

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PENYUSUN	II
ABSTRAK	III
ABSTRACT	IV
LEMBAR PERSETUJUAN	V
LEMBAR PENGESAHAN	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR TABEL.....	XIII
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Hasil Penelitian Terdahulu.....	8
F. Hipotesis Penelitian	10
G. Kerangka Berfikir	10
H. Metodologi Penelitian.....	15
BAB II	22
A. <i>Overthinking</i>	22
1. Definisi <i>Overthinking</i>	22
2. Faktor Penyebab <i>Overthinking</i>	24
3. Ciri-Ciri dan Dampak <i>Overthinking</i>	28
4. Penanggulangan <i>Overthinking</i> Secara Umum	30
5. <i>Overthinking</i> dalam Islam.....	32
6. <i>Overthinking</i> Karir Peserta didik	35
B. Konseling Islam	37
1. Definisi Konseling Islam	37

2. Tujuan dan Fungsi Konseling Islam	39
3. Asas-Asas Konseling Islam	45
4. Prinsip-Prinsip Konseling Islam	54
5. Peran Konseling Islam di Sekolah	56
C. Teknik Cognitive Defusion.....	60
1. Definisi Cognitive Defusion	60
2. Sejarah dan Perkembangan Cognitive Defusion.....	62
3. Tahapan Cognitive Defusion	64
4. Teknik Cognitive Defusion dalam Konseling Islam.....	66
D. Relevansi Konseling Islam Menggunakan Teknik Cognitive Defusion.....	68
E. Konseling Islam dalam Menangani <i>Overthinking</i> Karir Peserta Didik	71
BAB III	74
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	74
B. Jenis dan Sumber Data.....	77
C. Teknik Pengumpulan Data.....	78
1. Kuisioner.....	78
2. Observasi.....	78
3. Wawancara.....	78
4. Studi Dokumentasi.....	79
D. Populasi dan Sampel	79
E. Uji Validitas dan Relibilitas	81
1. Uji Validitas	81
2. Uji Reliabilitas	82
F. Teknik Analisis Data.....	82
1. Uji Normalitas.....	83
2. Uji Homogenitas	83
3. Uji Efektivitas	84
G. Tempat dan Waktu Penelitian	84
BAB IV	86
A. Kondisi Objek Penelitian	86
1. Sejarah SMAN 1 Dayeuhkolot	86

2. Visi dan Misi SMAN 1 Dayeuhkolot.....	88
3. Sarana Prasarana SMAN 1 Dayeuhkolot.....	90
B. Pembahasan Hasil Penelitian	91
1. Gambaran Awal tingkat <i>Overthinking</i> Karir Peserta Didik.....	99
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Cognitive Defusion dalam Konseling Islam.....	103
3. Penerapan Teknik Cognitive Defusion dalam Konseling Islam untuk Menangani <i>Overthinking</i> Karir Peserta Didik	108
4. Hasil Penerapan Teknik Cognitive Defusion dalam Konseling Islam untuk Menangani <i>Overthinking</i> Karir Peserta Didik	111
C. Analisis Gagasan Baru.....	115
D. Temuan Kebaruan.....	118
BAB V.....	121
A. Simpulan	121
B. Saran	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN - LAMPIRAN	135



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Pemikiran.....	15
Gambar 4.1. Analisis Gagasan Baru	115



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Tabel Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 1.2. Rancangan Bentuk Penelitian	16
Tabel 1.3. Tabel Penelitian.....	21
Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	77
Tabel 3.2. Waktu Pelaksanaan Penelitian	85
Tabel 4.1. Instrumen Teknik Cognitive Defusion (variabel X1)	91
Tabel 4.2. Output Uji Validitas Variabel X1 (Teknik Cognitive Defusion).....	92
Tabel 4.3. Perubahan Instrumen Teknik Cognitive Defusion.....	92
Tabel 4.4. Instrumen Konseling Islam (variabel X2).....	92
Tabel 4.5. Output Uji Validitas Konseling Islam (variabel X2)	93
Tabel 4.6. Instrumen Overthinking Karir (Variabel Y)	93
Tabel 4.7. Output Uji Validitas Variabel Overthinking Karir (Variabel Y)	94
Tabel 4.8. Perubahan Instrumen Overthinking Karir (Variabel Y)	95
Tabel 4.9. Output Perubahan Uji Validitas Variabel Y	96
Tabel 4.10. Output Uji Realibilitas	97
Tabel 4.11. Output Uji Normalitas.....	98
Tabel 4.12. Output Uji Homogenitas Variabel Y terhadap Variabel X1	98
Tabel 4.13. Output Uji Homogenitas Variabel Y terhadap Variabel X2	99
Tabel 4.14. Instrumen Penelitian	100
Tabel 4.15. Output Gambaran Overthinking Karir Peserta Didik	100
Tabel 4.16. Jumlah Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Dayeuhkolot.....	101
Tabel 4. 17. Output Jenjang Karir Peserta Didik SMAN 1 Dayeuhkolot	101
Tabel 4.18. Output Tingkat OVT Karir Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin	101
Tabel 4.19. Output Jenjang Karir Peserta Didik Berdasarkan Ovt	102
Tabel 4.20. Output Pekerjaan dan Penghasilan Orang Tua	102
Tabel 4.21. Output Hambatan Karir Peserta Didik SMAN 1 Dayeuhkolot.....	103
Tabel 4.22. Output Peserta Didik Yang Mengikuti Konseling	104
Tabel 4.23. Output Peserta Didik Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	106
Tabel 4. 24. Materi Treatment Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	107
Tabel 4. 25. Jadwal Treatment	108
Tabel 4.26. Output Overthinking Karir Peserta Didik Sebelum Dilakukan Teknik Cognitive Defusion	111
Tabel 4.27. Output Uji Efektifitas (Independent Sample t-Test).....	112
Tabel 4.28. Tabel Pretes dan Post Test Teknik Cognitive Defusion	113