



Analisis Isi Video Channel Youtube Timothy Ronald Dalam Konten “Perang Dalam Pikiran”

¹ Arfian Suryasuciramdhan , ² Risma Yanti , ³ Reva Fisalsabila , ⁴ Yusep Irsyad Najib
Setiawan

¹⁻⁴ Ilmu Komunikasi, Universitas Bina Bangsa

Email: ¹arfianbinabangsa@gmail.com , ²rismayti@gmail.com , ³revafisalsabila01@gmail.com ,
⁴aanajibstw@gmail.com

Abstract : *Excessive thinking is often experienced from adolescence to adulthood. The term that is better known in English is overthinking. Overthinking is a behavior of thinking about something excessively. This habit can make a person reflect too much on what has happened in the past, worry about the future, and think about things that will not necessarily happen. This excessive thinking often occurs when we are experiencing a problem, and are doubtful about what we have done. There are several ways to overcome overthinking itself, one of which is by using Mindfulness Therapy. War in the mind can be interpreted as a condition of someone who thinks about conditions without finding a result that will take action. War in the mind is also known as overthinking, namely overthinking over and over again thinking about things that can take up a lot of time. The aim of this research is to present a complete picture of content. This research explains the content/message of a piece of content. Overthinking has a negative influence on a person's thinking. To fight in one's mind means to speak against oneself, and purely from one's thoughts.*

Keywords: *Excessive thinking, Overthinking, War in the mind*

Abstrak : Pikiran yang berlebihan sering dialami pada usia remaja menuju dewasa. Istilah yang lebih dikenalnya dalam Bahasa Inggris yaitu overthinking. Overthinking merupakan suatu perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan. Kebiasaan ini dapat membuat seseorang terlalu banyak merenungi apa yang telah terjadi di masa lalu, mengkhawatirkan masa depan, dan memikirkan hal-hal yang belum tentu bakal terjadi. Pikiran yang berlebihan ini sering terjadi ketika kita sedang mengalami suatu permasalahan, dan ragu akan hal yang telah diperbuat. Ada beberapa cara untuk mengatasi overthinking itu sendiri, Salah satunya dengan menggunakan Mindfulness Terapi. Perang dalam pikiran bisa diartikan sebagai suatu kondisi seseorang yang memikirkan kondisi tanpa menemukan hasil yang akan melakukan tindakan. Perang dalam pikiran biasa juga disebut dengan Overthinking, yaitu pikiran yang berlebih secara berulang-ulang untuk memikirkan hal yang bisa menghabiskan banyak waktu. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menyajikan gambaran secara lengkap mengenai suatu konten. Penelitian ini memaparkan isi/pesan dari suatu konten. Overthinking membuat pengaruh negatif terhadap pemikiran seseorang. Berperang dalam pikiran itu berarti berbicara terhadap diri sendiri, dan murni dari pikiran seseorang.

Kata kunci: Pikiran yang berlebih, Overthinking, Perang dalam pikiran

PENDAHULUAN

Fakultas Psikologi UGM Dr. Nida UI Hasanat, M.si menjelaskan overthinking dalam penelitian psikologi diartikan sebagai berpikir berlebihan dan mempunyai arah negatif. Namun istilah tersebut telah mengalami perubahan makna dimana overthinking diartikan sebagai pikiran yang terlalu banyak. Pikiran yang berlebihan sering dialami pada usia remaja menuju dewasa. Istilah yang lebih dikenalnya dalam Bahasa Inggris yaitu overthinking. Overthinking merupakan suatu perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan. Kebiasaan ini dapat membuat seseorang terlalu banyak merenungi apa yang telah terjadi di masa lalu, mengkhawatirkan masa depan, dan memikirkan hal-hal yang belum tentu bakal terjadi. Banyak sekali hal-hal yang membuat pikiran kita terpenuhi, bisa tentang hubungan antar teman,

keluarga, asmara, terkait pendidikan, pekerjaan, karir serta kesuksesan diri untuk kedepannya bahkan masih banyak lagi. Pikiran yang berlebihan ini sering terjadi ketika kita sedang mengalami suatu permasalahan, dan ragu akan hal yang telah diperbuat. Ada beberapa cara untuk mengatasi overthinking itu sendiri, Salah satunya dengan menggunakan Mindfulness Terapi. Mindfulness adalah sebuah praktik yang dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap apa yang dilakukan, dirasakan, dan dipikirkan. Mindfulness dinilai memiliki pengaruh positif terhadap kehidupan dan perkembangan psikologis remaja.

Media merupakan suatu wadah atau sarana untuk saling bertukar pesan. Dengan media juga kita bisa mencari berbagai informasi yang diperlukan, sesuai dengan keinginan dan kebutuhan. Media sangat berpengaruh baik dalam konteks yang positif maupun negative. Hal ini bisa menimbulkan berbagai dampak video motivasi yang sering beredar di media social terutama pada platform Youtube menimbulkan berbagai persepsi yang berbeda. Melalui video Timothy Ronald pada videonya yang berjudul “perang dalam pikiran” menyatakan bahwa seseorang harus memulai sesuatu yang memang diinginkan tanpa menunda-nunda waktu. Ketika mempuntai cita-cita perlu adanya usaha dan tindakan pada saat memikirkan hal yang ingin diraih. Dengan menunda-nunda waktu akan meningkatkan rasa malas.

Perang dalam pikiran biasanya dialami oleh seseorang yang bingung akan masa yang akan datang dan bingung untuk bertindak. Berperang dalam pikiran bisa mempengaruhi sikap seseorang. Teori perubahan sikap memberikan penjelasan bagaimana sikap seseorang terbentuk dan bagaimana sikap itu dapat berubah melalui proses komunikasi dan bagaimana sikap itu dapat memengaruhi sikap tindak atau tingkah laku seseorang. Teori perubahan sikap menyatakan bahwa seseorang akan mengalami ketidaknyamanan di dalam dirinya (*mental discomfort*) bila dihadapkan pada informasi baru atau informasi yang bertentangan dengan keyakinannya. (Morissan dkk, 2010: 70-71).

Pada kasus pikiran negatif ini, terkadang seseorang memiliki sebuah permasalahan yang menjadi beban pikirannya, biasanya bingung untuk menceritakan kepada siapa untuk mencurahkan isi pikiran. Contoh dari beberapa klien Skizofrenia mereka memilih memendam masalahnya sendiri dan tidak diatasi daripada menceritakannya ke orang lain. Menurut Varcarolis (2009) dalam Pasaribu (2012), mengungkapkan bahwa adanya support system sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah dengan koping yang lebih adaptif.

Segala sesuatu yang ada didunia ini dimulai dari sebuah rencana yang direalisasikan dengan tindakan nyata, hingga akhirnya terciptalah sebuah kenyataan (Afifi, 2000). Emosi seperti sedih, kecewa, marah, dan takut merupakan hasil dari sikap dan pola pikir yang

terbentuk. Demikian pula emosi seperti kebahagiaan, kenikmatan, kegembiraan, nilai dan cinta merupakan hasil terbentuknya pola pikir dan sikap. Orang yang ingin bahagia dalam hidupnya tentu perlu mengubah pola pikirnya menjadi positif. Artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang (Butler & Mathews, 2004). Selain itu, proses berpikir sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang (Lyubomirsky dkk, 2005; Schweingruber, 2006, Rusydi, 2012).

LANDASAN TEORITIS

Analisis Isi

merupakan suatu teknik yang memungkinkan seseorang untuk menguraikan dan memahami perilaku manusia secara tidak langsung, dengan menganalisis komunikasi antara satu manusia dan manusia lainnya, dalam berbagai genre dan ragam bahasa yang digunakan. Isi dari semua bentuk komunikasi dapat dianalisis karena keyakinan, sikap, nilai, dan pandangan seseorang atau sekelompok orang biasanya terungkap dalam tindakan komunikasi (Franked dan Wallen, 2006:483). Analisis isi ialah kajian ilmiah mengenai isi komunikasi. Secara teknisnya meliputi pengelompokan simbol/lambang yang digunakan dalam berkomunikasi, penggunaan tolak ukur sebagai dasar pengelompokan, dan penggunaan suatu teknik analisis sebagai pembuat prediksi (Muhajir, 2000:68). Menganalisis isi sebuah video dilakukan untuk mengetahui isi pesan dan gaya komunikasi yang dilakukan oleh seorang komunikator. Bagaimana isi pesan yang disampaikan dan cara penyampaiannya bisa mempengaruhi serta memberi motivasi bagi seseorang.

Analisis isi pada dasarnya merupakan teknis yang sistematis untuk menganalisis isi dan memproses suatu pesan. Analisis isi juga dapat dilihat sebagai alat untuk mengamati dan menganalisis perilaku komunikasi terbuka dari komunikator yang terpilih (Budd dkk., 1967). Berelson (1952) dan Kerlinger (1986) beranggapan bahwa analisis konten sebagai metode yang dapat digunakan dalam penelitian yang sistematis, objektif, dan kuantitatif pada konten media (Wimmer dan Dominick, 2000: 135). Analisis isi dalam suatu konten pada media tertentu juga bisa menganalisa terkait sistematik pada seluruh pesan, objektif dari yang diteliti baik dari isi/pesan, cara penyampaian, dan mendeskripsikan suatu isi.

Media Sosial

Media sosial adalah seperangkat alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam (Chris Brogan, 2010). Media sosial adalah sebuah media online, dimana para

penggunanya bisa dengan mudah memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan komunikasinya. Konsep lain mengatakan bahwa media sosial merupakan media online yang mendukung interaksi sosial (Widada, 2018). Media sosial adalah suatu alat atau sarana komunikasi antara orang-orang secara tidak langsung. Media sosial memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi satu sama lainnya, tanpa harus bertatap muka. Saat ini penggunaan media sosial sedang marak-maraknya. Penggunaan media sosial tidak hanya untuk berinteraksi saja, tetapi juga membagikan postingan, penyebaran berita serta membuat dan membagikan konten.

Selain itu media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Positif nya kita bisa berinteraksi dengan orang lain tanpa harus bertemu langsung, menyebarkan dan mendapatkan informasi/berita dari dalam maupun luar negeri dengan cepat dan mudah, dapat mengekspresikan diri dengan membagikan konten-konten yang bermanfaat bagi pengguna media sosial yang lain, menjadi modal usaha online, serta membuka jaringan dengan pengguna lain dari berbagai kalangan. Negatif nya adalah banyak sekarang orang-orang menyalahgunakan media sosial sebagai sarana bullying dan membagikan konten-konten negatif, selain itu media sosial dapat mengakibatkan penggunaan nya kecanduan jika terlalu sering menggunakan nya tanpa batasan waktu, penggunaan media sosial mempengaruhi pikiran dan sikap seseorang yang menjadikan penggunanya tidak fokus dalam pembelajaran ataupun pekerjaan.

Youtube

Youtube merupakan sebuah website yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi video yang mereka miliki, atau sebatas menikmati berbagai video klip yang diunggah oleh berbagai pihak. Terdapat berbagai macam video yang dapat diunggah ke situs ini, seperti video klip musik dari musisi tertentu, video tutorial berbagai macam aktivitas, dan masih banyak lagi (Lingga, 2019:264). Dari definisi tersebut secara garis besar youtube ialah sebuah media yang digunakan oleh seluruh masyarakat di dunia untuk mendapatkan suatu informasi ataupun hiburan. Sama seperti media online lainnya, youtube juga dapat diakses dengan cepat. Kita dengan mudah mencari apa yang kita inginkan pada media ini.

Youtube merupakan salah satu platform media yang membagikan video baik secara gratis maupun berlangganan. Kegunaan Youtube bisa juga untuk meningkatkan kreativitas dan minat seseorang. Melalui platform Youtube ini memungkinkan kita untuk mengunggah, menonton, dan berbagi konten. Kita juga bisa membuat playlist, memposting komentar, serta menyukai dan tidak menyukai video yang diposting. Pengguna yang tidak mendaftarkan bisa menonton konten-konten di Youtube. Ada berbagai macam konten dalam platform Youtube

antara lain video musik, video pendek, vlog, siaran berita, video kreasi dan lain sebagainya. Melalui konten-konten tersebut memungkinkan pengguna untuk membagikan informasi, mendapatkan informasi, mendapatkan informasi serta hiburan.

Perang Dalam Pikiran

Orang yang mengalami *Overthinking* memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya berhati-hati dalam memutuskan sebuah keputusan dan juga seorang problem solver yang baik selain itu *overthinking* menghambat kemampuan berpikir rasional. *Overthinking* juga termasuk kedalam psychological disorder atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (anxiety) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan penyakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut paralysys analysys, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (Fakhir, 2019). Perang dalam pikiran bisa diartikan sebagai suatu kondisi seseorang yang memikirkan kondisi tanpa menemukan hasil yang akan melakukan tindakan. Perang dalam pikiran biasa juga disebut dengan *Overthinking*, yaitu pikiran yang berlebih secara berulang-ulang untuk memikirkan hal yang bisa menghabiskan banyak waktu. Penyebab terjadinya *overthinking*, diantaranya:

1. Kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan

Dalam hal ini, seseorang terlalu banyak pertimbangan untuk mengambil keputusan. Biasanya muncul rasa takut terhadap tindakan yang ingin diambil, memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi di kehidupan nyata. Dari kebiasaan ini juga bisa menyebabkan pikiran-pikiran yang di luar kendali, dari hal inilah seseorang *overthinking*.

2. Menghawatirkan pemikiran orang lain

Dari kondisi ini seseorang lebih mengkhawatirkan pendapat orang lain. penilaian-penilaian yang didapat dari orang lain sering dijadikan bahan untuk pemikiran, awal dari pemikiran ini bisa disebabkan karena adanya rasa tidak enak hati terhadap seseorang maupun ketakutan dari kejadian yang belum tentu terjadi.

3. Menggangap keputusan yang diambil salah

Dari sikap ini seseorang sering kali menganggap keputusan yang diambilnya itu salah. Sama seperti dengan memikirkan penilaian orang lain, sikap ini juga bisa terjadi karena adanya faktor penilaian tersebut. Setiap orang mempunyai kepribadian mempunyai pendapat yang berbeda, terkadang orang lain memberi tanggapan dari tindakan seseorang. Maka dari itu, penilaian keputusan dari yang telah diambil seseorang ini bisa menyebabkan *Overthinking*.

4. Trauma akan kejadian di masa lampau

Kejadian-kejadian yang telah dialami seseorang juga bisa menyebabkan Overthingking. Apalagi jika kejadiannya sangat berpengaruh bagi seseorang, seperti kejadian yang kurang menyenangkan, sakit hati sehingga menimbulkan rasa trauma. Ketakutan dari kejadian yang pernah dialami inilah yang membuat seseorang takut untuk berinteraksi dan tidak percaya diri.

Overthniking sangat berdampak bagi kondisi mental. Pada video “Perang Dalam Pikiran” dalam Channel Youtube Timothy Ronald, Overthingking ini sangat berpengaruh bagi tindakan seseorang. Seseorang yang sedang berada di fase overthingking akan mengalami beberapa gejala sebagai berikut:

1. Kesulitan menghentikan pikiran

Gejala ini biasanya ditandai dengan pikiran yang terus berpikir tanpa adanya solusi. Seseorang akan terus menerus berpikir tanpa akhir, dan berbicara dengan pikirannya sendiri. Kesulitan untuk menghentikan pikiran ini biasanya disebabkan oleh keadaan yang telah terjadi, rasa tidak enak dengan orang lain, dan masih banyak pemikiran-pemikiran yang akan muncul.

2. Melakukan analisis berlebihan

Gejala analisis yang berlebihan ini sama halnya dengan kesulitan menghentikan pikiran. Pemikiran yang terus muncul itu akan membuat kita memperkirakan tentang suatu kejadian yang belum tentu akan terjadi. Menganalisis kejadian secara berlebihan bisa disebabkan adanya penilaian dari orang lain ataupun perkataan yang dilontarkan orang lain terhadap seseorang.

3. Memiliki kecemasan yang tinggi

Pada gejala ini juga berhubungan dengan gejala yang telah disebutkan. Kecemasan yang tinggi ini merupakan dampak dari pemikiran-pemikiran dan analisis suatu kejadian secara berlebihan sehingga menimbulkan kecemasan.

4. Kesulitan mengambil keputusan

Gejala kesulitan dalam mengambil keputusan juga sangat berpengaruh dari gejala sebelumnya. Kecemasan dan takut akan pendapat orang lain akan membuat seseorang bingung untuk mengambil suatu keputusan. Gejala-gejala overthingking ini saling berhubungan dan bertahap. Semakin tinggi kecemasan seseorang semakin tinggi juga gejala yang terjadi.

METODOLOGI PENELITIAN

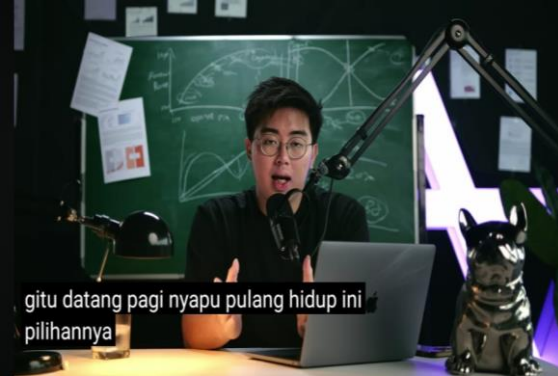
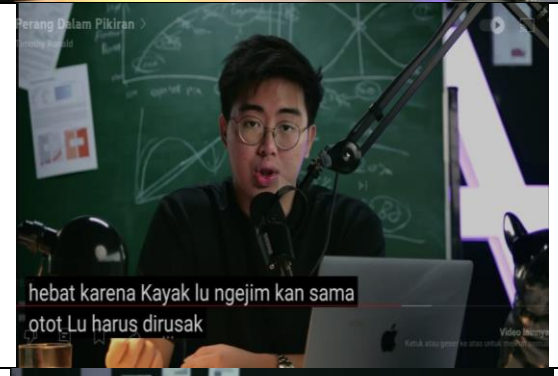
Menurut Moh. Nazir (1988), penelitian deskriptif mempelajari mengenai masalah-masalah dan tata cara yang berlaku dalam suatu masyarakat, serta situasi tertentu diantaranya tentang hubungan kegiatan, sikap, pandangan yang berpengaruh dari suatu fenomena. Dalam penelitian ini, metodologi yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Pada metode ini memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Metode penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dan bahasa yang diperlukan serta dapat diamati dari konten video Youtube.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa video Youtube Timothy Ronald pada kontennya yang berjudul Perang Dalam Pikiran. Dalam kontennya tersebut menjelaskan bagaimana mengendalikan pikiran itu sangat penting untuk dijadikan dasar pemikiran seseorang. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan dan meminta seseorang untuk menceritakan kehidupannya. Penelitian ini juga merupakan bentuk untuk mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi, baik berupa aktivitas, karakter, perubahan, hubungan, pengalaman, persamaan dan perbedaan kejadian yang satu dengan yang lainnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menyajikan gambaran secara lengkap mengenai suatu konten. Penelitian ini memaparkan isi/pesan dari suatu konten.

Menurut Sugiyono (2016:291), studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, selain itu studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, hal ini dikarenakan penelitian tidak akan lepas dari literature-literatur ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan pemaparan dari pengamatan pada video Timothy Ronald yang berjudul “Perang Dalam Pikiran”. Dalam konten tersebut berdurasi 18 menit 41 detik, yang membahas mengenai berbagai macam pemikiran-pemikiran yang berlebihan sehingga berpengaruh bagi motivasi publik untuk melakukan suatu tujuan.

No.	Durasi	Gambar	Isi Video
1.	Pada Durasi 4:38		Setiap kalian bikin tujuan yang sulit, setiap kalian punya mimpi-mimpi yang kalian ingin yang sulit pikiran ini akan meredam kalian.
2.	Pada Durasi 5:07		Hidup ini pilihannya gampang, mau satu atau yang dua. Yang satu ini lihat jalannya lurus, bisa lihat jalannya depannya jelas ya. Tinggal lakuin yang lu kerjain apa dan kalau ada yang ga berhasil dihidup lu tinggal salahin hidup salahin semua orang.
3.	Pada Durasi 12:06		Otot lu harus dirusak untuk bisa dibentuk lagi pikiran juga sama, begitu dia sadar bahwa orang ini akan hantem gua terus kayak begini yauda mau enggak mau gua adaptasi.
4.	Pada Durasi 12:18		Gua muak banget untuk orang yang ekspektasi banyak tapi cuman kerja tuh salah kadarnya, asal-asalan doing. Mereka cuman kerja biar minimum ya biasa banget yang dikerjain dan mereka mikir deserve something di hidupnya.

KESIMPULAN

Setelah menganalisa konten Timothy Ronald yang berjudul Perang dalam pikiran, kami menyimpulkan bahwa Overthinking membuat pengaruh negatif terhadap pemikiran seseorang. Berperang dalam pikiran itu berarti berbicara terhadap diri sendiri (self talk), dan murni dari pikiran seseorang. Penyebab dari Overthinking sendiri yaitu, kebiasaan

memikirkan sesuatu secara berlebihan, mengkhawatirkan pemikiran orang lain, menganggap keputusan yang diambil salah serta trauma terhadap kejadian di masa lampau. Solusi yang didapat dari menganalisa konten tersebut, seseorang harus siap menerima resiko dan berani untuk menjalankan keputusan yang telah diambil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Y. Z. (2019). Islam dan pendidikan multikultural. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 112.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran media sosial dalam mempererat interaksi antar keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2.
- Prudential. Overthinking: Apa itu, tanda, dan dampaknya jika berlebihan. Diakses pada 15 Mei 2024, dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/overthinking/>
- Rahmayani, A., & Syisnawati. (2018). Mengontrol pikiran negatif klien skizofrenia dengan terapi kognitif. *Journal of Islamic Nursing*, 51-52.
- Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskripsi dan studi kasus. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(2), 2-4.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. L. (2020). Mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 120-121.
- Sumarno. (2020). Analisis isi dalam penelitian pembelajaran bahasa dan sastra. *Jurnal Elsa*, 18(2), 37.
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi, informasi, dan dokumentasi: Pendidikan di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2.
- Ekaptiningrum, K. (2022, July 11). Psikologi UGM jelaskan cara atasi overthinking. Diakses pada 2 Juni 2024, dari <https://ugm.ac.id/id/berita/22688-psikolog-ugm-jelaskan-cara-atasi-overthinking/>
- Ronal, T. (2024, March 11). Perang dalam pikiran [Video]. YouTube. <https://youtu.be/xlZKQxnNLCs?si=APr5Gnrrwd1ye4gC>
- Hestanto. (2024, May 16). Pengertian YouTube menurut para ahli. Diakses pada 1 Juni 2024, dari <https://www.hestanto.web.id/pengertian-youtube-menurut-para-ahli/>