

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fenomena yang dialami oleh kalangan remaja, terutama kelompok generasi Z, semakin rumit. Satu dari berbagai hambatan itu ialah persoalan kondisi mental, yang acap kali dikenali melalui kebiasaan berpikir secara berlebihan atau *overthinking*. Berpikir secara berlebihan merupakan pola memikirkan sesuatu secara terus-menerus dan mendalam secara berlebih. Kondisi semacam ini kerap berdampak pada taraf kehidupan individu serta bisa menimbulkan beragam gangguan kejiwaan seperti tekanan mental, rasa gelisah, hingga gangguan depresi. Apalagi di zaman digital yang sarat akan arus data dan persaingan. Kelompok generasi Z, yakni mereka yang dilahirkan pada rentang tahun 1997 sampai 2012, termasuk golongan yang mudah terpapar perasaan tidak percaya diri serta kebiasaan berpikir berlebihan, sebab mereka berkembang di lingkungan teknologi dan jejaring sosial yang kurang mendukung secara mental¹.

Menurut data Survei Kesehatan Nasional (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 16 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun setara dengan 6,1% dari total populasi dilaporkan mengalami gangguan kesehatan jiwa. Temuan ini menggambarkan bahwa isu kesehatan mental merupakan persoalan serius yang tidak dapat diabaikan. Ketidakmampuan dalam menangani masalah psikologis sejak usia remaja dapat membawa dampak jangka panjang, baik secara fisik maupun emosional, dan berisiko menghambat individu dalam mencapai kualitas hidup yang optimal di masa mendatang².

Studi penelitian dilakukan Hera dan Maribun menunjukkan bahwa kebiasaan berpikir secara berlebihan atau *overthinking* merupakan masalah mental yang banyak terjadi pada remaja. Fase perkembangan ini, remaja sering kali menghadapi kebingungan dalam menentukan

¹ Pratama, Vemas Satria Edy. *Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran*. (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies 3.1, 2024): 14-28.

² <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018> diakses pada Selasa, 3 Desember 2024 pukul 04.24.

pilihan hidup, disertai kecenderungan merendahkan potensi diri, hingga akhirnya terjebak dalam pola pikir yang berputar-putar tanpa solusi yang jelas. Kebiasaan ini tidak jarang disertai dengan pemikiran yang tidak rasional, sehingga memicu kecemasan berlebih dan membuat mereka kesulitan keluar dari tekanan batin. Selain itu, rasa khawatir terhadap masa depan, seperti kecemasan mengenai jenjang pendidikan atau prospek pekerjaan, turut memperparah kecenderungan *overthinking* pada remaja, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis diri remaja secara menyeluruh³.

Vemas menyampaikan bahwa persoalan *overthinking* yang berkaitan dengan masa depan, seperti pendidikan dan pekerjaan, dialami oleh 82,9 % responden, dengan total 126 jawaban yang dikumpulkan. Terdapat berbagai faktor yang menjadi pemicu munculnya *overthinking*, antara lain kecenderungan karakter individu, rasa khawatir dan gelisah yang berlebihan, pengalaman buruk di masa lalu atau trauma, sifat perfeksionis, rasa takut terhadap penilaian dari orang lain, situasi yang tidak jelas atau penuh ketidakpastian, serta kebiasaan terlalu banyak menganalisis suatu hal⁴.

Secara umum permasalahan yang ada pada remaja dengan lokasi penelitian yaitu SMAN 1 Dayeuhkolot yang berlokasi di Jl. Sukapura No. 99, dari hasil observasi pada 20 Oktober 2024 sebagai data awal untuk mengetahui presentase *overthinking* disebarkan angket pada 1.111 peserta didik hasilnya sebanyak 127 perinciannya, peserta didik kelas 10 sebesar 29,1 %, peserta didik kelas 11 sebesar 25,2 %, dan peserta didik kelas 12 mencapai angka tertinggi yaitu 45,7 % mengungkapkan mengalami *overthinking* akan masalah karir di masa depan, sering merasa khawatir akan masa depan, sulit berhenti memikirkan permasalahan, sering khawatir terhadap nilai yang didapatkan.

Selain itu Bimbingan Konseling (selanjutnya di baca BK) bidang karir yang ada di SMAN 1 Dayeuhkolot dilakukan dari kelas 10, tahapan yang dilakukan yaitu pemetaan peserta didik sesuai dengan ekonomi keluarga (program kuadran), setelah

³ Marimbun, Marimbun, and Hera Safira. *Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Peserta didik*. (Jurnal Wahana Konseling 6.2, 2023): 99-108.

⁴ Pratama, Vemas Satria Edy. *Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran*. (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies 3.1, 2024): 14-28.

didapatkan kategori peserta didik sesuai kuadran, bimbingan karir diberikan kembali ketika peserta didik tersebut kelas 12 dengan mendata kembali peserta didik yang berencana meneruskan pendidikan ke jenjang universitas, institusi kedinasan, atau langsung memasuki dunia kerja.

Fenomena baru muncul disini, yaitu perubahan minat peserta didik mengenai studi lanjut, tidak sedikit data yang menyatakan ingin melanjutkan menjadi ingin bekerja, hal ini di dasari pada ekonomi keluarga. Selain itu, masih banyak peserta didik yang bingung, ragu, takut dalam menentukan pilihan studi lanjut setelah lulus SMA. Sedangkan pada saat wawancara dengan guru BK pada 20 Oktober 2024 menjelaskan, bahwa untuk program kuadran dilakukan karena BK masuk ke kelas pada kelas 10, kelas 11 tidak ada jam BK jadi hanya bimbingan dan konseling yang diberikan pada peserta didik yang menghadapi persoalan baik dalam aspek pribadi, pergaulan sosial, maupun dalam proses belajar yang memerlukan perhatian khusus. Untuk kelas 12, layanan Bimbingan dan Konseling (kemudian dibaca BK) tidak memiliki alokasi waktu khusus untuk masuk ke kelas, namun tersedia program seperti *Career Day* serta pendampingan khusus bagi peserta didik yang telah dinyatakan lolos sebagai peserta *Eligible*.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari layanan pendidikan yang berfungsi membantu peserta didik dalam menghadapi berbagai persoalan yang mereka alami. Konseling, meskipun merupakan bagian dari proses bimbingan, sering dianggap setara karena memiliki fungsi yang mendalam. Sebagai layanan yang bersifat terapeutik, konseling tidak hanya bertujuan mengubah perilaku, tetapi juga menyentuh aspek sikap dan pola pikir individu secara lebih komprehensif⁵.

Menurut Prayitno dan Atmi sebagaimana dikutip dalam jurnal karya Fahrul dan rekan-rekannya, istilah bimbingan dan konseling memiliki makna yang berbeda namun saling berkaitan. Bimbingan dipahami sebagai proses pemberian arahan atau dukungan oleh tenaga profesional untuk membantu individu mengembangkan potensinya secara optimal sesuai norma yang berlaku. Sementara itu, konseling

⁵ Prasetya, Marzuki Agung. *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam Dan Dakwah*. (Addin 8.2: 53674), H. 426.

lebih berfokus pada pendampingan terhadap individu yang sedang menghadapi permasalahan tertentu, dengan tujuan agar kesulitan tersebut dapat diatasi secara menyeluruh⁶.

Salah satu metode yang relevan dalam permasalahan tersebut adalah konseling bidang karir. Konseling bidang karir tidak hanya bertujuan untuk membantu individu merencanakan masa depan mereka, tetapi juga untuk memberikan wawasan tentang diri mereka sendiri. Dengan pendekatan yang menyeluruh, bimbingan konseling karir dapat membantu remaja memahami nilai-nilai, minat, dan keterampilan mereka, yang pada akhirnya dapat meredakan kecemasan terkait masa depan dan mengurangi *overthinking*⁷.

Penambahan kata *Islam* dalam frasa bimbingan menunjukkan bahwa dasar pelaksanaannya berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, dengan tujuan mengikuti petunjuk Allah SWT guna meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu bentuk implementasinya adalah layanan *konseling karir Islami*, yang mengintegrasikan nilai-nilai aqidah Islam dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan terhadap masa depan. Pandangan Islam, manusia dipandang sebagai makhluk sempurna yang diberi amanah sebagai khalifah di bumi, serta didorong untuk terus berikhtiar ke arah perubahan positif. Nilai-nilai tersebut ditanamkan dalam proses konseling melalui tahapan seperti pengakuan, pembelajaran, kesadaran, pertobatan, dan do'a.

Bimbingan dan konseling Islam dalam konteks karir merupakan proses pendampingan yang ditujukan kepada individu yang tengah menghadapi persoalan, baik fisik maupun psikologis, agar ia dapat kembali menyadari jati dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan tuntunan-Nya. Tujuan dari proses ini adalah membentuk kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan hidup dengan ketangguhan mental yang berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam, guna meraih kesejahteraan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Dalam

⁶ Hidayat, Fahrul, Arisatul Maulana, and Doni Darmawan. *Komunikasi Terapeutik dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. (Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam 16.2 2019): H. 140.

⁷ Syamsu, Khairunnisa, and Hengki Satrianta. *Bimbingan konseling karir islam untuk meningkatkan kematangan karir mahapeserta didik tingkat akhir*. (Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam 8.1 2021).

praktiknya, bimbingan dan konseling Islam menempatkan manusia sebagai pusat perhatian, dengan misi mengembalikan fitrah manusia menuju jalan Allah SWT sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadis⁸.

Konteks overthinking karir yang dialami peserta didik, berbagai bentuk kecemasan muncul, antara lain kekhawatiran berlebih terhadap masa depan seperti peluang memperoleh pekerjaan, pencapaian nilai ujian maupun nilai akhir semester, ketakutan akan penolakan dari perguruan tinggi impian, hingga perasaan bersalah atas kesalahan yang terjadi dalam aktivitas seperti kerja kelompok atau presentasi, yang sering berujung pada menyalahkan diri sendiri.

Mengatasi kondisi ini, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) hadir sebagai pendekatan konseling kontemporer yang efektif dalam membantu mengurangi kebiasaan berpikir berlebihan. ACT merupakan salah satu pendekatan alternatif dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan pada penerimaan terhadap pengalaman internal serta komitmen pada nilai hidup yang bermakna. ACT menekankan pada perilaku individu serta situasi di sekitarnya dengan cara mengubah pola pikir untuk mencapai perubahan perilaku yang optimal pada seseorang. ACT membantu individu untuk mengenali dan menerima perasaan serta pikirannya, sekaligus menghentikan kecenderungan menghindari pengalaman tersebut. Peserta didik berharap dapat mengurangi perasaan dan pikiran negatif yang muncul, sehingga mereka lebih mampu berkonsentrasi pada tujuan dan rencana yang lebih positif. Inti dari ACT adalah komitmen yang diwujudkan melalui tindakan nyata, yang menjadi aspek penting untuk dijalankan⁹.

ACT juga dapat dimanfaatkan untuk mereduksi kecenderungan overthinking pada peserta didik, salah satunya melalui penerapan teknik *cognitive defusion*. Teknik ini kerap digunakan dalam konseling individual, khususnya ketika peserta didik dihadapkan pada tekanan pikiran negatif yang intens. Prinsip utama *cognitive defusion* adalah membantu individu mengubah makna dari pikiran atau perilaku

⁸ Rosmalina, A. (2016). *Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja*. (Holistik. <http://dx.doi.org/10.24235/holistik.v1i1.675>).

⁹ Maisaroh, Ana. *Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan*. (Diss. Institut Agama Islam Negeri Madura, 2024).

yang berkaitan dengan permasalahan tanpa harus mengubah bentuk, frekuensi, atau konteks situasi yang dianggap sensitif. Melalui pendekatan ini, peserta didik diarahkan untuk menyadari bahwa pikiran negatif yang muncul bukanlah sesuatu yang harus dihindari secara berlebihan, melainkan dapat dihadapi secara lebih adaptif dan sadar¹⁰.

Selain itu, *cognitive defusion* bertujuan untuk membantu individu mengubah cara mereka merespons pikiran-pikiran yang mengganggu. Teknik ini dapat diterapkan dalam konseling untuk membantu remaja mengatasi *overthinking* dengan cara memandang pikiran mereka secara lebih objektif dan tidak membiarkannya mendominasi emosi atau tindakan peserta didik. Selanjutnya, konseling karir juga memainkan peran strategis dalam membantu remaja memetakan masa depan mereka. Proses ini melibatkan identifikasi potensi, minat, dan aspirasi yang dimiliki oleh remaja. Dengan demikian, remaja dapat melihat masa depan mereka sebagai peluang yang menarik, bukan sebagai sumber kecemasan. Pendekatan ini dapat memotivasi peserta didik untuk fokus pada langkah-langkah yang realistis dan konstruktif. Hubungan dari kedua pendekatan ini memberikan solusi yang menyeluruh dalam menangani *overthinking* pada remaja. Konseling karir Islam memberikan arah yang jelas, dan *cognitive defusion* membantu remaja mengelola pikiran mereka dengan lebih efektif.

Dengan menunjukkan pendekatan ini, konselor dapat memberikan dukungan menyeluruh kepada peserta didik. Beberapa studi mengenai pikiran negatif menunjukkan bahwa metode *cognitive defusion* efektif dalam mengatasi masalah tersebut, dan temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldi dan rekan-rekannya¹¹. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas teknik *cognitive defusion* dalam konseling Islam dapat digunakan untuk mengatasi *overthinking* terkait karir pada peserta didik sebuah topik yang hingga kini masih relatif jarang mendapat perhatian dalam ranah penelitian.

¹⁰ Ibid. Hal 7.

¹¹ Aldi, Ahmad, Komaruddin Komaruddin, and Lena Marianti. *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking*. (Journal of Society Counseling 1.3, 2023): 340-349.

Penelitian ini merupakan pembaharuan karena menunjukkan bahwa bila Konseling Islam dipadukan dengan teknik cognitive defusion akan diperoleh efektivitas dalam menangani *overthinking* karir peserta didik, selain itu dapat digunakan sebagai informasi lengkap tentang pemanfaatan teknik cognitive defusion untuk peserta didik di lingkungan sekolah. Peneliti berharap agar Guru BK yang menemukan peserta didik dalam kondisi *overthinking* karir dapat memanfaatkan penemuan ini sebagai alat pengajaran atau sumber referensi. Selain itu, studi ini juga bertujuan untuk menyajikan pandangan baru kepada para pembaca, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan.

B. Fokus Penelitian

Uraian yang di jelaskan pada latar belakang, dirumuskan untuk menjadi fokus penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar *overthinking* karir peserta didik SMAN 1 Dayeuhkolot sebelum dilakukan teknik cognitive defusion dalam konseling islam?
2. Seberapa besar teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot?
3. Seberapa besar efektivitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *overthinking* karir peserta didik SMAN 1 Dayeuhkolot sebelum diberikan teknik cognitive defusion dalam konseling islam.
2. Mengetahui pelaksanaan teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot.
3. Mengetahui efektifitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat penelitian berdasarkan tujuan yang telah di jelaskan:

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan sumber informasi bagi Civitas Akademika SMAN 1 Dayeuhkolot, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, diharapkan segala bentuk temuan dari penelitian ini dapat bermanfaat terhadap literatur penelitian di bidang konseling Islam, serta menjadi pijakan awal bagi penelitian lanjutan serupa.

2. Manfaat Praktis

Capaian yang dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan bahan evaluasi kinerja dalam rangka peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru bagi guru BK dan tenaga pendidik dalam memahami dan menangani permasalahan *overthinking* karir menggunakan teknik *cognitive defusion* yang dialami peserta didik melalui pendekatan konseling Islam.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini merupakan bagian dari rangkaian studi terdahulu yang mengangkat topik serupa. Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk melengkapi temuan-temuan sebelumnya serta memperluas cakrawala pemahaman dalam bidang penelitian yang sejenis.

Tabel 1. 1. Tabel Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Ramadhon, Haydar Walid Aziem, dan Ramita Hapsari., Jurnal BroadComm dengan judul Self Disclosure Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis Kepada Orang Tua dalam Menentukan Karir, (2023): 25-39	Metode Kuantitatif	1. Variabel Overthinking Karir	1. Subjek Penelitian
			2. Metode Penelitian	2. Variabel Teknik Cognitive Defusion
				3. Variabel Konseling Islam

2	Harahap, Darwin. Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir dan Perspektif Islam. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 1.2 (2019): 251-270.	<i>Library Research</i>	1. Variabel Konseling Islam	1. Metode Penelitian
				2. Variabel Teknik Cognitive Defusion
				3. Variabel Overthiking Karir
				4. Pengumpulan Data
				5. Analisis Data
3	Maisaroh, Ana. Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri peserta didik Kelas XII IPS 3 di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan. Diss. Institut Agama Islam Negeri Madura, (2024).	Metode Kuantitatif Pendekatan Eksperimen	1. Metode Penelitian	1. Subjek Penelitian
			2. Variabel Teknik Cognitive Defusion	2. Variabel Konseling Islam
				3. Variabel Overthiking Karir
4	Harahap, Darwin. Pengambilan Keputusan Karir. Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 1.1 (2019): 172-186.	<i>Library Research</i>	1. Variabel Konseling Islam	1. Metode Penelitian
				2. Variabel Teknik Cognitive Defusion
				3. Variabel Overthiking Karir
				4. Pengumpulan Data
				5. Analisis Data
5	Aldi, Ahmad, Komaruddin Komaruddin, and Lena Marianti. Penerapan	Kualitatif Deskriptif	1. Variabel Teknik Cognitive Defusion	1. Subjek Penelitian

	Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. <i>Journal of Society Counseling</i> 1.3 (2023): 340-349.		2. Variabel Overthinking	2. Metode Penelitian
				3. Variabel Konseling Islam

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan awal atau jawaban sementara yang disusun sebagai respon terhadap permasalahan yang diangkat dalam penelitian, dan umumnya dirumuskan berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan¹². Jadi dengan menggunakan teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot adalah:

Ha: Terdapat perbedaan *overthinking* pada peserta didik antara sebelum dan sesudah penerapan konseling karir Islam dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* di SMAN 1 Dayeuhkolot.

Ho: Tidak ada perbedaan *overthinking* pada peserta didik antara sebelum dan sesudah diterapkannya konseling karir Islam dengan teknik *cognitive defusion* di SMAN 1 Dayeuhkolot.

G. Kerangka Berfikir

Penelitian ini dilakukan untuk menemukan kebenaran terkait masalah yang ditemukan mengenai apakah teknik *cognitive defusion* dalam konseling islam efektif untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di lokasi penelitian SMA Negeri 1 Dayeuhkolot dan untuk menjawab permasalahan yang ada. Diperlukan landasan yang mendasar untuk mengidentifikasi sumber yang relevan, sehingga memungkinkan dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan terfokus. Hal ini dilakukan untuk memperjelas latar belakang, teknik, dan penerapan teori dalam penelitian.

Penelitian efektivitas teknik *cognitive defusion* dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* peserta didik menjadi fokus penelitian ini pada lima

¹² Sugiyono, *Metode Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2016), H. 96.

bidang: (1) Materi; (2) Sarana atau media yang digunakan dalam proses konseling; (3) Tahapan cognitive defusion dalam Konseling Islam; (4) Objek atau Mad'u; (5) efektivitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam.

Istilah *overthinking* berasal dari dua kata, yaitu 'over' yang memiliki arti berlebihan dan 'thinking' yang memiliki arti berpikir, sehingga secara harfiah diartikan sebagai aktivitas berpikir secara berlebihan. Pola pikir yang berlebihan ini mencerminkan ketidakproduktifan dalam proses berpikir seseorang, dan individu yang mengalami kondisi ini sering disebut sebagai *overthinker*. Menurut Dr. Jeffrey Huttman, Ph.D., P.A., seorang psikolog berlisensi, *overthinking* merupakan proses mental yang berlangsung terus-menerus, ditandai dengan kecenderungan untuk menganalisis secara berlebihan serta menahan emosi dan pikiran. Proses ini sering kali disertai dengan perenungan yang membuat individu terjebak dalam peristiwa atau keputusan yang telah terjadi di masa lalu¹³.

Overthinking membuat seseorang terus memikirkan kekhawatiran yang belum tentu akan terwujud¹⁴. Takut adalah rasa cemas atau gelisah ketika menghadapi hal yang dianggap berbahaya¹⁵. Wajar bagi setiap manusia mengalami rasa takut dalam kehidupannya. Akan tetapi, rasa takut terhadap berbagai persoalan hidup semestinya tidak melebihi rasa takut kepada Allah SWT, sebagaimana yang ditegaskan dalam firman-Nya dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 150:

وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۗ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۗ
لِنَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي ۗ وَلَآئِمَّ نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ
وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ۗ ١٥٠

Artinya: Dan dari mana saja kamu (keluar), maka palingkanlah wajahmu ke arah Masjidil Haram. Dan dimana saja kamu (sekalian) berada, maka palingkanlah wajahmu ke arahnya, agar tidak ada hujjah bagi manusia atas kamu, kecuali orang-orang yang zalim di antara mereka. Maka janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku (saja). Dan agar Ku-sempurnakan nikmat-Ku atasmu, dan supaya kamu mendapat petunjuk. (Kemenag, 2019)

¹³ I. B. T. Contributor, *The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit*, (International Business Times, 2 Februari 2021).

¹⁴ Fitri, H. U., Risti, A., Suryati, S., & Rasmanah, M., *Hubungan Religiusitas Terhadap Overthinking Ibu Rumah Tangga Di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (Pkbi)*, (Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 6(2), 2023), 203-213.

¹⁵ Silvia, E. (2022). *Bimbingan Islami Dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).

Pandangan Islam, *overthinking* dianggap sebagai bentuk khusus dari rasa takut. Ketakutan ini cenderung membesar apabila disertai dengan perasaan waspada berlebihan, kecemasan, imajinasi negatif, serta emosi yang tidak terkendali. *Overthinking* dapat dipicu oleh bisikan setan yang menanamkan perasaan negatif terhadap diri sendiri, serta kurangnya kemampuan dalam berserah diri (tawakkal) sepenuhnya kepada Allah. Hal ini dikuatkan oleh tafsir Surah An-Nas ayat 4 yang menyebut 'dari kejahatan bisikan setan yang bersembunyi' (Tuasikal; Karimah, 2021). Individu yang mengalami *overthinking* umumnya merasakan kegelisahan dan ketegangan atas hal-hal yang belum tentu terjadi, yang berakar dari stres dan ketidakpastian akan masa depan¹⁶.

Konseling Islam merupakan bantuan yang diberikan secara terstruktur kepada individu atau kelompok untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi, dengan tujuan membantunya menyadari kembali jati dirinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan tuntunan-Nya. Konseling ini bertujuan membentuk kemandirian dan ketangguhan mental dalam menghadapi permasalahan hidup, dengan landasan nilai-nilai Islam untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Fokus utama dari konseling Islam adalah pemulihan fitrah manusia agar kembali pada jalan kebenaran sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis.¹⁷

Menurut Thohir, konseling Islami merupakan proses pendampingan yang diarahkan untuk membantu individu menjalani kehidupan sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah SWT. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat kembali memahami keberadaannya sebagai makhluk Allah, hidup sesuai nilai-nilai ilahiah, dan pada akhirnya memperoleh ketenangan serta kebahagiaan lahir batin¹⁸.

Upaya mengatasi *overthinking*, pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam dan intervensi psikologis menjadi langkah yang efektif. Salah satu

¹⁶ Karimah, Afifah Nurul. *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. (Universitas Padjajaran. DOI 10 2021).

¹⁷ Rosmalina, A. (2016). *Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja*. Holistik. <http://dx.doi.org/10.24235/holistik.v1i1.675>.

¹⁸ Thohir, Mohamad. *Filsafat Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam: Integrasi Aspek Ilmiah dan Ilahiah*. (Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam 4.1,2021): 41-58.

pendekatan yang berkembang dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)¹⁹ adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang diperkenalkan oleh C. Hayes, Kirk Strosahl, dan Kelly G. Wilson melalui buku *Acceptance and Commitment Therapy* pada tahun 1999 (Anggraeni & Budiarto). ACT menggabungkan strategi *acceptance* dan *mindfulness* dengan komitmen terhadap nilai-nilai hidup dan perubahan perilaku, yang diterapkan secara berbeda dari terapi kognitif tradisional. Salah satu teknik utamanya adalah *cognitive defusion*, yang berfungsi membantu individu melepaskan diri dari belenggu pikiran negatif yang mengganggu²⁰.

Hayes (dalam Munandar dkk)²¹ ACT berkembang dari tradisi terapi perilaku yang secara historis terbagi menjadi tiga generasi: behaviorisme tradisional, terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT), dan generasi ketiga yang dikenal sebagai pendekatan kontekstual terhadap perilaku. Pendekatan generasi ketiga ini mengadopsi pandangan eksistensial yang berpijak pada premis bahwa penderitaan adalah bagian mendasar dari pengalaman manusia. ACT membawa perubahan signifikan dari pendekatan sebelumnya melalui integrasi konsep penerimaan dan intervensi berbasis kesadaran (*mindfulness*), yang membedakannya dari model behavioristik dan kognitif murni.

Rodrigues, G. S. dalam Munandar²² menjelaskan bahwa *cognitive defusion* adalah keterampilan atau teknik yang terutama digunakan untuk melepaskan, memisahkan, atau menjauh dari pikiran dan emosi. Ketika menggunakan kata 'berpikir' itu juga mencakup pengalaman internal lainnya seperti kepercayaan, sikap, asumsi, ingatan, dll.

Penelitian sebelumnya yang menerapkan teknik *cognitive defusion* menunjukkan kesamaan dalam karakteristiknya, yaitu teknik ini mampu mengurangi pikiran yang tidak berfungsi dengan membantu peserta sampai

¹⁹ Rahmawati, Resti. *Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan terapi kognitif*. (Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi 10.4, 2022): 103-107.

²⁰ Anggraeni, J., & Budiarto, S., *Menurunkan Tingkat Depresi Melalui Acceptance And Commitment*. (Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, 2(2), 2020), 111-117.

²¹ Munandar, Aswar, Muhammad Anas, and Akhmad Harum. *The Application Of Cognitive Defusion To Increase The Self Confidence Of MAS Guppi Students*. (Pinisi Journal of Education 4.3, 2024): 136-147.

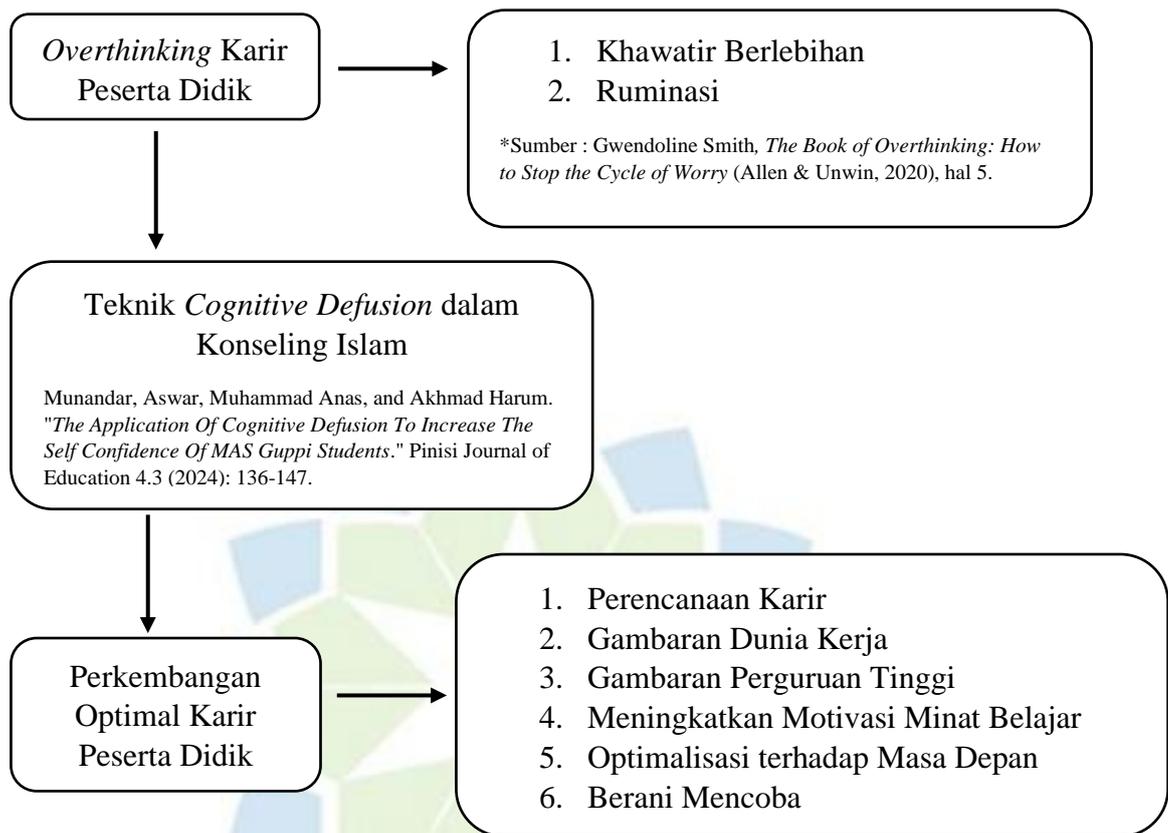
²² Ibid.

memahami bahwa pikiran negatif hanyalah sekadar pikiran semata. Teknik cognitive defusion berfokus pada pengulangan kata-kata negatif yang mengarah pada diri sendiri (*repetition of negative self-referential words*) sebagai strategi untuk meredakan ketidaknyamanan emosional dan mengurangi keyakinan individu terhadap pikiran negatif tersebut. Dalam konteks ini, pikiran negatif yang dimaksud adalah ketakutan-ketakutan yang muncul dalam benak seseorang mengenai kemungkinan kejadian di masa depan, yang pada akhirnya menyebabkan overthinking.

Teknik cognitive defusion efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan sosial yang intens²³. Teknik cognitive defusion ini dirancang dan diterapkan dengan harapan agar individu mampu mengenali hal-hal tidak fungsional pemicu rasa cemas sebagai objek yang dapat diamati, bukan sebagai kebenaran mutlak. Teknik ini melatih peserta agar menyadari bahwa hal tersebut hanyalah pikiran semata dan tidak harus memengaruhi tindakan mereka. Studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana penerapan teknik cognitive defusion mengarahkan peserta sampai memahami bahwa pikiran negatif hanya berupa suara dalam pikiran tanpa dampak langsung pada perilaku mereka.

Terdapat beberapa item dalam penelitian ini di antaranya: (1) Materi yang digunakan; (2) Sarana atau media yang digunakan dalam proses konseling; (3) Tahapan cognitive defusion dalam Konseling Islam; (4) Objek atau Mad'u penelitian terdiri dari Guru BK dan Peserta Didik Kelas 11 SMAN 1 Dayeuhkolot; (5) Evaluasi dan tindak lanjut mengenai efektivitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam. Dengan dasar pemikiran tersebut, maka peneliti tergerak untuk menyusun tesis ini dan berupaya menjawab permasalahan yang terlewatkan selama ini. Maka, dalam penelitian ini dapat dihasilkan skema alur penelitiannya dijelaskan pada bagan di bawah ini:

²³ Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T., & Barnes-Holmes, D., *Measuring the Effect of Cognitive Defusion Using The Implicit Relational Assessment Procedure: An Experimental Analysis with A Highly Socially Anxious Sample*. (Journal of Contextual Behavioral Science, 3(1), 2021), 8–15.



Gambar 1.1. Kerangka Pemikiran

H. Metodologi Penelitian

Berikut adalah metodologi penelitian yang digunakan:

1. Metode dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen, sebuah metode yang dinilai efektif dalam menguji hubungan sebab-akibat secara cermat dan tepat. Metode eksperimen memiliki keunggulan utama pada kemampuan peneliti untuk mengontrol variabel bebas, baik sebelum maupun selama pelaksanaan penelitian berlangsung. Metode ini dilakukan secara sistematis, logis, dan terkontrol, dengan tujuan mengatur secara sengaja kondisi tertentu untuk mengamati dampaknya. Dalam praktiknya, peneliti merancang stimulus atau perlakuan tertentu, mengatur kondisi pra eksperimen, serta mengobservasi dampak yang dihasilkan. Penelitian eksperimen secara umum bertujuan untuk: (1) menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, (2) memprediksi kemungkinan hasil

eksperimen dalam situasi tertentu, dan (3) menarik kesimpulan atau generalisasi tentang hubungan antarvariabel yang dikaji²⁴.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data numerik untuk menguji teori-teori melalui pengkajian hubungan antarvariabel. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengukur tingkat penerapan teknik cognitive defusion dan perilaku perundangan, serta mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan dalam konteks penelitian ini.

Desain One Group Pretest-Posttest adalah desain pra eksperimen yang digunakan. Desain tersebut bermanfaat sebagai tolak ukur perubahan tingkat interaksi sosial peserta didik dengan membandingkan kondisi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan diberikan. Peneliti mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan setelah menerapkan desain eksperimen ini, karena kondisi peserta didik sebelum perlakuan dapat dibandingkan langsung dengan kondisi setelah perlakuan.

Berikut rancangan dari bentuk penelitian yang digunakan disediakan dalam bentuk tabel:

Tabel 1.2. Rancangan Bentuk Penelitian

Pre-Test	Variable terikat	Post-test
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

- O₁: Pre-test (Perlakuan konseling karir islam dengan teknik cognitive defusion ketika sebelum diberikan)
- X: Treatment (Perlakuan)
- O₂: Post-test (Perlakuan konseling karir islam dengan teknik cognitive defusion ketika setelah diberikan)

²⁴ Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, hlm. 107-110.

2. Jenis dan Sumber Data

Berikut adalah jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Jenis Data

Data yang disajikan dalam bentuk angka atau statistik. Data numerik yang digunakan ini penting dalam pendekatan kuantitatif untuk memastikan hasil penelitian yang objektif dan dapat diandalkan. Data yang menjadi fokus penelitian ini mencakup variabel penerapan konseling karir Islam dengan teknik cognitive defusion serta tingkat overthinking pada peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot.

b. Sumber Data

Adapun sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi:

1) Data primer

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap objek penelitian. Pengumpulan data primer secara khusus dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot. Instrumen yang digunakan berupa skala Likert, yang dirancang untuk mengevaluasi efektivitas penerapan konseling karir Islami dengan teknik cognitive defusion dalam mengatasi *overthinking*.

2) Data sekunder

Data didapat dari sumber yang sudah ada sebelumnya atau berasal dari pihak lain (pihak kedua). Data ini meliputi berbagai referensi tambahan seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumentasi penelitian terdahulu yang sesuai tema konseling karir Islam serta penerapan teknik cognitive defusion dalam mengelola *overthinking*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Berikut ini adalah tahapan yang digunakan dalam proses pengumpulan data:

a. Kuisisioner

Sebagai instrumen penelitian, kuisisioner terdiri atas sejumlah pertanyaan yang disusun secara terstruktur dan sistematis, kemudian diberikan kepada responden untuk diisi dan dikembalikan kepada peneliti. Teknik ini dianggap efisien apabila peneliti telah memiliki kejelasan mengenai variabel yang diukur dan informasi yang

diharapkan. Kuesioner sangat sesuai digunakan pada populasi besar dan tersebar luas, namun memerlukan tingkat pemahaman responden yang memadai agar setiap pertanyaan dapat dimengerti dengan baik²⁵.

Kuesioner umumnya dilengkapi dengan daftar periksa (*checklist*) dan skala penilaian untuk memfasilitasi pengukuran perilaku serta sikap responden. *Checklist* berisi daftar item yang mencerminkan perilaku atau karakteristik tertentu, di mana responden atau peneliti hanya mencentang jika item tersebut relevan. Sementara itu, skala penilaian, seperti skala Likert, digunakan untuk mengukur intensitas sikap atau frekuensi respons, memungkinkan penilaian yang lebih rinci terhadap suatu pernyataan²⁶.

b. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas atau kejadian yang berlangsung. Observasi dapat dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam aktivitas yang diamati, atau dengan pendekatan non-partisipatif, di mana peneliti hanya berperan sebagai pengamat tanpa terlibat dalam kegiatan tersebut. Dalam pelaksanaannya, peneliti mencatat secara sistematis berbagai gejala atau fenomena yang muncul pada subjek atau objek penelitian secara langsung di lokasi penelitian²⁷.

c. Wawancara

Wawancara semi terstruktur digunakan dalam penelitian ini, pedoman berupa topik-topik utama yang disusun sesuai fokus penelitian. Pendekatan ini memberi keleluasaan pada peneliti untuk mengeksplorasi informasi lebih dalam, serta memungkinkan fleksibilitas untuk menyesuaikan pertanyaan berdasarkan respons informan.

d. Studi Dokumentasi

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menghimpun, menelaah, dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan dengan fokus

²⁵ Purwanza, Sena Wahyu. *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. (Cv. Media Sains Indonesia, 2022). H. 57.

²⁶ *Ibid.* H. 13 – 14.

²⁷ Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, 222

penelitian merupakan studi dokumentasi²⁸. Teknik ini penting untuk pengumpulan data karena berfungsi memperkuat validitas temuan penelitian. Melalui dokumen tertulis yang relevan, peneliti dapat memahami serta memprediksi situasi tertentu, sekaligus memperkaya informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

4. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian, dari mana data diambil untuk diteliti dan disimpulkan hasilnya²⁹. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih karena mencerminkan karakteristik populasi yang menyeluruh. Pendekatan kuantitatif dengan teknik probability sampling digunakan dalam penelitian ini, yakni sampel dipilih secara acak dari setiap anggota populasi yang ada. Adapun sampel yang diambil dilakukan menggunakan stratified random sampling sebesar 10 % dari populasi, dengan cara populasi heterogen dibagi menjadi beberapa kelompok (strata), lalu mengambil sampel secara acak dari setiap kelompok tersebut³⁰.

5. Uji Validitas dan Realibilitas

Dalam penelitian ini pengujian untuk validitas instrumen dilakukan melalui aplikasi SPSS. Validitas instrumen digunakan sebagai tolak ukur yang akurat hal yang ingin diteliti. Semakin tinggi validitas instrumen, semakin dapat dipercaya data yang diperoleh, sementara validitas yang rendah menunjukkan kurangnya akurasi dan keandalan alat ukur³¹. Reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi hasil pengukuran instrumennya jika diterapkan berkali-kali terhadap individu yang sama. Dengan kata lain, reliabilitas adalah sebagai alat ukur tingkat keakuratan instrumen untuk menghasilkan data yang konsisten. Pengujian reliabilitas sangat penting untuk menjamin kualitas dan kelayakan alat ukur dalam suatu penelitian.

²⁸ Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remja Rosdakarya 2016), 221.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 109.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 112.

³¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 211.

6. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data telah berhasil dikumpulkan, maka selanjutnya adalah melakukan analisis data. uji Wilcoxon adalah teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini, yang diolah secara komputerisasi menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27. Melalui program ini, hasil analisis diperoleh dengan cara membandingkan skor aktual dengan skor maksimum yang mungkin dicapai. Uji Wilcoxon, atau *Wilcoxon Signed Rank Test*, merupakan pengembangan dari *Sign Test*, karena selain memperhitungkan arah perubahan (positif atau negatif), uji ini juga mempertimbangkan besar kecilnya selisih antara dua skor yang dibandingkan.

a. Uji Normalitas

Jika hasil uji normalitas menunjukkan nilai yang pesat (*p-value*) lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) diterima, artinya data telah memenuhi syarat distribusi normal dan uji T data berpasangan layak digunakan. Namun jika menunjukkan nilai yang pesat kurang dari 0,05, dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah uji T data berpasangan memenuhi asumsi bahwa varians residual atau kesalahan antar pengamatan bersifat konstan. Dengan kata lain, uji ini memiliki tujuan mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan dalam varians residual antar pengamatan. Jika varians tersebut tetap atau konstan, maka kondisi ini disebut homoskedastisitas (homogenitas varian). Sebaliknya, apabila varians residual berbeda-beda, kondisi tersebut dikenal sebagai heteroskedastisitas (heterogenitas varian).

Uji homogenitas ini penting untuk memastikan bahwa model statistik yang digunakan tidak mengalami bias akibat varians residual yang tidak konstan, sehingga hasil analisis menjadi lebih valid dan dapat dipercaya.

Hipotesis

H_0 : Residual bersifat homogenitas

H_1 : Residual bersifat heterogenitas

c. Uji Efektivitas

Untuk menguji efektivitas dilakukan analisis uji-t independen (Independent Sample t-Test) untuk membandingkan rata-rata skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.³²

7. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat dan waktu penelitian sebagai berikut:

a. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Dayeuhkolot Jl. Sukapura No. 99 Kabupaten Bandung.

b. Waktu Penelitian

Tabel 1.3. Tabel Penelitian

No	Waktu Kegiatan	Uraian Kegiatan
1.	20 Oktober 2024	Observasi Lapangan
2.	21 Oktober 2024	Analisis Data Awal
3.	22 Oktober 2024	Bimbingan Akademik konsultasi dengan Pembimbing
4.	23 Oktober 2024	Revisi dan ACC dilanjut Pembuatan Instrumen
5.	4 November 2024	Pembuatan Instrumen
6.	Desember 2024	Revisi Instrumen
7.	16 Januari 2025	Seminar Proposal
8.	Maret 2025	Pengambilan Data
9.	April - Mei 2025	Penelitian
10.	Mei 2025	Treatment
11.	Juni 2025	Penyusunan Laporan dan Sidang Tesis

³² Citta Niwerti. *Kumpulan Hasil Riset Seputar Pendidikan Konseling I*. (PT. Nilacakra Publishing House. 2024).