah dipercaya, ujung-ujungnya dia ninggalin juga karena sudah bosan, terus cari orang yang baru. Kemudian saya belajar untuk tidak percaya dengan kata-kata manusia apalagi lawan jenis.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, sebagai berikut:

Tidak pernah ambil keputusan yang membuat saya menyesal.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, sebagai berikut:

Jarang terjadi seperti itu karena saya orangnya pemikir panjang, sebelum mengambil keputusan sudah berpikir lebih dari sekali untuk mengetahui konsekuensinya biar tidak terjadi kesalahan.

Begitu pun dengan Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS terkait mengambil suatu keputusan dari dirimu sendiri, ialah:

Pernah, keputusan yang saya ambil membuat saya menyesal. Saat saya beli barang seperti tas sama baju cuma tidak cocok sama modelnya dan padahal itu sudah beli secara langsung ke toko. Kalau ke keluarga setiap masalah ujung-ujungnya berakhir baik-baik saja. Walaupun keputusan itu bukan yang saya inginkan.

Hidup yang dijalani saat ini merupakan hasil dari keputusan yang pernah di ambil sebelumnya. Apapun keputusan yang telah diambil, maka harus siap untuk menerima dan melaksanakan konsekuensi dari hasil keputusan tersebut. Keputusan adalah salah satu bagian penting yang ketikati akan selalu ada dalam kehidupan kita yang terus mengalami perubahan ini. Saat seseorang dihadapkan pada berbagai pilihan amenegetahuipun permasalahan, diperlukan suatu ketetapan hati untuk memutuskan pilihan terbaik amenegetahuipun solusi terbaik dari permasalahan yang dihadapinya. Proses pikiran dan mental untuk menentukan pilihan terbaik amenegetahuipun solusi terbaik akan memberikan satu hasil yang disebut keputusan. Keputusan yang diambil akan berperan penting menentukan langkah selanjutnya guna mencapai tujuan yang akan dicapai. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Pernah, saya kecelakaan tahun 2018 kala itu cukup parah tapi ketika keluarga tanya saya hanya bilang kecelakaan biasa.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Pernah. Tidak jujur karena rasa takut menghadapi konsekuensi.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Saya gak terbuka tentang masa lalu pribadi ke keluarga, Karena menurut saya mereka tidak bisa mengerti. Saya juga tipe orang yang tidak terbuka masalah pribadi ke orang tua, menurut saya orang tua tidak perlu. Kalau mereka tahu paling ujungnya juga disuruh sabar.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Pernah, izin pergi sama orang tua main sendiri. Tapi saya jalan berdua sama cewek dan orang tua sampai sekarang gak mengetahui.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Ketika hubungan saya maksudnya pacar, saya berusaha selalu menutupi kekurangan pacar saya di hadapan keluarga padahal udah paham kalau pacar kurang baik. Cuma udah terlanjur sayang jadi saya menutupi kekurangan orang yang saya sayangi.

Lalu Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswi Komunikasi penyiaran Islam IAI AL-ZIS menjawab terkait jujur terhadap keluarga, sebagai berikut:

Terkadang saya orangnya terbuka kalau lagi sakit saya juga cerita terus, untuk masalah yang berkaitan sama pertemanan saya tidak menceritakannya.

Keterbukaan merupakan prinsip untuk semua orang untuk membuka diri terhadap hak masyarakat untuk memperoleh akses informasi yang benar, jujur dan tidak diskriminatif tentang penyelenggaraan organisasi dengan memperhatikan perlindungan atas hak asasi pribadi, golongan, dan rahasia negara. Hasil wawancara dengan Mohammad Tufeil Ramadhani mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amenegetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Ada beberapa yang diceritakan dan ada juga saya mencoba mencari solusinya sendiri. Bagi saya tidak semua harus mengetahui masalah kita, saya yakin mereka punya permasalahannya sendiri, dan saya yakin mereka juga bingung untuk mencari jalan keluarnya, maka dari itu saya tidak mau membebaninya.

Sedangkan hasil wawancara dengan Syams Al-Alam mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia di Kecamatan Gantar Kabupaten Indramayu Jawa Barat mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amengetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Memilih memendamnya, karena jika masalah yang dihadapi sangat pribadi amengetahui sensitif, saya mungkin merasa lebih baik menyimpannya untuk diri sendiri.

Hal serupa disampaikan oleh Faridatun Nadya Imaniah mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amengetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Pernah berbohong misalnya pergi mau keluar ke teman tapi ternyata saya pergi kelain tempat. mengenai tugas kuliah sampai saat ini belum selesai kemungkin juga belum dapat motivasi, ditambah ngeliat teman-teman pada belum kelar.

Hasil wawancara dengan Risqal Rulloh mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amengetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Kalau ada masalah saya tidak cerita ke orang tua, milih pendam masalah sendiri.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Rahmatu Lailia Khoiru Nisa mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amengetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Tergantung konsep masalahnya baik itu diceritakan ke keluarga amengetahui memendam, cuma lebih seringnya mendam saat ada masalah. Karena menurut saya kalau langsung ceritakan posisi lagi emosi ketikati tidak baik.

Sementara dengan Kamalia Aghna Puspitosari mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-ZIS mengenai ketika ada masalah kamu menceritakan kepada keluarga amengetahui kamu malah memendamnya, sebagai berikut:

Sering kali saya cerita tentang masalah saya ke keluarga, dan saya mungkin tipe orangnya lebih sering cerita ke keluarga bukan dipendam sendiri.

Ketika memendam emosi, seseorang akan merasakan bahwa dirinya merasa sendiri, tidak dipedulikan dan tidak ada orang sekitar yang mau mengerti kondisinya. Hal ini pun dapat menurunkan rasa percaya diri. Jika terus dipertahankan, maka kondisi terburuk seperti stres, depresi, amengetahui cemas bisa menghampiri. Dengan bercerita kepada orang lain, kamu bisa punya sudut pandang yang baru dan menghargai perhatian dari mereka yang menanyakan keadaanmu. Pada umumnya ketika ada masalah, kamu akan mencari tahu bagaimana masalah itu terjadi dan bagaimana menemukan solusinya.

Dalam hasil temuan yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat terdapat pola perilaku overthinking yang terjadi pada mahasiswa IAI AL-AZIS, hal ini ditandai dengan adanya sikap yang mendukung teori overthinking tersebut.

Pertama, Perilaku Anti Sosial yang terjadi pada 6 objek penelitian ini. Mahasiswa menunjukkan terdapat perilaku anti sosial yang di alaminya. Seperti adanya kecenderungan mahasiswa yang melakukan perbuatan merugikan diri sendiri. Adapun perbuatan merugikan diri sendiri yang dilakukan para mahasiswa. Contohnya tidak memperhatikan kondisi fisik dalam hal istirahat, kebingungan ketika ada masalah padahal bisa diselesaikan, merasa tidak peduli dengan orang disekitar sementara ia mengetahui orang tersebut sedang kesusahan, dan akibat dari perilaku anti sosial menyebabkan dirinya teledor terhadap yang akan dilakukan dalam kesehariannya.

Selain adanya tindakan yang merugikan diri sendiri, peneliti menilai adanya reaksi yang dihadapi oleh objek penelitian ketika tidak dipedulikan orang disekitarnya. Contohnya timbulnya rasa kecewa objek terhadap lingkungan sekitar bahkan ada yang merespon dengan mendiamkan saja. Reaksi tersebut merupakan adanya pola perilaku anti sosial yang terjadi pada mahasiswa IAI AL-AZIS program studi komunikasi penyiaran islam.

Kedua, Gangguan emosional yang terjadi pada 6 objek penelitian ini. Mahasiswa menunjukkan terdapat gangguan emosional yang di alaminya. Seperti adanya kondisi sedih marah tidak karuan didalam pikiran dalam bentuk emosi. Contohnya marah terhadap seseorang karena berselisih ditempat kerja karena tidak ada yang mau mengalah amengetahui meredam ego masing-masing, kesal dengan pencapaian orang lain yang lebih baik dari diri sendiri sementara jika punya emosi positif bisa ikut senang dengan pencapaian orang lain, tersinggung ketika ada seseorang yang tidak bertanggung jawab karena cukup mendiamkannya saja. Padahal bisa saja dikomunikasikan dengan baik-baik cuma ada gengsi untuk tidak memulai komunikasi.

Selain adanya emosi negatif yang tidak karuan terjadi di dalam pikiran mahasiswa, gangguan emosional bisa dilihat dari tempo waktunya bagaimana objek penelitian kembali tenang. Contohnya dalam penelitian ini objek penelitian bisa kembali pulih direntan waktu 1 sampai 7 hari tetapi ada juga dalam 1 hari tersebut mengalami pengulangan disetiap malam harinya mahasiswa kembali kepada emosi yang terganggu. Sebagian juga

mengatakan cukup mengikhlaskan saja, sementara ungkapan seperti tidak bersifat solutif untuk mengupayakan bahwa emosi tidak terganggu.

Ketiga, Berpikir negatif yang terjadi pada 6 objek penelitian ini. Mahasiswa menunjukkan terdapat Berpikir negatif yang di alaminya. Seperti terdapat pemikiran Negatif terhadap diri sendiri. Contohnya yang terjadi berpandangan buruk terhadap diri sendiri karena pernah berharap kepada standar yang tinggi namun tidak tercapai, menganggap diri sendiri tidak diperhatikan oleh orang lain khususnya orang tua, merasa tidak mampu dalam mengapa suatu hal padahal belum dicoba.

Selain adanya pandangan buruk terhadap diri sendiri, Berpikir negatif bisa dilihat dari sikap efek tidak percaya diri amengetahui malu untuk berbuat sesuatu. Contohnya dalam penelitian ini objek penelitian mengalami rasa sungkan untuk berinteraksi dengan orang baru akibat khawatir orang tersebut memandang dirinya buruk dan adanya pengalaman tidak diterima pendapat responden dalam mengusulkan program di suatu organisasi sehingga enggan untuk berpendapat di momen selanjutnya.

Maka dari 3 indikator yaitu perilaku anti sosial, gangguan emosional dan berpikir negatif yang menjadi pengukuran teori *overthinking* menurut Gwendoline dapat disimpulkan bahwa mahasiswa IAI AL-AZIS mengalami *overthinking*. Dalam wawancara ini berlanjut pada 2 teori fungsi keluarga menurut Friedmann yaitu hubungan dan sosialisasi.

Pertama, Aspek hubungan yang terjadi pada 6 objek penelitian ini. Mahasiswa menunjukkan terdapat ketidakberjalannya fungsi keluarga yang karena mahasiswa mengalami *overthinking*. Seperti adanya rasa kecewa terhadap orang lain amengetahui suatu hal disekitar lingkungan. Hal ini dapat dilihat dari pengalaman responden yang pernah menginginkan suatu hal yang seharusnya berjalan sesuai harapan namun ternyata terjadi ketidaksesuaian dalam realita dan terkadang orang tua tidak mendukung harapan mahasiswa tersebut. Sehingga terjadilah rasa pengalaman kecewa dimasa lalu dan mahasiswa memilih untuk tidak mengulanginya karena takut hasilnya sama dengan menimbulkan kekecewaan.

Selain ada rasa kecewa yang menjadi tolak ukur aspek hubungan, terdapat dalam sikap pengambilan keputusan. Hasilnya mahasiswa IAI AL-AZIS mengalami penyesalan dalam pengambilan keputusan dan disisi lain cenderung mempertimbangkan terlalu lama dalam mengambil keputusan sehingga melewatkan kesempatan. Motifnya beragam ada yang karena pertemanan, keluarga dan barang keinginan pribadi.

Kedua, aspek sosialisasi yang terjadi pada 6 objek penelitian ini. Mahasiswa menunjukkan terdapat ketidakberjalannya fungsi keluarga yang karena mahasiswa mengalami *overthinking*. Seperti adanya sikap tidak jujur kepada lingkungan sekitar. Contohnya mahasiswa memilih untuk berkata tidak sebenarnya dalam urusan interaksi seperti berpacaran kepada orang tua dan berusaha menutupi kekurangan orang terdekatnya dihadapan keluarga.

Selain adanya sikap berkata tidak jujur, aspek sosialisasi dapat dilihat dari cara membuka diri terhadap hal sekitar ketika terjadi sesuatu baik negatif amengetahui positif pada diri sendiri. Disini responden mahasiswa memilih untuk memendam masalahnya

ketimbang bercerita kepada keluarga. Adapun katanya supaya masalahnya dibiarkan lama dahulu sehingga ketika diceritakan di waktu kedepan seperti seolah tidak penting lagi. Tentu sikap seperti ini akan tidak baik jika menjadi kebiasaan, sementara namanya mahasiswa berstatus sebagai anak tentu masih membutuhkan peran orang dalam mengarahkan ke arah yang baik untuk masa depan.

Tentunya dalam pengukuran penelitian ini, Penulis menempatkan instrumen wawancara terkait *overthinking* sebagai pertanyaan diawal wawancara terhadap responden untuk mengetahui bahwa memang benar terjadi *overthinking*. Sementara terkait fungsi keluarga sebagai pertanyaan setelah teori *overthinking* yang ditanyakan penulis kepada responden. Sehingga responden dalam menjawab pertanyaan teori fungsi keluarga ini masih terkait dengan *overthinking* yang di alaminya. Maka secara tidak langsung jawaban responden ini bersifat naturalistik dan sejalan dengan judul penelitiann yaitu "Kondisi *Overthinking* Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS dalam Menjalankan Fungsi Keluarga".

Selanjutnya keterkaitan tersebut jelas ada yaitu Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam IAI AL-AZIS mengalami beberapa problematika seperti adanya

1. Adanya kekecewaan dalam hidup seperti karena percaya dengan seseorang lalu tidak sesuai ekspektasi dan kekecewaan terhadap diri sendiri yang mengharapakan keinginan standar tinggi namun tidak berhasil.
2. Adanya penyesalan dalam mengambil keputusan karena tidak mempertimbangkan konsekuensinya.
3. Adanya pola perilaku tidak jujur terhadap keluarga ketika melakukan aktivitas diluar rumah.
4. Adanya perilaku kecenderungan untuk menutup tentang diri sendiri dari keluarga. Karena merasa hal tersebut adalah netral dan keluarga dianggap bukan solusi dari permasalahan pribadi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang dipaparkan oleh peneliti di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu;

1. Terjadi kondisi *overthinking* pada para mahasiswa IAI AL-AZIS hal ini terlihat dari hasil wawancara kepada 6 responden untuk mengukur 3 indikator yaitu perilaku anti sosial, gangguan emosional dan berpikir negatif yang menjadi landasan teori *overthinking* menurut Gwendoline.
2. Ternyata terdapat kaitan teori *overthinking* dengan aspek fungsi keluarga yaitu hubungan dan sosialisasi. Adapun keterkaitan tersebut ialah adanya kekecewaan dalam hidup, adanya sikap penyesalan dalam mengambil keputusan, adanya pola perilaku tidak jujur terhadap keluarga, dan adanya perilaku menutup tentang diri sendiri dari keluarga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Y. Z. (2015). *Manajemen Komunikasi Filosofi Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia Indrasari. 2021. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel.
- Az-Zahrani, M. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Aqua Risnawati, P. 2015. *Gangguan Emosi (Studi Lanjutan Penggunaan Bender Gestalt Pada Anak Usia Sekolah)*. POSEIDON Jurnal Ilmiah Psikologi Kelautan-Kemaritiman Vol. 9. No 2. Edisi Juli - Desember 2015
- Alfita Fajar Inayati. 2022. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengurangi Kebiasaan Overthinking Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan*. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Augustine, D. 2022. *Overthinking dan Cara Mengatasinya*. Komketika. (Retrieved from 30 Juni 2022)
- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial: Format 2 Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Cangara, H. 2013. *Perencanaan dan Strategi Komunikasi*. Jakarta: PT Rsaajagrafindo Persada.
- Djamarah, SB. 2012. *Pola Asuh Orangtua dan Komunikasi Dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Enjang, A.S. & Encep, D. *Komunikasi Keluarga Perspektif Islam*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Fatoni, A. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Gunarsa, SD. 2002. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gwendoline, S. 2021. *The Book Of Overthinking*. Yogyakarta: Shira Media.
- Ali Imran, H. (2015). *Communication Research of Text-Based Qualitative Approach*. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 129-139. Diakses 14 Juli 2022, dari BPPKI Jakarta Kemkominfo RI.
- Husein, M. 2001. *Fiqih Perempuan: Refleksi Atas Wacana Agama dan Gender*. Yogyakarta: Lkis.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga – PIS PK*.
- Latipun. 2012. *Intervensi Pencegahan Perilaku Anti Sosial*. Malang: UMM Press.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.

- Moeleong, L. 2018. *Metode penelitian Kualitatif*. Bandung: Remsaja Rosadakarya.
- Nuri Qomarul Laili . 2021. *Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Nelson, E. & Kennedy, E. S. (2018). Ruminasi: Gagal “Move On” yang Bisa Bikin Depresi.
- Opping, T. 2019. *Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*.
- Pranowo, B. 2013. *Sosiologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Laboratorium Sosiologi Agama.
- Pedak, M. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, (Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Putriani, H dan Ihsan Mz. 2020. Perilaku Antisocial Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Studia Insania*, November 2020, hal 69- 79 Vol. 8, No. 2.
- Putra, A. 2020. Rational Emotive Therapy untuk Remsaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin: 4. *JURNAL ILMIAH SYIAR Jurusan Dakwah, FUAD, IAIN Bengkulu* Vol. 20, No. 01, Januari – Juni, 2020; hlm. 19-32.
- Ridwan. 2004. *Statistika Untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta*. Bandung: Alfabeta.
- Roudhonah. 2007. *Ilmu Komunikasi*. Jakarta: UIN Jakarta Press.
- Rozaq, WN. 2018. *Fungsi keluarga Pada Ketikaangan Suami-Istri Yang Terlibat Cyber Love Melalui Sosial Media*. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Saefullah, U. 2007. *Kapita Selekta Komunikasi: Pendekatan Agama dan Budaya*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Shihab, MQ. 2012. *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sundari, S. 2004. *Ke Arah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Sugiyono 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syakuro, MA. 2018. *Fungsi keluarga Dalam Pembinaan Mental Spiritual Remsaja Di Desa Paguyuban Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran*. Lampung: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan
- Sujanto, A. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT.Rineka.
- Susanto, AW. 2010. *Komunikasi Sosial Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tim Mitra Abadi, 2007. *Membangun Keluarga Sehat dan Sakinah*. Jakarta: BKKBN bekerjasama dengan UNFPA, DEPAG RI, NU, MUI, dan DMI.
- Tanzeh, A. 200. *Metode Penelitian Praktis*. Jakarta Pusat: PT Bina Ilmu.
- Ulfatmi. 2011. *Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam*. Jakarta:Kementerian Agama RI.
- Uchjana, EO. 2006. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remsaja Rosdakarya.

- Vardiansyah, D. 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bogor selatan: Ghalia Indonesia.
- Widjsaja. 2008. *Komunikasi: Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Waluya, B. 2009. *Sosiologi 3 Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat*. Jakarta: PT Setia Puma invest.