



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***MINDFULNESS THERAPY* UNTUK MENANGANI
OVERTHINKING PADA WANITA DEWASA DI DESA
SEDATI GEDE KECAMATAN SEDATI KABUPATEN
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Nuri Qomarul Laili

NIM: B93217152

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanurrahim.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Nuri Qomarul Laili
NIM : B93217152
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sedati Gede, Sedati-Sidoarjo.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Sidoarjo, 8 Februari 2021
Yang Menyatakan,



Nuri Qomarul Laili
B93217152

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nuri Qomarul Laili
NIM : B93217152
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : *MINDFULNESS THERAPY* UNTUK
MENANGANI *OVERTHINKING* PADA
WANITA DEWASA DI DESA SEDATI GEDE
KECAMATAN SEDATI KABUPATEN
SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan

Surabaya, 8 Februari 2021

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. H Cholil, M.Pd.I

NIP: 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Mindfulness Therapy Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.

SKRIPSI

Disusun oleh :
Nuri Qomarul Laili (B93217152)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal, 11 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I,


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196607042003021001

Penguji II,


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I
NIP.196303031992032002

Penguji III,


Dr. H. Abd. Syalim, M. Ag
NIP.196607042005021001

Penguji IV,


Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I,
M.Pd. Kons
NIP.197708082007101004

Surabaya, 11 Februari 2021

Dekan




Dr. H. Abdul Halm, M. Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nuri Qomarul Laili
NIM : B93217152
Fakultas/Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi
E-mail address : nurqom78@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MINDFULNESS THERAPY UNTUK MENANGANI OVERTHINKING PADA WANITA

DEWASA DI DESA SEDATI GEDE KECAMATAN SEDATI KABUPATEN SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Februari 2021
Penulis

(Nuri Qomarul Laili)

ABSTRAK

Nuri Qomarul Laili (B93217152), *Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.*

Fokus Penelitian ini adalah (1) Bagaimana penerapan *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo, (2) Bagaimana hasil dari *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus seorang wanita dewasa awal yang memiliki beberapa kecemasan karena *overthinkingnya*. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan menggunakan analisis komparatif, peneliti membandingkan perubahan kondisi konseli antara sebelum dan sesudah melakukan konseling. Peneliti melakukan konseling dengan *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* konseli.

Hasil akhir dari aplikasi *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* dalam penelitian ini yaitu konseli dapat mengendalikan pikirannya dengan segera ketika *overthinking*, konseli juga merasa lebih lega dan tenang serta rileks sesudah melakukan *mindfulness therapy*. Meski tidak memungkiri jika sesekali konseli masih *overthinking* tapi intensitasnya lebih sebentar karena konseli dapat mengatasinya sehingga *overthinkingnya* tidak berlarut-larut dan berpikir secara rasional serta fokus dengan apa yang terjadi saat ini.

Kata Kunci: *Mindfulness Therapy*, Kecemasan, *Overthinking*.

ABSTRACT

Nuri Qomarul Laili (B93217152), Mindfulness Therapy to Deal with Overthinking in Adult Women in Sedati Gede Village, Sedati District, Sidoarjo Regency.

The focus of this research is (1) How is the application of Mindfulness Therapy to Deal with Overthinking in Adult Women in Sedati Gede Village, Sedati District, Sidoarjo Regency, (2) What is the result of Mindfulness Therapy to Deal with Overthinking in Adult Women in Sedati Gede Village, Sedati District, Sidoarjo Regency.

To answer this problem, the researcher used a qualitative research method with a case study type of a woman in early adulthood who had some anxiety because of her overthinking. Data collection was carried out using observation, interviews and documentation. By using a comparative analysis, the researcher compared the changes in the counselee's condition between before and after doing counseling. Researchers conducted counseling with Mindfulness Therapy to Deal with Overthinking counselee.

The end result of the application of Mindfulness Therapy to Deal with Overthinking in this study is that the counselee can control his thoughts immediately when overthinking, the counselee also feels more relieved and calm and relaxed after doing mindfulness therapy. Although it does not deny that occasionally the counselee is still overthinking but the intensity is shorter because the counselee can handle it so that the overthinking does not drag on and thinks rationally and focuses on what is happening at this time.

Keywords: Mindfulness Therapy, Anxiety, Overthinking.

نبذة مختصرة

نوري قمر الليلي (B93217152) ، علاج اليقظة للتعامل مع الإفراط في التفكير لدى النساء البالغات في القرية سداتي جد، دون المنطقة سداتي، وصاية على العرش سيدوارجو.

تركز هذه الدراسة على (1) كيفية تطبيق علاج اليقظة للتعامل مع الإفراط في التفكير لدى النساء البالغات في سن مبكرة في القرية سداتي جد، دون المنطقة سداتي، وصاية على العرش سيدوارجو، (2) ما هي نتائج علاج اليقظة للتعامل مع الإفراط في التفكير لدى النساء البالغات في وقت مبكر في القرية سداتي جد، دون المنطقة سداتي، وصاية على العرش سيدوارجو.

للإجابة على هذه المشكلات ، استخدم الباحثون طرق بحث نوعية مع نوع دراسة الحالة لامرأة بالغة مبكرة كانت تعاني من بعض القلق بسبب إفراطها في التفكير. تم جمع البيانات باستخدام الملاحظة والمقابلات والتوثيق. باستخدام التحليل المقارن ، قارن الباحث التغييرات في حالة المستشار بين قبل وبعد تقديم المشورة. أجرى الباحثون استشارات مع علاج اليقظة للتعامل مع استشاري الإفراط في التفكير.

النتيجة النهائية لتطبيق علاج اليقظة للتعامل مع الإفراط في التفكير في هذه الدراسة هو أن المستشار يمكنه التحكم في عقله فورًا عند الإفراط في التفكير ، كما يشعر المستشار أيضًا بمزيد من الراحة والهدوء والاسترخاء بعد القيام بعلاج اليقظة. على الرغم من أنه لا ينكر أنه في بعض الأحيان لا يزال المستشار يبالغ في التفكير ، إلا أن الحدة تكون أقصر لأن المستشار يمكن أن يتعامل معها حتى لا يستمر التفكير الزائد ويفكر بعقلانية ويركز على ما يحدث الآن.

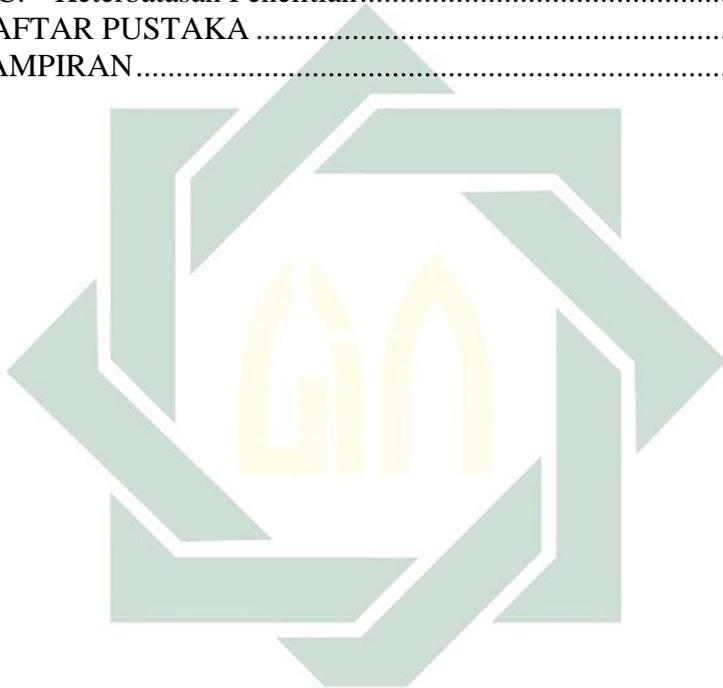
الكلمات المفتاحية: علاج اليقظة ، القلق ، الإفراط في التفكير

DAFTAR ISI

SAMPUL (COVER)	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	7
1. <i>Mindfulness Therapy</i>	7
2. <i>Overthinking</i>	8
3. Dewasa Awal.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Mindfulness Therapy	12
1. Pengertian Mindfulness Therapy.....	12
2. Konsep Dasar Mindfulness Therapy	13
3. Aspek-Aspek Mindfulness Therapy	14
4. Teknik Mindfulness Therapy	14
B. Overthinking	16
1. Pengertian Overthinking.....	16
2. Gejala Overthinking	17
3. Dampak Overthinking	18
C. Dewasa Awal	25
1. Pengertian Dewasa Awal.....	25

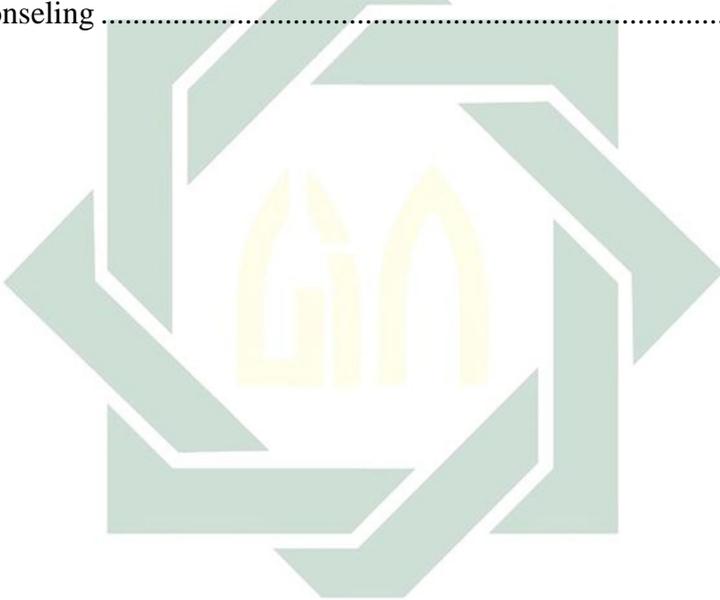
2.	Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal	26
3.	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	29
D.	Penelitian Terdahulu yang Revelan	29
BAB III METODE PENELITIAN		31
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B.	Objek dan Lokasi Penelitian	32
C.	Jenis dan Sumber Data	32
1.	Jenis Data	32
2.	Sumber Data	33
D.	Tahap-Tahap Penelitian	34
1.	Tahap Pra Lapangan	34
2.	Tahap Lapangan	34
3.	Tahap Analisis Data	34
E.	Teknik Pengumpulan Data	34
1.	Observasi (Pengamatan)	35
2.	Wawancara	35
3.	Dokumentasi	35
F.	Teknik Validitas Data	36
1.	Perpanjangan Keikutsertaan	36
2.	Meningkatkan Ketekunan	36
3.	Triangulasi Data	36
G.	Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN		38
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	38
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	38
2.	Deskripsi Konselor	40
3.	Deskripsi Konseli	41
4.	Deskripsi Masalah Konseli	44
B.	Penyajian Data	50
1.	Diagnosis	50
2.	Prognosis	51
3.	Terapi/Treatment	51
4.	Follow Up	57
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	59

1. Perspektif Teoretis.....	59
2. Perspektif Keislaman.....	72
BAB V PENUTUP.....	75
A. Simpulan	75
B. Rekomendasi.....	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Luas Wilayah Menurut Desa di Kecamatan Sedati 38	
Tabel 4. 2 Jumlah Penduduk Menurut Kewarganegaraan Menurut Desa.....	39
Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sebelum Konseling.....	47
Tabel 4. 4 Data Teori dan Lapangan.....	60
Tabel 4. 5 Keadaan Konseli Sebelum dan Sesudah Melakukan Konseling.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi.....	86
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Dari Konseli.....	88
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	90
Lampiran 6 Verbatim Konseling.....	99



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 18 Agustus 2020, konseli yang berinisial FDA mengatakan bahwa memiliki beberapa kekhawatiran atau kecemasan. Diantaranya ialah konseli sering merasa bahwa dirinya dibenci banyak orang, serta memikirkan segala sesuatu secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti sehingga hal tersebut berimbas juga pada kehidupan sehari-hari, misalnya menjadi tidak produktif pada hari tersebut karena banyak yang dipikirkan. Konseli juga merasa takut jika justru dirinyalah yang termasuk “*toxic people*”.¹

Menurut pengakuan konseli, sebenarnya kegiatan memikirkan sesuatu secara berlebihan sudah berlangsung lama. Namun ketika mulai menginjak usia 20-an, *overthinking* konseli semakin menjadi-jadi. Konseli sendiri termasuk salah satu dari sekian banyak orang yang memiliki sifat tertutup, jika bercerita mengenai masalah atau kekhawatirannya kepada orang lain tidak terlalu detail. Sehingga konseli lebih sering menangis sendiri, memendamnya sendiri.²

Konseli juga mengaku bahwa ia sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri konseli, seperti sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya. Mengkhawatirkan perasaan orang lain terhadap dirinya, contohnya seperti pemikiran “kok tadi dia begitu ya ngomongnya? Apa dia

¹ Wawancara dengan konseli tanggal 18 Agustus 2020

² Wawancara dengan konseli tanggal 18 Agustus 2020

gak suka aku?”, dan masih banyak lagi. Jika ditelaah lebih lanjut, karena *overthinking* lah Konseli mengalami kecemasan akan hal tersebut. Konseli cemas dengan praduga-praduga yang ia buat sendiri.³

Dengan kekhawatiran-kekhawatiran atau kecemasan-kecemasan yang telah dipaparkan, konselor ingin membantu konseli untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jika ditelaah, kekhawatiran atau kecemasan konseli terjadi karena *overthinking*. Seperti yang telah diketahui, manusia diberi akal oleh Sang Pencipta agar bisa berpikir, membedakannya dari makhluk-makhluk yang lain. Dengan menggunakan akalnya untuk berpikir berarti manusia sudah memanfaatkan dengan baik pemberian Tuhan. Memanfaatkannya untuk memikirkan sesuatu yang direncanakan ataupun memikirkan perihal dalam hidupnya yang memang harus dipikirkan.

Allah juga menyinggung perihal akal di dalam Al-Quran. Akal yang diberikan menjadi pembeda dengan makhluk lainnya. Membuat manusia menjadi lebih sempurna dibanding makhluk ciptaan Allah yang lainnya.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”⁴

Namun, kadang kala seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan sehingga mengorbankan banyak waktu

³ Wawancara dengan konseli tanggal 18 Agustus 2020

⁴ al-Quran, Al-Isra: 70

untuk hal tersebut. Pikiran terganggu akan suatu hal pada batas yang tidak wajar, atau yang lebih dikenal dengan sebutan *overthinking*. Pada sebagian orang *overthinking* mungkin merupakan hal yang baik, karena dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri jika *overthinking* juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan.

Overthinking menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan (*anxiety*) pada diri individu tersebut. Kecemasan merupakan ekspresi dari berbagai emosi yang biasanya muncul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang menurutnya akan menekan emosinya dan menimbulkan konflik internal.⁵ Kecemasan juga dapat dijelaskan sebagai perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri, yang tidak jelas tanpa mengetahui asal atau bentuknya.⁶ Dengan kata lain, kecemasan bukanlah hal yang baik, apalagi jika kecemasan dibiarkan terus menerus. Tentunya hal tersebut akan berdampak buruk dan mempengaruhi kondisi seseorang. Manusia harus tetap tenang dalam hidupnya. Karena Allah sendiri menggambarkan jiwa yang tenang dalam Al-Quran, berbanding tebalik dengan rang yang cemas jarang berada dalam kondisi pikiran yang damai.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . اَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً .
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي . وَأَدْخُلِي جَنَّتِي .

⁵ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), 58

⁶ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 67

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.*”⁷

Hampir setiap orang mengalami suatu kecemasan, karena Kecemasan adalah respons normal terhadap situasi yang menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa hadir dengan sendirinya atau karena faktor-faktor eksternal lainnya seperti gangguan suasana hati. Kecemasan yang lumrah akan membuat individu semakin termotivasi untuk melakukan beberapa hal yang positif. Namun, kecemasan dengan intensitas berlebihan malah bisa membuat seseorang berperilaku negatif.⁸ 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. Hal ini sama seperti yang ditemukan peneliti dalam permasalahan objek penelitian.

Rasa cemas atau kecemasan memang bisa menyerang siapapun tanpa terkecuali, pun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Orang dewasa juga pasti pernah merasakan suatu kecemasan. Masa dewasa adalah masa mencari kestabilan dan masa reproduktif, yakni masa yang penuh masalah dan ketegangan emosi, masa isolasi, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan adaptasi gaya hidup baru. Perkembangan masa dewasa dibagi menjadi tiga, yakni dewasa awal, madya dan tua. Biasanya masa dewasa adalah masa yang

⁷ al-Quran, Al-Fajr: 27-30

⁸ Alifwati Citra Iqlimasari, Skripsi: “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar Di SD Siti Aminah Surabaya: Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional*”, (Surabaya: UINSA, 2013), 54

dianggap *struggle* diantara masa dewasa yang lainnya. Sama seperti konseli yang baru bertransisi ke tahap dewasa awal juga pasti memiliki suatu kecemasan. Hampir semua orang yang baru memasuki usia 20-an tampaknya merasa cemas, hal ini mungkin karena tugas baru yang akan diemban saat ini memikul tanggung jawab yang lebih besar sehingga mereka merasa was-was dengan tanggung jawab tersebut. Kecemasan yang terjadi akan menghambat perasaan atau suasana hati yang dialami sehingga menimbulkan konflik dalam dirinya.

Oleh karena itu, permasalahan seperti ini tidak bisa dibiarkan. *overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejujurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi. Ada beberapa cara untuk mengatasi *overthinking*. Salah satunya dengan menggunakan *Mindfulness Therapy*.

Menurut Brown dan Ryan, *mindfulness* ialah suatu keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang.⁹ Terapi ini akan mengimplikasikan seperti apa seseorang merasakan, mencintai, melihat, dan memahami perhatiannya sekarang, serta meningkatkan perhatian dan kesadaran.¹⁰

Terapi *mindfulness* merupakan aktivitas yang membutuhkan pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan perilaku kejadian terkini, serta sikap tidak menilai atau menghakimi apapun. Elemen pokok atas terapi ini adalah dapat memahami apa yang terjadi tanpa memikirkan dan

⁹ Pranazabdian Waskito, "*Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama*", PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia Bandung, 27-29 April 2019, 116

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 141

mengharapkan hasil atau tujuan.¹¹ Oleh karena itu bisa dikatakan bahwasannya *mindfulness* merupakan keterampilan pengendalian akal yang dapat menerima berbagai bentuk insiden yang ada. Orang dengan *mindfulness* dapat mengontrol dirinya sendiri dan tidak akan bereaksi terhadap segala bentuk kejadian (positif, negatif atau netral), sehingga dapat mengatasi perasaan depresi dan mencapai kedamaian diri.¹²

Untuk membantu permasalahan yang sedang dialami konseli mengenai kecemasan karena *overthinking*, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan *mindfulness therapy* sebagai bantuan untuk mengatasi masalah konseli.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Melalui rumusan yang sudah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk memahami penerapan *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.

¹¹ Sheila Stanley, dkk., “*Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?*”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol. 20, No. 3, 2006, 327

¹² Nila Audini Oktavia, Skripsi: “*Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan*”, (Surabaya: UINSA, 2018), 13

2. Untuk mengetahui hasil dari *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedatigede kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu memberikan manfaat tertulis dan praktis, yakni sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan lebih banyak ilmu dan wawasan bagi peneliti dan para pembaca tentang terkait *mindfulness therapy* untuk mengatasi kecemasan karena *overthinking*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban mengenai apa yang diteliti tentang bagaimana hasil *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking*.

- b. Untuk Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pelengkap atau masukan oleh konselor mengenai *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking*.

- c. Bagi Konseli

Diharapkan konseli tidak lagi memikirkan segala sesuatu secara berlebihan dan bisa mengatasi kecemasannya. Sehingga konseli bisa lebih nyaman dalam menjalani hidupnya.

E. Definisi Konsep

1. *Mindfulness Therapy*

Mindfulness adalah membawa perhatian dan kesadaran penuh ke momen saat ini sembari menerima dan mengenali segala pikiran, emosi, dan perasaan

apapun. Dengan kata lain *mindfulness* merupakan sikap kesadaran penuh pada diri sendiri yang berfokus di masa sekarang atau saat ini dengan sikap tidak menghakimi atau menilai apapun.

Pendekatan dengan *mindfulness* memfokuskan perhatian pada saat ini serta menggunakan unit dasar atensi, intensi dan sikap untuk tidak menghakimi atau menilai apapun.¹³ Atensi terkait dengan mengamati peristiwa terkini, pengalaman internal dan eksternal pribadi seseorang. Intensi terkait dengan pentingnya menetapkan tujuan meditasi. Sedangkan sikap berkaitan dengan bagaimana melakukan *mindfulness*, artinya, bahkan jika melakukan hal-hal di luar keinginan individu, hal itu dapat diterima sepenuhnya, dan terbuka tanpa evaluasi atau penilaian yang berlebihan.¹⁴

2. *Overthinking*

Overthinking merupakan suatu keadaan dimana seseorang berpikir secara berlebihan. Berpikir secara berlebihan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, contohnya mengenai pertimbangan tanpa henti ketika membuat keputusan dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pemikiran “bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*) sering mendominasi pikiran mereka yang *overthinking* seolah-olah ada juri tak terlihat yang siap menghakimi keputusan mereka.¹⁵

¹³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 141

¹⁴ Shauna L. Shapiro, dkk., “*Mechanisms of Mindfulness*”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62 (3), 2006, 374-377

¹⁵ Thomas Oppong, “*Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*”, 2019; diakses pada tanggal 18 September 2020 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

Tentu pada sebagian orang berpikir lebih dari satu kali merupakan hal yang baik, karena dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari *overthinking* salah satunya ialah dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. Baik secara mental ataupun fisik akan merasa lelah karena *overthinking* sehingga mempengaruhi produktivitas individu tersebut.

Overthinking bisa menyebabkan seseorang mengalami suatu kecemasan. Memang pada kenyataannya hampir setiap individu mengalami suatu kecemasan tanpa terkecuali. Pun dengan tingkatan yang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang bahkan berat. Kecemasan atau yang juga sering disebut *anxiety* merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.¹⁶ Kecemasan merupakan perpaduan bermacam-macam emosi. Hal ini timbul saat individu menjumpai hal yang menekan emosi dan menjadikan konflik internal.. Padahal, kecemasan itu disebabkan oleh rasa takut diri sendiri, yang ditandai oleh rasa was-was dan cemas akan hal-hal yang belum terjadi¹⁷

3. Dewasa Awal

Secara bahasa, kata dewasa sangat erat kaitannya dengan kata “adult” dari kata kerja bahasa latin “Adolesene-Adolescere” berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Dalam konteks lain, kata “adult” berasal dari kata kerja adultus. Hal ini didefinisikan

¹⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 27

¹⁷ Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), 15

sebagai “telah tumbuh menjadi kekuatan dan bentuk tubuh yang sempurna atau telah tumbuh menjadi dewasa”. Oleh karena itu, dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima status sosial dengan orang dewasa lainnya.¹⁸ Menurut Hurlock masa dewasa dibagi menjadi tiga kelompok, yakni masa dewasa awal dimulai umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun. Masa madya 40-60 tahun dan masa tua 60 tahun sampai kematian.¹⁹

Seperti usia konseli, yakni berada di usia 20-an yang mana usia tersebut termasuk usia dewasa awal. Karena pada umumnya masyarakat menganggap usia dewasa awal dimulai saat berada diusia 20-an. Masa ini dianggap masa yang sarat akan permasalahan dibanding masa madya dan masa tua. Masa dewasa awal dianggap sebagai periode adaptasi pada gaya hidup baru dan harapan sosial baru. Adanya adaptasi membuat periode ini menjadi periode yang spesial dan sulit dalam kehidupan seseorang.²⁰ Pada tahap ini, seseorang juga dituntut untuk siap mengemban tanggung jawab yang lebih besar.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini dibagi menjadi lima bab pembahasan. Sistematika pembahasan penelitian yang dibuat oleh peneliti yakni sebagai berikut:

¹⁸ Rosleny Mariani, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), 182

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 1980), 246

²⁰ Devi Dwi, Skripsi: “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami Pada Seorang Gadis Yang Menderita Insomnia Di Driyorejo Gresik*”, (Surabaya: UINSA, 2017), 36-37

Bab Pertama berisi Pendahuluan adalah bab pertama dari skripsi ini, membimbing pembaca untuk menjawab pertanyaan yang diteliti, isi dan alasan penelitian. Hal itu meliputi latar belakang subjek, pertanyaan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistem pembahasan.

Bab Kedua berisi Kajian Teoritik. Yakni, membahas mengenai *mindfulness therapy*, kecemasan, *overthinking*, dan dewasa awal serta penelitian terdahulu yang relevan. Sehingga dapat menunjukkan bahwa yang dilakukan peneliti memiliki landasan ilmiah dalam penelitiannya.

Bab Ketiga berisi Metode Penelitian. Bagian ini membahas mengenai metode penelitian yang akan dipakai. Deskripsi harus dapat ditindaklanjuti untuk menggambarkan langkah-langkah teknis untuk melakukan penelitian. Yakni, metode dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab Keempat berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan. Mengingat di sinilah tempat mengedepankan situasi dan hasil penelitian sebenarnya di bidang ini, maka bab ini dapat dikatakan sebagai akar dari penelitian. Bab ini memberikan gambaran lengkap tentang subjek penelitian dan masalah yang dihadapi.

Bab Kelima berisi Pentup. Bab terakhir dari skripsi ini yang berisi kesimpulan. Bab ini merangkum jawaban atas pertanyaan. Kemudian, berisi rekomendasi mengenai penelitian yang dilakukan dan ringkasan uraian mengenai keterbatasan penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Mindfulness Therapy

1. Pengertian Mindfulness Therapy

Terapi *Mindfulness* merupakan pemahaman yang berpusat atas pengalaman saat ini tanpa perlu menilai ataupun memberi penghakiman.²¹ *Mindfulness* melibatkan tiap insan untuk memandangi, memahami, memaklumi dan jatuh cinta dengan perhatian saat ini.²² *Mindfulness* juga melatih menahan keinginan untuk menilai dan membuat keinginan untuk tahu cara kerja pikiran serta memiliki pendekatan welas asih terhadap apapun dan siapapun termasuk diri sendiri.

Mindfulness ialah jenis pemahaman diri, termasuk pemahaman dan perhatian, yang perlu dipilah dari proses psikis seperti keadaan emosi, stimulus dan kesadaran.²³ Pandangan lain menjelaskan bahwa terapi ini membantu individu meningkatkan kesadaran tanpa bereaksi terhadap apa yang sedang terjadi (kejadian baik, buruk atau netral) sehingga individu tersebut dapat menangani emosinya ketika depresi atau frustrasi dan membangun kedamaian diri.²⁴

²¹ Arini Miftahul Jannah, Skripsi: “*Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*”, (Malang: UMM, 2019), 4

²² Tri Anita Jumaroh, Skripsi: “*Pengaruh Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya*”, (Surabaya: UINSA, 2018), 30

²³ Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan, “*Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience*”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242–248

²⁴ Nila Audini Oktavia, Skripsi: *Efektivitas Pelatihan Mindfulness*, 23

Mindfulness tidak berfokus pada “*what if*” (bagaimana jika), *mindfulness* lebih berfokus pada sikap kesadaran penuh akan diri sendiri di masa sekarang atau saat ini tanpa menghakimi atau menilai apapun. Dengan kata lain *Mindfulness Therapy* adalah kesadaran penuh terhadap peristiwa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi atau menilai apapun.

2. Konsep Dasar *Mindfulness Therapy*

Terapi *mindfulness* sangat erat kaitannya dengan tradisi Terapi Perilaku Kognitif dalam sejarah.²⁵ Terapi ini memiliki beberapa teknik. Beberapa teknik yang biasa digunakan didasarkan pada pendekatan *mindfulness* biasanya efisien untuk menurunkan tekanan yang ada dalam diri. Seperti teknik *self talk*, *visual imagery* dan *deep breathing*, tiap-tiap teknik berlandaskan prinsip *reciprocal inhibition* dari Wolpe, yang artinya pada intinya tiap individu tidak bisa melaksanakan dua hal dengan beriringan. Misalnya, jika digunakan selama konsultasi, orang yang diajak berkonsultasi mungkin tidak merasa tertekan dan rileks pada saat yang sama, atau ketika menggambarkan keadaan yang positif kemudian menguatkannya secara berbarengan menggambarkan keadaan yang negatif kemudian merenggangkannya. Contoh lainnya ketika bernapas cepat sekaligus bernapas lambat atau mengendurkan dan mengencangkan otot sekaligus.

Oleh karenanya, dengan menggunakan urutan-urutan itu konseli dapat dengan ampuh mencegah efek negatif dan konsekuensinya.

²⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 141

3. Aspek-Aspek Mindfulness Therapy

Mindfulness memiliki aspek-aspek yang dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya ialah:

a. Mengamati (*observing*)

Mengobservasi atau mengamati dalam aspek ini ialah perihal bagaimana individu memperhatikan atau menyadari hal-hal yang terjadi pada dirinya seperti pikiran dan emosi dirinya sendiri.

b. Menjelaskan (*describing*)

Pada aspek *describing*, seseorang mampu menjelaskan yang ada pada dirinya menggunakan kata-kata.

c. Bertindak dengan Kesadaran (*Acting with Awareness*)

Aspek ini adalah pokok dari *mindfulness*. Lantaran dalam hal ini, seseorang akan lebih sadar daripada melamun saat mengerjakan suatu kegiatan.²⁶

d. Menilai Tanpa Menghakimi

Aspek ini adalah penerapan untuk memberi cap pengalaman tersebut positif atau negatif yang telah berlangsung, dan terbuka untuk semua pengalaman yang ada. Dengan demikian, seseorang akan dapat menerima status quo dan membiarkan status quo terjadi sebagaimana adanya, tanpa ingin mengubahnya dan makna pengalaman itu. Orang dengan kemampuan ini akan lebih mudah menyesuaikan.

4. Teknik Mindfulness Therapy

Mindfulness memiliki beberapa teknik seperti *self talk*, *visual/guided imagery*, dan *deep breathing*.

²⁶ Arini Miftahul Jannah, Skripsi: “*Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri*”, 4-5

Namun pada penelitian ini, peneliti berfokus pada dua teknik. Adapun penjelasan kedua teknik tersebut sebagai berikut:

a. *Deep Breathing*

Deep breathing adalah teknik pernapasan dalam. *Deep breathing* masih relatif baru dalam budaya Barat. Di sisi lain, teknik ini telah lama dijunjung oleh budaya Timur dan termasuk dalam tradisi yoga Hindu. Kepercayaan Hindu terhadap yoga berfokus pada konsep Gunung Prana. Prana memiliki arti semangat kehidupan atau pernapasan, dan dapat mengontrol gairah kehidupan. Dengan mempelajari pernapasan yang lebih dalam dan efektif, konseli bisa berlatih mengelola ketegangan dalam dirinya.²⁷ *Deep breathing* juga memiliki beberapa variasi didalamnya, yakni *Breathing Down*, *Waiting in Line*, *Peaceful Breather* dan *Controlling Pain with Imagery Breath*.²⁸

Variasi *breathing down* ialah dengan mengulang-ulang ucapan “tubuhku tenang (*calm*)”. *Waiting in Line*, *Peaceful Breather* menggunakan pernafasan dalam untuk meredam ketidak sabaran dengan memberi kalimat penguat pada diri bahwa ketidak sabaran membuat waktu berjalan makin lambat. Contohnya saat mengingatkan diri seperti ketika berada dikemacetan lalu lintas atau situasi serupa. Kemudian *Controlling Pain with Imagery Breath* yakni dimana klien melakukan pernafasan diaframatik dengan mata tertutup. Ketika mengambil nafas, klien mengimajinasikan nafasnya memenuhi bagian yang menyakitkan dengan

²⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 156

²⁸ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 159-160

ketenangan. Saat mengembuskan nafas, klien membayangkan rasa sakit itu meninggalkan tubuhnya.²⁹

b. *Self Talk*

Dikutip oleh Erford yang mengatakan bahwa *self talk* adalah dorongan positif untuk diri sendiri setiap hari. Individu yang menggunakan teknik ini akan berulang kali menuturkan beberapa ungkapan pendukung yang benar-benar menolong saat menghadapi masalah.³⁰ Faktanya, semua insan pernah berbicara pada dirinya sendiri atau melakukan *self talk* tapi mereka tak menyadarinya.

Ada dua jenis *self talk* yakni positif *self talk* dan negatif *self talk*. Positif *self talk* berkaitan dengan antusias, stimulus positif dan harapan agar sampai pada target. Sedangkan *self talk* negatif terpaut pada keputusan serta kegelisahan.³¹ Teknik ini amat berpengaruh dalam menguasai cara berpikir dan tingkah laku individu. Selain itu, pandangan orang lain tentang individu tersebut juga dapat memengaruhi *self talk* itu sendiri.³²

B. Overthinking

1. Pengertian Overthinking

Overthinking merupakan suatu keadaan dimana seseorang berpikir secara berlebihan. Berpikir secara berlebihan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, contohnya mengenai pertimbangan tanpa henti ketika

²⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Dikuasai Konselor (Edisi Ke Dua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 160

³⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 223

³¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 224

³² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui*, 142

membuat keputusan dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pemikiran “bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*) sering mendominasi pikiran mereka yang *overthinking* seolah-olah ada juri tak terlihat yang siap menghakimi keputusan mereka.³³

Tentu pada sebagian orang berpikir lebih dari satu kali merupakan hal yang baik, karena dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari *overthinking* salah satunya ialah dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. Baik secara mental ataupun fisik akan merasa lelah karena *overthinking* sehingga mempengaruhi produktivitas individu tersebut.

2. Gejala *Overthinking*

Ada beberapa gejala umum yang dapat ditandai sebagai gejala bahwa individu tersebut ialah seorang *overthinker*, yakni sebagai berikut:³⁴

a. Sulit Tidur

Saat seseorang terlalu banyak berpikir, pikiran dan otak akan dirancang untuk selalu memikirkan anggapan yang tidak positif di otak. Otak akan sulit istirahat, dan apabila diforsir terus-menerus dapat

³³ Thomas Oppong, *Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*, 2019; diakses pada tanggal 18 September 2020 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

³⁴ Srikandi Ayu Hadi, *How I Deal With Overthinking*, 2019; diakses pada tanggal 26 September 2020 dari <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>

menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Sehingga susah tidur.

b. Selalu Merasa Lelah

Ketika pikiran sedang gelisah, hal itu akan menyita waktu dan tenaga. Dengan memikirkan sesuatu terlalu banyak dan membuat tertekan, tubuh memproduksi hormon kortisol. Jika hormon ini terus diproduksi bisa mengakibatkan badan lelah.

c. Tidak Percaya pada Evaluasi Diri Sendiri

Selalu membutuhkan orang lain untuk mengevaluasi sesuatu, seperti pakaian, cara bicara, dan hal-hal sepele yang dilakukan. Selalu meragukan evaluasi diri sendiri, yang akhirnya berlanjut minta evaluasi orang lain.

d. Merasa Takut dengan Masa Depan Diri Sendiri

Biasanya hal ini berlangsung pada kebanyakan insan yang terlalu mengkhawatirkan masa depannya daripada senang atau menghargai segala sesuatu yang telah diraihinya.

e. Sakit Secara Fisik

Terlalu banyak berpikir dapat menyebabkan sakit kepala atau punggung. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh perlu istirahat.

3. Dampak Overthinking

Memikirkan sesuatu secara berlebihan atau yang lebih dikenal dengan overthinking dapat membuat seseorang mengalami kecemasan. Sama seperti kasus konseli dimana ia memiliki kekhawatiran atau kecemasan seperti merasa dibenci banyak orang, yang mana hal tersebut adalah buah dari pemikiran irasionalnya. Adapun pembahasan mengenai kecemasan ialah sebagai berikut:

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikis yang seharusnya dihindari.³⁵ Nyatanya hampir setiap individu mengalami suatu kecemasan tanpa terkecuali. Kondisi ini bisa dialami oleh setiap individu pun berbeda tingkatannya. Kecemasan atau yang juga sering disebut *anxiety* merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.³⁶

Freud memisahkan antara cemas dan kecemasan. Cemas merupakan kondisi emosi, yang mana seseorang menganggap rapuh dengan begitu ia tak bernyali besar dan berbuat secara wajar sesuai dengan semestinya. Sementara itu, kecemasan merupakan emosi yang bersifat lazim, yakni individu takut atau kehilangan kepercayaan diri tanpa dasar atau bentuk yang jelas.³⁷ Kecemasan merupakan reaksi atas ancaman tertentu dan menggambarkan fenomena lumrah yang berlangsung dengan pertumbuhan, peralihan, pengalaman baru atau lama, dan pencarian jati diri dan makna diri sendiri dalam hidup.³⁸

Pandangan lain mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan cemas atau was-was yang mengeluh bahwa hal-hal yang tidak semestinya akan

³⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2008), 79

³⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), 27

³⁷ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 67

³⁸ Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI-Press, 2005), 73

termakbul.³⁹ Kecemasan sebenarnya datang dari kegelisahan yang dibuat oleh diri sendiri, merasa khawatir terhadap apa yang akan terjadi. Seperti yang dikatakan Horney, rasa takut adalah awal sumber kecemasan, yakni merupakan pengembangan yang bahaya dari ketidakramahan dan ketidakberdayaan di dunia yang mengancam.⁴⁰ Jika individu tidak dapat lagi menghentikan atau mengendalikan kecemasan atau kekhawatirannya, maka hal tersebut dianggap sebagai masalah patologis.⁴¹

b. Jenis Kecemasan

Beberapa ahli yang membagi kecemasan berdasarkan jenisnya. Menurut Mustamir, kecemasan terdiri dari tiga jenis. Tiga jenis tersebut diantaranya:⁴²

1) Kecemasan Rasional

Ialah ketakutan yang ditimbulkan oleh sasaran ancaman, sehingga diduga menjadi bagian lumrah dari sistem proteksi dasar manusia.

2) Kecemasan Irasional

Apabila rasional dianggap sebagai bagian normal, maka lain halnya dengan irasional. Kecemasan irasional merupakan kecemasan yang sifatnya tidak umum.

3) Kecemasan Fundamental

³⁹ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), 163

⁴⁰ Katalog Dalam Terbitan (KDT), *Psikologi Kepribadian, Edisi revisi* (Malang: UMM Press, 2011), 134.

⁴¹ Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI-Press, 2005), 74

⁴² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, (Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009), 30

Kecemasan fundamental adalah permasalahan mengenai siapakah dia, apa tujuan hidupnya dan di mana hidupnya akan berjalan. Kecemasan fundamental juga disebut kecemasan eksistensial yang memiliki kedudukan mendasar dalam kehidupan manusia.

Sementara itu, menurut Kartini Kartono kecemasan terdiri dari dua macam. Adapun diantaranya:⁴³

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berguna untuk perkembangan karakter seseorang, lantaran hal ini bisa membuat suatu perlawanan bagi seseorang untuk melewatinya. Kecemasan ini dibagi menjadi dua bagian, yakni ringan sebentar dan ringan lama.

Kecemasan ringan sebentar merupakan kecemasan yang lumrah terbentuk pada seseorang karena kejadian yang mengintimidasi dan individu tersebut tidak bisa menyelesaikannya sehingga muncullah kecemasan. Sisi positifnya, hal tersebut dapat membuat individu lebih berhati-hati ketika menghadapi kejadian yang serupa kelak.

Sedangkan kecemasan ringan dengan jangka waktu lama adalah kecemasan yang bisa ditangani, namun lantaran seseorang itu tidak kunjung menangani pemicu timbulnya kecemasan, maka kecemasan itu akan bertahan dengan periode yang tidak sebentar pada diri seseorang.

⁴³ Kartono Kartini, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 45

2) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang amat serius serta mengakar dalam pada manusia. Saat individu mendapati kecemasan ini, umumnya ia tidak dapat membereskannya. Kecemasan yang berat dapat memengaruhi atau merusak perkembangan karakter pribadi. Kecemasan ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu kecemasan berat jangka pendek dan jangka panjang.

Jika seseorang dihadapkan pada situasi yang menyebabkannya traumatis, misalnya kecelakaan maka kecemasan berat dalam waktu singkat dapat menyebabkan dia terluka. Sementara kecemasan berat namun dalam jangka waktu yang panjang akan menghancurkan karakter pribadi. Ini akan berjalan selama beberapa tahun dan akan mempengaruhi proses kognitif seseorang. Gangguan kecemasan yang parah dan berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai sakit fisik, contohnya tekanan darah tinggi, takikardia (tekanan darah meningkat), kehebohan (*excited*).

c. Gejala Kecemasan

Kecemasan tidak serta merta datang menggerogoti seseorang, tentu akan ada gejala-gejala yang muncul. Gejala kecemasan yang timbul tidak akan sama pada tiap-tiap orang. Gejala-gejala tersebut diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yakni:⁴⁴

⁴⁴ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), 164

1) Gejala Fisik

Artinya apabila ada kecemasan, maka bagian fisik akan gemetar, banyak berkeringat, sesak napas, detak jantung cepat, perasaan lemas, menggigil, mudah tersinggung atau mudah marah.

2) Gejala Behavioral

Seperti namanya, gejala ini berupa perilaku yang dihadirkan oleh seseorang akibat adanya kecemasan. Perilaku itu dapat berupa menghindar, terguncang, melekat dan bergantung dengan seseorang.

3) Gejala Kognitif

Adalah rasa takut, khawatir akan sesuatu yang terjadi pada waktu mendatang, khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi, khawatir tidak dapat menyelesaikan permasalahan tersebut, kebingungan dan susah fokus.

Sementara itu, menurut Siti Sundari, gejala fisik dari kecemasan antara lain jari dingin, detak jantung cepat, berkeringat, pusing, nafsu makan berkurang, kurang tidur, dan dada sesak. Untuk gejala psikologis diungkapkan sebagai rasa takut terperjara oleh ancaman, ketidakmampuan berkonsentrasi, merasa gelisah, dan ingin lepas dari realita.⁴⁵

d. Faktor Penyebab Kecemasan

Segala sesuatu datang dengan sebab, begitu pula dengan kecemasan. Beberapa ahli mengemukakan pendapat mereka mengenai penyebab kecemasan.

⁴⁵ Siti Sundari, *Kearah Memahami Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PPB FIP UNY, 2004), 62

Seperti yang dikemukakan oleh Musfir bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu:⁴⁶

1) Lingkungan Keluarga

Situasi dan kondisi di dalam rumah yang sarat akan pertikaian atau kesalahpahaman serta orang tua yang acuh tak acuh terhadap anak bisa menjadikan anak merasa tidak nyaman dan cemas di dalam rumah.

2) Lingkungan Sosial

Salah satu aspek yang bisa memengaruhi kecemasan manusia ialah lingkungan sosialnya. Apabila individu itu ada di wilayah yang tidak positif, dan dia menampakkan suatu kepribadian yang negatif, lantas bisa menumbuhkan bermacam-macam evaluasi yang tidak baik menurut penduduk sekitar. Lalu bisa menimbulkan munculnya kecemasan.

Sementara menurut Page yang dikutip oleh Elina, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ialah sebagai berikut:⁴⁷

1) Faktor Fisik

Kondisi fisik yang buruk mungkin menjadi satu diantara bagian yang memengaruhi kecemasan. Ketika kondisi fisik individu lemah, maka akan berpengaruh pula pada keadaan psikologis seseorang. Membuat kecemasan lebih mungkin untuk muncul.

⁴⁶ Musfir Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), 511

⁴⁷ Elina Rharisti Rufaidah, Tesis: *“Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta”*, Fakultas Psikologi UGM, 2009, 31

2) Trauma atau Konflik

Seseorang mungkin merasa cemas berdasarkan keadaannya. Jika konflik emosional atau psikologis berlangsung pada dirinya, maka hal ini dapat membuat gejala kecemasan menjadi lebih mudah muncul.

3) Lingkungan Awal yang Buruk

Lingkungan merupakan faktor utama yang dapat memengaruhi kecemasan seseorang. Lingkungan yang buruk dapat menghambat pembedahan karakter dan menimbulkan gejala kecemasan.

C. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima status sosial dengan orang dewasa lainnya.⁴⁸ Menurut Hurlock masa dewasa dibagi menjadi tiga kelompok, yakni masa dewasa awal dimulai umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun. Masa madya 40-60 tahun dan masa tua 60 tahun sampai kematian.⁴⁹

Masa dewasa awal adalah masa yang sarat dengan konflik dibanding masa madya dan masa tua. Masa ini juga dianggap seperti masa adaptasi untuk gaya hidup yang anyar setelah sebelumnya melalui masa remaja. Adaptasi membuat masa ini sebagai suatu masa khusus dan sukar dari rentang hidup individu.⁵⁰

⁴⁸ Rosleny Mariani, *Psikologi Perkembangan*, 182

⁴⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan*, 246

⁵⁰ Devi Dwi, Skripsi: “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami Pada Seorang Gadis Yang Menderita Insomnia Di Driyorejo Gresik*”, (Surabaya: UINSA, 2017), 36-37

Dewasa awal merupakan periode pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. pergeseran dari masa ketergantungan ke masa “bisa melakukannya sendiri”, entah dari sisi ekonomi, kebebasan menentukan nasib diri sendiri, ataupun pandangan masa depan lebih kasat mata.⁵¹ Masa dewasa merupakan periode pencarian pengukuhan serta periode reproduksi, yakni periode yang sarat akan persoalan dan kemelut emosi, masa isolasi, masa komitmen dan ketergantungan, peralihan kualitas, kreativitas, dan penyesuaian gaya hidup anyar.⁵²

Umumnya, ketika seseorang mulai keluar dari masa remajanya dan memasuki kepala dua, orang tersebut dianggap sebagai orang dewasa. Individu yang diklasifikasikan sebagai orang dewasa adalah individu yang berada diusia antara 20 hingga 40 tahun, dan tugas serta kewajiban mereka tidak diragukan lagi akan berkembang.⁵³ Karena dewasa awal adalah pergantian dari periode remaja ke periode dewasa, tentu akan ada beberapa hal dirasa sulit. Individu yang mulai memasuki usia dewasa awal perlu beradaptasi pada masa transisinya ini, dan banyak hal yang perlu dipelajari.

2. Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal

Beberapa tanda yang dimiliki oleh dewasa awal tidak jauh berbeda dengan saat remaja. Karena dewasa

⁵¹ Alifia Fernanda Putri, “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*”, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* (2019), 3(2), 36

⁵² Devi Dwi Hariyaningrum, Skripsi: “*Cognitive Behavior Therapy*”, 1

⁵³ Meidiana Saputro, Skripsi: “*Sikap Terhadap Pernikahan Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orang Tua*”, (Yogyakarta: Universitas Dharma Yogyakarta, 2009), 20

awal sendiri merupakan proses transisi dari remaja menuju masa dewasa. Mengenai ciri-ciri masa dewasa awal ialah sebagai berikut:⁵⁴

a. Masa Dewasa Menjadi Masa Pengaturan

Ketika individu mulai memasuki usia dewasa, hal itu menunjukkan bahwa ia harus siap mengemban tanggung jawab yang harus diemban oleh orang dewasa. Untuk seorang pemuda, ia harus segera membangun bidang pekerjaan yang nantinya membentuk profesinya. Sementara bagi wanita muda, dia harus segera belajar menerima kewajibannya selaku ibu dan mengurus rumah tangga.

b. Masa Dewasa Menjadi Usia Reproduksi

Saat memasuki usia ini, maka individu harus menata masa depannya. Salah satunya perihal membangun rumah tangga. Biasanya bagi wanita yang belum menginjak usia 30 tahun, ini adalah masa reproduktif, dan mereka siap menerima tanggung jawab ibunya. Pada saat inilah manusia telah menggapai kedewasaan dan siap bereproduksi.

c. Masa Dewasa Menjadi Masa Bermasalah

Periode ini adalah periode pergantian dari masa muda ke masa yang lebih matang sehingga diperlukan penyesuaian. Tidak memungkiri saat melakukan penyesuaian, seseorang akan menjumpai masalah-masalah yang berhubungan dengan aspek kehidupan orang dewasa.

d. Masa Dewasa Menjadi Masa Ketegangan Emosi

Ketegangan emosi yang ditimbulkan selama proses penyesuaian, misalnya rasa takut atau

⁵⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), 246

khawatir biasanya didasarkan pada terainya adaptasi akan masalah yang dijumpai dalam waktu tertentu atau tingkat keberhasilan atau kegagalan yang dihadapi dalam menyelesaikan masalah.

e. Masa Dewasa Menjadi Masa Komitmen

Ketika membentuk masa ini, maka tanggung jawab yang sebelumnya bergantung pada orang tua berpindah kepada diri sendiri. Memulai untuk memutuskan gaya hidup baru, mengambil tanggung jawab baru dan melangsungkan kewajiban baru. Walaupun seiring berjalannya waktu hal tersebut akan mengalami perubahan, namun pola-pola tersebut yang akan menjadi landasannya.

f. Masa Dewasa Menjadi Masa Keterasingan Sosial

Saat masuk pada periode ini, individu mulai terjun dalam pola kehidupan orang dewasa. Gaya kehidupan orang dewasa yaitu pekerjaan, pernikahan dan kehidupan keluarga, kemudian relasi sesama teman sebaya jadi lemah dan partisipasi dalam suatu grup di luar keluarga akan terus menurun. Inilah yang disebut dengan “krisis keterasingan”.⁵⁵

Keterasingan diintenskan pada antusias yang kompetitif dan keinginan yang tinggi untuk pengembangan pekerjaan. Persahabatan digantikan oleh rivalitas, dan hal ini harus mengerahkan banyak energi untuk bekerja. Akhirnya, mereka menjadi egois, yang akan meningkatkan rasa kesepian.

g. Masa Dewasa Menjadi Masa Perubahan Nilai

Perubahan nilai-nilai saat anak-anak dan remaja disebabkan oleh pengalaman jalinan kemasyarakatan yang makin besar dengan manusia dari berbagai

⁵⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu*, 250

umur, dan nilai-nilai tersebut sekarang dipandang dari sudut pandang orang dewasa.

- h. Sebagai Masa Adaptasi dengan Gaya Hidup Baru
Seseorang yang memasuki periode ini dapat membuat keputusannya sendiri pada jenjang perkembangan ini tanpa keikutsertaan orang tua.

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Setelah mengetahui ciri-ciri masa dewasa, maka selanjutnya ialah mengenai tugas perkembangan dewasa awal. Adapun tugas perkembangan dewasa awal ialah:

- a. Mencari Pekerjaan
- b. Memilih Pasangan
- c. Belajar Hidup Bersama Suami dan Istri Untuk Membentuk Keluarga
- d. Membesarkan Anak
- e. Mengelola Keluarga
- f. Menerima Tanggung Jawab Sebagai Warga Negara
- g. Bergabung Dalam Suatu Kelompok SoDengan Grup Sosial

Dengan kata lain, kewajiban perkembangan periode ini ialah membangun relasi yang erat dan lebih dekat bersama orang lain, menerima dan bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri.

D. Penelitian Terdahulu yang Revelan

- 1. Tri Anita Jumaroh (2018), “Pengaruh *Mindfulness Therapy* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya”.

Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

- a. Persamaan: Penelitian ini sama-sama menggunakan *Mindfulness Therapy* untuk membantu permasalahan yang dimiliki konseli.
 - b. Perbedaan: Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan untuk mengatasi kecemasan.
2. Suadah (2011), “Bimbingan konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Anxiety Seorang Istri yang Menghadapi Perceraian Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo”.
- Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- a. Persamaan: Penelitian ini sama-sama membahas mengenai *anxiety* atau kecemasan
 - b. Perbedaan: Penelitian ini menggunakan Terapi Realitas untuk mengatasi permasalahan konseli. Sedangkan penelitian sekarang menggunakan *Mindfulness Therapy* dalam mengatasi permasalahan konseli.
3. Nila Audini Oktavia (2018), “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan”.
- Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- a. Persamaan: Sama-sama menggunakan *Mindfulness Therapy* untuk membantu permasalahan yang dimiliki konseli.
 - b. Perbedaan: Penelitian ini digunakan untuk menurunkan kesepian, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan untuk mengatasi kecemasan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan tentang *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede, Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses menangani *overthinking* pada wanita dewasa dengan *mindfulness therapy*, maka pendekatan penelitian kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dilaksanakan dengan alamiah dan sesuai dengan suasana objektif di lapangan dan bebas dari kecurangan apapun.⁵⁶ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan deskriptif, merupakan suatu bentuk penelitian yang bertujuan menjelaskan apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan ditanyakan. Penelitian deskriptif menitikberatkan pada permasalahan aktual dalam penelitian.⁵⁷ Dengan demikian penelitian menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu secara penuh.

Adapun jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini ialah studi kasus. Studi kasus adalah pemeriksaan

⁵⁶ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012), 140

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 29

dengan detail tentang latar belakang atau subjek atau area penyimpanan dokumen atau kejadian tertentu.⁵⁸

B. Objek dan Lokasi Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang berada di usia dewasa awal, yakni 20 tahun yang tinggal di Desa Sedati Gede, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo.

Masalah yang dialami oleh objek penelitian ini adalah konseli sering memikirkan sesuatu secara berlebihan (*overthinking*) sehingga ia memiliki beberapa kekhawatiran atau kecemasan karena *overthinking*-nya. Tentu *overthinking* dapat membawa dampak bagi fisik maupun psikis. Maka dari itu, melalui penelitian ini konseli diharapkan dapat membenahi atau menghilangkan kebiasaan konseli akan *overthinking*.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Yakni data yang diperoleh dari sumber utama di lapangan. Misalnya hasil dari melakukan wawancara dengan subjek penelitian yang dilakukan dengan alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁵⁹ Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari wawancara bersama konseli, berupa penuturan ataupun tingkah laku serta dari observasi lapangan secara langsung

Data yang didapat berdasarkan wawancara bersama konseli secara garis besar ialah ia merasa

⁵⁸Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 117

⁵⁹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), 91

takut dirinya *toxic* dan dibenci banyak orang yang mana hal tersebut adalah bentuk dari kecemasan akibat *overthinking*nya.

b. Data Sekunder

Yakni data yang didapat melalui sumber kedua.⁶⁰ Secara tidak langsung diambil dari berbagai sumber untuk melengkapi data utama. Data sekunder juga merupakan data yang tidak memiliki kesamaan dengan data lainnya. Dalam penelitian ini, data sekunder dapat berupa gambaran tempat penelitian, kondisi lingkungan, ataupun perilaku sehari-hari objek penelitian.

Misalnya, objek penelitian adalah tipe orang yang tertutup dan hal tersebut disetujui oleh adik konseli karena menurutnya sang kakak jarang bercerita dan suka memendamnya sendiri.⁶¹ Pernyataan adik konseli (*significant other*) dapat dijadikan data sekunder.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Adalah sumber yang berasal langsung dari lapangan atau objek penelitian. Sumber primer yang dimaksud disini yakni berasal dari diri konseli sendiri.

b. Sumber Data Sekunder

Yakni informasi yang didapat selain dari sumber utama (*significant other*) berfungsi menjadi penunjang untuk menyempurnakan data yang didapat penulis dari sumber asli. Dengan begitu,

⁶⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

⁶¹ Wawancara dengan *significant other* (adik konseli) tanggal 19 Agustus 2020

peneliti dapat memperoleh sumber data sekunder melalui keluarga ataupun teman konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Tahapan ini meliputi menyusun rancangan penelitian yaitu melihat masalah yang akan diteliti kemudian merumuskan masalah penelitian lalu membuat judul penelitian, memilih lapangan penelitian yaitu menentukan dimana objek yang akan diteliti, dan menajaki keadaan lapangan yaitu mengamati objek penelitian secara umum.

2. Tahap Lapangan

Pada tahap ini peneliti menyusun pedoman observasi dan juga wawancara untuk memperoleh data dari objek. Peneliti mengumpulkan data-data yang kemudian di analisis dan di susun berupa laporan penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Semua data-data yang telah diperoleh dari hasil lapangan kemudian dianalisis. Pada penelitian ini, analisis data dilaksanakan semenjak peneliti masuk ke lapangan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bagian yang sangat penting pada penelitian, karena tujuan pokok penelitian ialah untuk memperoleh data. Tanpa memahami cara pengumpulan data, peneliti tidak akan memperoleh data yang memberi standar data yang ditentukan.⁶² Adapun teknik pengumpulan data yang dipakai ialah:

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 224

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi (observasi) adalah cara mengumpulkan data dengan menulis keterangan yang dilihat sepanjang penelitian. Kegiatan terhadap kejadian-kejadian tersebut dapat dilakukan dengan melihat lingkungan yang diamati, kegiatan yang terjadi, bagaimana orang-orang di lingkungan itu beserta kegiatan dan sikap yang ditampilkan, bersama arti peristiwa sesuai pandangan dari pribadi yang berpartisipasi.⁶³

2. Wawancara

Pada kegiatan ini, peneliti memakai wawancara tidak terstruktur. Menggunakan metode ini dapat memudahkan peneliti dalam menggali informasi dan membuat narasumber santai pada kegiatan penerapan interviu. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang lepas. Peneliti tidak memakai panduan wawancara yang tersusun dan teratur untuk mengumpulkan data. Panduan wawancara yang dipakai hanyalah gambaran dari pertanyaan yang akan diajukan.⁶⁴

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah cara memperoleh gambaran dari perspektif subjek dengan cara tertulis dan dokumen lain yang langsung ditulis atau dikerjakan langsung oleh subjek yang bersangkutan.⁶⁵ Dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan yakni bukti kegiatan konseling via *online* dan verbatim yang berisi dialog wawancara konselor dengan konseli.

⁶³ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika 2011), 131-132

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 233

⁶⁵ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian*, 143

F. Teknik Validitas Data

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan atau partisipasi peneliti adalah hal yang diperlukan untuk pengumpulan data. Partisipasi tidak hanya diselesaikan dalam periode yang sebentar, namun juga perlu perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Peneliti yang lebih terlibat akan belajar berbagai macam hal yang bisa mengukur ketidakaslian keterangan yang mendistorsi diri ataupun narasumber, serta membentuk kepercayaan pada subjek. Oleh karena itu, penting untuk membuat partisipasi peneliti berfokus pada kondisi sebenarnya dan menentukan apakah situasi tersebut dimengerti dan direaksi.⁶⁶

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan artinya melaksanakan observasi yang lebih hati-hati dan terus menerus. Melalui cara ini, determinisme data dan runtutan kejadian bisa direkam dengan benar dan terstruktur. Sebagai persediaan bagi peneliti untuk meningkatkan ketekunan dapat dilakukan melalui membaca beraneka acuan buku dan hasil penelitian atau dokumen yang berkaitan dengan hasil penelitian.⁶⁷

3. Triangulasi Data

Triangulasi merupakan cara pemeriksaan kebenaran data dengan menggunakan sesuatu yang lain. Digunakan untuk memeriksa atau membandingkan dengan data di luar data.⁶⁸ Proses triangulasi menyatukan dan menganalisis data hingga peneliti

⁶⁶ Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 327-328

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 240

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosyada Karya, 2005), 330

mantap tak ada lagi perbedaan dan tidak ada lagi yang harus dipastikan lagi pada narasumber.⁶⁹

Triangulasi sumber, dilakukan dengan cara bertanya hal yang serupa dari sumber yang tidak sama. Dalam hal ini konselor bisa memastikan informasi yang didapat dari konseli untuk dipastikan kebenarannya kepada *significant other*, seperti anggota keluarga ataupun teman konseli.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah usaha mencari dan mendata secara terstruktur dengan catatan hasil observasi, wawancara, dan lain-lain, yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman peneliti mengenai kasus yang diteliti dan menyajikannya untuk orang lain sebagai temuan lain.⁷⁰ Analisis data dilakukan dengan dua tahap, yakni saat pengumpulan data dan setelah pengumpulan data.⁷¹

Teknik analisis data penelitian ini memakai analisis komparatif. Teknik analisis komparatif adalah teknik yang membandingkan antara dua gejala atau lebih. Dalam kasus penelitian ini dua hal yang dibandingkan ialah teori konseling dengan praktik konseling yang dilakukan. Sehingga hasil yang didapatkan berupa perubahan sikap konseli dari sebelum kegiatan konseling dilakukan hingga setelah kegiatan konseling dilakukan.

⁶⁹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), 204

⁷⁰ Noeng Muhajir, *Metodolohi Kualitatif: Pendekatan Positivik, Rasionalistik, Phenomenologik, dan Pealisme Metafisik Telaah studi Teks dan Penelitian Agama*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1998), 104

⁷¹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2012), 171

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian merupakan gambaran mengenai keadaan di mana penelitian dilaksanakan. Pemilihan lokasi penelitian adalah hal yang penting, karena dengan begitu objek dan tujuan sudah ditetapkan sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Untuk penelitian ini sendiri dilaksanakan di Desa Sedati Gede yang mana berada di Kecamatan Sedati.

Kecamatan Sedati ialah suatu kecamatan yang berada di Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Kecamatan Sedati terdiri dari beberapa kelurahan. Adapun rincian kelurahan dalam Kecamatan Sedati adalah sebagai berikut:⁷²

Tabel 4. 1
Luas Wilayah Menurut Desa di Kecamatan Sedati

Desa	Luas (Km ²)
Kwangsari	2.34
Pepe	9.99
Buncitan	1.82
Kalanganyar	27.30
Tambak Cemandi	4.43
Gisik Cemandi	1.49
Cemandi	5.02
Pulungan	0.39
Betro	1.79
Sedati Agung	1.96

⁷² Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Sedati Dalam Angka 2020*, (Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2020), 1

Sedati Gede	1.70
Pabean	2.34
Semampir	1.46
Pranti	3.29
Segoro Tambak	8.35
Banjar Kemuning	5.59
Jumlah Total	79.26

Dengan luas wilayah yang beraneka ragam, jumlah pendudukpun berbeda-beda. Adapun untuk jumlah penduduk disetiap desa adalah sebagai berikut:⁷³

Tabel 4. 2
Jumlah Penduduk Menurut Kewarganegaraan
Menurut Desa

Desa	WNI	WNA
Kwangsan	4,735	0
Pepe	14,938	2
Buncitan	5,731	0
Kalanganyar	5,844	0
Tambak Cemandi	3,779	0
Gisik Cemandi	2,817	0
Cemandi	6,805	0
Pulungan	3,640	0
Betro	9,272	7
Sedati Agung	8,533	4
Sedati Gede	12,662	2
Pabean	19,873	4
Semampir	3,385	1
Pranti	3,398	0
Segoro Tambak	2,159	0
Banjar Kemuning	2,260	0
Jumlah Total	109,831	20

⁷³ Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Sedati*, 14

Dari data diatas dapat dilihat bahwa jumlah penduduk yang berada di Desa Sedati Gede cukup banyak. Dengan luas 1.70 Km² dan memiliki ±12.000 penduduk jiwa, maka dapat dikatakan bahwa Desa Sedati Gede merupakan desa yang cukup padat penduduk.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan pihak yang membantu konseli selama proses konseling berlangsung. Konselor harus memiliki keahlian untuk melakukan konseling. Selain memiliki keahlian, konselor juga harus memiliki kualitas. Kualitas konselor adalah semua kriteria yang berstandar tinggi, termasuk kepribadian, pengetahuan dan wawasan, keterampilan dan nilai. Hal ini akan membuat proses konseling menjadi lebih mudah bagi konselor sehingga dapat mencapai tujuan dengan sukses atau efektif.⁷⁴ Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

a. Identitas Konselor

Nama konselor ialah Nuri Qomarul Laili yang kini tengah menempuh menempuh studi Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Lebih tepatnya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

b. Pengalaman Konselor

Hidup adalah tentang belajar. Belajar banyak hal dan menghasilkan banyak pengalaman. Karena pengalaman adalah guru terbaik. Pengalaman juga dapat mengasah kemampuan kita menjadi lebih baik.

⁷⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 79

Mempertimbangkan pengalaman konselor, konselor berpartisipasi dalam semua mata kuliah Bimbingan dan konseling Islam. Konselor sendiri mengikuti mata kuliah Konsentrasi Keluarga pada semester 6 dengan tiga mata kuliah utama, yaitu *Family Therapy*, Konseling Anak dan Remaja, Konseling Dewasa dan Manula.

Selain mempelajari teori-teori mengenai bimbingan dan konseling, konselor juga melakukan observasi dan praktik. Beberapa tempat yang dikunjungi konselor untuk observasi adalah SDLB Al-Azhar dan Rumah Sakit Jiwa Menur. Di sana konselor belajar untuk memahami orang-orang yang lebih istimewa. Sedangkan untuk praktik, konselor pernah melakukan praktik untuk Konseling Pesantren dan Madrasah di Pondok Pesantren Darul Hikam, Gedangan. Konselor juga pernah melakukan Konseling Individual dengan beberapa remaja yang memiliki yang berbeda-beda pula.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang memiliki suatu permasalahan, sehingga dibantu oleh konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi konseli adalah seorang wanita dewasa awal yang mengaku memiliki kecemasan karena sering overthinking. Untuk lebih mengetahui kondisi dan latar belakang konseli secara mendalam, maka konselor akan menguraikan kondisi konseli sebagai berikut:

a. Identitas Konseli

Konseli lahir pada tahun 2000 yang artinya konseli baru menginjak usia 20-an, usia dewasa awal. Konseli berinisial FDA yang saat ini sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas

ternama di Malang. Konselor berada di semester 3. Konseli mengambil Jurusan Pengairan yang berada di Fakultas Teknik.

b. Kepribadian Konseli

Konseli memiliki kepribadian yang cukup tertutup. Seperti dalam salah satu sesi wawancara bersama konseli, konseli mengaku saat SMP ia tidak ada tempat berbagi untuk cerita. Selain tertutup, konseli merupakan orang yang sensitif, hal tersebut diakui konseli saat proses wawancara. Konseli sering kali merasa canggung jika harus dihadapkan orang yang baru ditemuinya. Meskipun begitu konseli dikenal sebagai pribadi yang baik.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Terdiri dari lima anggota keluarga yakni ayah, ibu, anak pertama, anak kedua dan anak terakhir, konseli sendiri merupakan anak pertama dan perempuan satu-satunya. Adik laki-laki pertamanya masih berada dibangku menengah atas, sedangkan adik laki-laki keduanya berada dibangku menengah pertama.

Kedua orang tua konseli sama-sama bekerja. Kedua orang tuanya sama-sama PNS. Dulu saat konseli masih kecil, kedua orang tuanya sempat menggunakan jasa ART (Asisten Rumah Tangga) untuk membantu mengurus rumah. Namun saat anak-anaknya beranjak dewasa, mereka memutuskan untuk tidak menggunakan jasa tersebut lagi.

Keluarga konseli bisa dibilang keluarga yang harmonis. Meskipun kedua orang tuanya sibuk bekerja, tidak serta merta menjadikan konseli menjadi pribadi yang bandel. Orang tuanya tetap mengusahakan untuk memberi kasih sayang yang cukup.

d. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli merupakan keluarga yang berkecukupan. Bahkan bisa dibilang menengah atas. Karena kedua orang tua konseli sama-sama bekerja dan keduanya merupakan PNS. Terbukti dari jurusan yang diambil konseli saat ini bisa dibilang jurusan yang membutuhkan banyak biaya, terutama untuk biaya praktik-praktiknya. Kampus konseli sendiri merupakan kampus terbaik di Malang serta berhasil menduduki peringkat ke-3 di tanah Air bersama UI, UGM, ITB dan ITS. Tentu sudah terlihat biaya yang dikeluarkan.

Meskipun begitu, kedua orang tuanya tidak mengajarkan untuk sombong dan boros. Mereka tetap hidup dalam kesederhanaan. Konseli sendiri merupakan pribadi yang *down to earth* (sederhana dan apa adanya). Hal tersebut juga berlaku pada kedua adiknya.

e. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli merupakan pribadi yang taat. Konseli selalu mengerjakan sholat 5 waktunya, karena konseli sadar bahwa hal tersebut adalah kewajiban setiap muslim. Konseli diajarkan untuk menutup auratnya sedari kecil. Saat menginjak usia remaja konseli mulai menggunakan hijab yang panjang. Ketika bepergianpun konseli tak lupa untuk mengenakan kaos kaki. Konseli selalu berusaha untuk menutup auratnya dengan sempurna. Konseli juga berusaha menghafal al-Quran, meskipun belum bisa untuk istiqomah menambah hafalan setiap harinya. Namun konseli tetap semangat dalam menghafal. Konseli juga selalu mengikuti kajian remaja yang diadakan setiap minggu. Keluarga

konseli memang cukup agamis, pun sama halnya dengan keluarga besarnya.

f. Lingkungan Sosial Konseli

Konseli tinggal di Desa Sedati Gede, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo. Lingkungan sekitar konseli merupakan lingkungan yang terawat. Sebelah selatan rumah konseli ialah Taman Pendidikan Al-Quran (TPQ). Sedangkan sebelah utara rumah konseli adalah beberapa deret kos yang dihuni penuh. Sebelah timur rumah konseli adalah rumah saudara konseli, yakni rumah budhe dan omnya. Konseli juga memiliki tetangga yang ramah-ramah.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah merupakan sesuatu yang harus diselesaikan agar tidak berlarut-larut dan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan kepada seseorang yang mengalami masalah tersebut. Prayitno berkeyakinan bahwa suatu masalah adalah sesuatu yang tidak disukai yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dan / atau orang lain, sehingga berharap atau butuh untuk dihilangkan.⁷⁵

Penelitian ini mengangkat permasalahan konseli yakni *overthinking* atau memikirkan sesuatu secara berlebihan. Konseli sendiri ialah seorang wanita yang bisa dibilang baru memasuki usia dewasa awal (usia 20-an). Masa dewasa awal sering dianggap masa yang cukup *struggle* karena periode ini adalah periode peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, sehingga tidak memungkiri banyaknya pikiran yang berkecamuk

⁷⁵ Heru Mugiarto, *Bimbingan Dan Konseling*, (Semarang:Upt Unnes Press, 2004), 94

dalam diri, kemudian menjadi kekhawatiran dan ketakutan diri sendiri yang selanjutnya berakhir dengan terlalu dipikirkan. Hal tersebut sesuai dengan yang dialami konseli.

Konseli mengalami kecemasan karena *overthinking*. Meskipun tidak menampik bahwa setiap orang bisa saja *overthinking*. Pada sebagian orang *overthinking* mungkin merupakan hal yang baik, karena dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri jika *overthinking* juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan.

Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk menemukan solusi mengenai permasalahan yang dialami. Untuk langkah awal konselor telah melakukan analisis terhadap masalah konseli. Konselor melaksanakan observasi dan wawancara kepada konseli.

Melalui wawancara yang bertujuan untuk menggali data terhadap konseli, konselor mendapat beberapa informasi. Saat sesi wawancara dilakukan, konseli mengaku jika ada suatu hal yang mengganggu pikirannya, hal tersebut dapat membuatnya *down*, sedih dan sering melamun.

Sejak dibangku SMP konseli merasa tidak punya teman dekat yang bisa diajak untuk berbagi cerita. Sehingga ketika ia sedang sedih atau punya banyak pikiran, hal yang ia lakukan adalah memendamnya sendiri dan melamun. Untungnya saat menginjak masa putih abu-abu konseli memiliki sahabat sehingga ia berani untuk lebih terbuka atau bercerita ketika ia menghadapi suatu permasalahan. Namun ketika berada dibangku perkuliahan konseli menjadi pribadi yang

tertutup kembali. Sehingga ketika ada permasalahan ia akan kembali memendamnya sendiri dan berakhir dengan memikirkannya secara berlebihan.

Ada satu kisah yang dibagikan konseli ketika baru saja lulus dari SMA. Pada saat itu konseli baru saja melepas masa putih abu-abu, saatnya melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sayangnya apa yang sudah direncanakan konseli tidak berhasil. Ia harus *gapyear* dan hal tersebut membuatnya sedih. Konseli bahkan sempat berpikir untuk bunuh diri. Untungnya konseli dapat bangkit kembali dan tidak merealisasikan pemikirannya.

Setelah *gapyear* dan diterima di kampus yang dipilih konseli, ia kembali mengkhawatirkan kehidupan perkuliahannya. Ia baru tahu jika jurusan yang diambilnya merupakan pecahan dari sipil yang mana hal tersebut ialah sesuatu yang ia jauhi. Ia sempat berpikir untuk berhenti namun mengingat biaya yang dikeluarkan sudah banyak dan terlebih jurusan yang dipilih ialah pilihannya sendiri sehingga mau tidak mau yang dapat ia lakukan adalah menerima hal tersebut.

Konseli juga mengaku bahwa ia sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri konseli, seperti sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya. Mengkhawatirkan perasaan orang lain. Memikirkan segala sesuatu secara berlebihan.

Di masa kuliah, konseli sering merasa jika orang lain mengatakan sesuatu yang buruk itu berarti orang tersebut sedang menyindirnya, sehingga konseli sering merasa dirinya dibenci oleh banyak orang. Oleh karena itu konseli cukup nyaman dengan adanya kuliah daring, karena tidak perlu bertemu banyak orang secara langsung.

Wawancara juga dilakukan kepada *significant other*, yakni sepupu sekaligus teman konseli dan adik konseli. Menurut keduanya, konseli memang sering terlihat melamun. Konseli juga sering susah tidur, yang mana hal tersebut termasuk salah satu gejala *overthinking*. Berdasarkan pengakuan sang adik, konseli memang jarang bercerita dan lebih suka memendamnya sendiri.⁷⁶

Dari wawancara yang telah dilakukan, secara garis besar konseli memiliki tiga kendala, yakni merasa takut jika pihak yang *toxic* adalah dirinya sendiri, memikirkan sesuatu secara berlebihan yang belum tentu terjadi, merasa dibenci oleh banyak orang.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi awal sebelum *treatment* diberikan. Kondisi konseli sebelum diberi *treatment* yakni:

Tabel 4. 3
Kondisi Konseli Sebelum Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling	
		Ya	Tidak
1.	Sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri	X	
2.	Mengkhawatirkan perasaan orang lain terhadap diri sendiri	X	
3.	Sering	X	

⁷⁶ Wawancara dengan *significant other* (adik dan sepupu) tanggal 19 Agustus 2020

	membandingkan diri dengan orang lain		
4.	Menganggap ekspektasi orang lain adalah kewajiban yang harus dipenuhi	X	
5.	Sering gelisah berhari-hari karena merasa menyinggung / salah bicara ke orang lain	X	
6.	Sering merasa tidak percaya diri jika di depan orang-orang		X
7.	Selalu merasa ada yang salah dan kurang pada diri sendiri	X	
8.	Mulai menyesali apa pun yang pernah dilakukan dan membuat diri sendiri seolah sangat payah serta tidak berguna	X	
9.	Selalu merasa apa yang orang lain tampilkan itu adalah topeng dan mungkin aslinya tak sebaik itu		X
10.	Saat akan melakukan sesuatu, yang dipikirkan bukan hanya baik atau tidak untuk diri sendiri. Tapi juga pendapat	X	

	orang lain tentang hal tersebut		
11.	Seringkali membayangkan hal-hal yang belum ada / terjadi, kemudian akan merasa ketakutan sendiri dengan pikiran diri sendiri	X	
12.	Mudah menyadari ketika keadaan sekitar tidak sedang baik-baik saja dan berfikir bahwa hal tersebut dikarenakan kesalahan diri sendiri	X	

Dari tabel diatas, kondisi yang dialami konseli adalah beberapa pertanda bahwa ia mengalami *overthinking*. Selain itu ada beberapa gejala lain yang dialami oleh konseli sebagai seorang *overthinker*, yakni sulit untuk tidur, selalu merasa lelah, tidak percaya dengan penilaian diri sendiri, dan sering sakit kepala (sakit secara fisik). Oleh sebab itu, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan konseli berawal dari *overthinking* yang dialaminya. Maka yang perlu diubah terlebih dahulu adalah cara konseli dalam memikirkan suatu hal, agar konseli tidak memikirkan hal-hal secara berlebihan atau *overthinking*. Karena jika *overthinking* konseli dibiarkan tentu bisa saja memberi dampak yang buruk kepada konseli, baik secara psikis maupun fisik.

B. Penyajian Data

1. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, langkah ini akan memutuskan masalah yang dialami oleh konseli dan latar belakangnya. Seperti yang sudah dipaparkan pada deskripsi masalah, konseli memiliki gejala-gejala *overthinking*. Adapun beberapa gejala *overthinking* yang dialami konseli, yakni:

- a. Sulit untuk tidur, saat pikiran sudah penuh, maka otak akan kesulitan untuk beristirahat. Meski terpaksa istirahat, akan tetap ada rasa cemas dan takut. Hal inilah yang membuat sulit untuk tertidur..
- b. Selalu merasa lelah, dengan berbagai pikiran yang berkecamuk tentu bisa membuat konseli tertekan akibat hormon kortisol yang dihasilkan secara terus-menerus. Jika dibiarkan berlarut, hal tersebut dapat membuat tubuh menjadi lelah.
- c. Tidak percaya dengan penilaian diri sendiri, tentu ketika hal-hal dipikirkan secara berlebihan, bisa jadi hal tersebut juga mengenai kepercayaan diri sendiri. Membutuhkan orang lain untuk mendapat kepercayaan dirinya. Jika hanya bergantung dengan pendapat diri sendiri dirasa kurang cukup.
- d. Sakit secara fisik, tidak memungkiri jika berpikir secara berlebihan mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi dapat membuat kepala menjadi sakit.

Selain empat gejala tersebut, konseli juga memiliki beberapa kekhawatiran atau kecemasan yakni:

- a. Konseli merasa takut jika pihak yang *toxic* ialah dirinya sendiri,
- b. Memikirkan segala sesuatu secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti,
- c. Konseli merasa dibenci oleh banyak orang.

Jika menarik akar permasalahannya, maka kecemasan konseli sebenarnya datang karena *overthinkingnya* (poin B). Sehingga fokus utama yang perlu dibenahi adalah cara konseli memikirkan sesuatu hal agar tidak berlebihan (*overthinking*).

2. Prognosis

Sesudah paham mengenai permasalahan yang dihadapi konseli, langkah berikutnya ialah prognosis yakni tahap menentukan bentuk bantuan yang akan diambil untuk mengatasi masalah konseli. Seperti yang sudah peneliti singgung dibagian diagnosis, kecemasan konseli datang karena *overthinking*. Oleh karena itu, dari bermacam-macam penilaian, konselor memutuskan bahwa *mindfulness therapy* diberikan untuk membantu konseli.

Ketika seseorang berpikir berlebihan mengenai suatu hal yang belum terjadi, pikirannya akan terasa penuh. Maka hal perlu dilakukan adalah merilekskannya dan berfokus untuk saat ini. Oleh karena itu *Mindfulness Therapy* bisa menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan *overthinking*. Karena *mindfulness therapy* dapat mengurangi tekanan pikiran. *Mindfulness Therapy* juga merupakan kombinasi antara terapi kognitif, meditasi dan penanaman sikap yang berorientasi pada masa kini.

3. Terapi/Treatment

Tindakan berikutnya ialah memberi pertolongan yang sudah diputuskan saat tahap prognosis. Pada penelitian ini, *treatment* yang diberikan kurang lebih selama 3 minggu dengan menggunakan *Mindfulness Therapy*. *Mindfulness* bisa dilakukan pada kegiatan apapun, misalnya saat sedang duduk, berjalan, makan,

bersih-bersih rumah dan sebagainya. Di dalam *Mindfulness Therapy*, konselor menggunakan dua teknik yaitu *Deep Breathing* dan *Self Talk*. Sebelum membahas teknik-teknik yang dipakai, ada beberapa komponen mendasar yang ada pada *mindfulness*, yakni:⁷⁷

a. Kesadaran

Kesadaran bisa mereduksi berbagai pendapat, pikiran, dan respons emosional yang bisa memengaruhi respons individu pada rangsangan. Oleh karena itu, jika terus melatih kesadaran, keuntungannya adalah dapat mengurangi refleks atau penolakan yang sering terjadi akibat kurangnya kesadaran.

b. Pengalaman Masa Kini

Pikiran manusia begitu mudah berfantasi untuk masa depannya atau mengenang masa lalunya. Karakteristik pikiran seperti itu tentu berbenturan dengan kenyataan yang ada bahwa waktu yang dimiliki seseorang secara konkret hanyalah saat ini. Oleh karenanya *mindfulness* berfokus pada masa kini.

c. Sikap Menerima

Dapat meningkatkan kesadaran dan konsentrasi. Menanggapi berbagai rangsangan, pikiran dan sikap menjadi kurang dominan. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman, pengelompokan, perbandingan, refleksi, dan pandangan ilmiah. Dengan cara ini, pendapat seseorang tentang berbagai fenomena atau rangsangan dapat diketahui

⁷⁷ Fachri Fahmi, Tesis: “*Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018), 22

secara luas. Inilah yang dimaksud sikap menerima, dan ini adalah bagian ketiga dari *mindfulness*.

Setelah mengetahui komponen dasar dari *mindfulness*, maka tahap berikutnya adalah mengenal teknik yang dipakai dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan dua teknik *mindfulness* yakni *deep breathing* dan *self talk*. Adapun penjelasan keduanya sebagai berikut:

a. Deep Breathing

Teknik *Deep Breathing* merupakan salah satu teknik dari latihan relaksasi dengan membentuk karakter yang baik, menghilangkan berbagai bentuk kebingungan yang diakibatkan oleh ketidakberdayaan pengendalian diri seseorang, sehingga memudahkan individu untuk mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh, sehingga membentuk mekanisme batin pada diri sendiri.⁷⁸

Teknik *deep breathing* terbukti efektif untuk mengurangi gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik dan agorafobia, mengelola stres, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nafas berhenti, hiperventilasi, nafas dangkal, tangan dan kaki dingin.⁷⁹ Selaras dengan kondisi konseli yang *overthinking* sehingga diawali dengan latihan pernapasan tentu akan membantunya lebih rileks.

Adapun tahap-tahap melakukan *deep breathing* ialah sebagai berikut:

⁷⁸ Nurhaeda, Tesis: “Pengaruh Latihan *Mindfulness* Dengan Teknik *Deep Breathing* Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Siswa Slb Negeri Ungaran”, (Semarang: Unnes, 2019), 59

⁷⁹ Martha Davis, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (Edisi ke-6), (Oakland, CA: New Harbinger Publications), 28

1) Tahap *Present Experience* (Perhatian dan Penghargaan)

Tahap ini bertujuan untuk fokus pada dua hal yaitu sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka terhadap seluruh hidup saat ini. Yang perlu dilakukan dalam tahap ini ialah:

- a) Ambil napas dalam-dalam dan rilekskan diri, baik dengan mata terbuka atau tertutup. Waspadaai suara-suara di sekitar, dan biarkan apa adanya seperti itu. Apabila merasa sulit fokus jika terlalu bising, boleh mencari tempat yang lumayan tenang. Tarik dan hembuskan napas secara perlahan.
- b) Tutup mata dan lepaskan semua kekhawatiran yang dimiliki. Fokus pada pernapasan. Rasakan udara dingin masuk dan udara hangat keluar. Rasakan dada naik dan turun, perut mengembang dan berkontraksi. Biarkan apa pun itu, mengalir masuk dan keluar sendiri, tidak perlu mengendalikannya.
- c) Mulai menghitung napas dengan lembut, hitung mulai dari satu hingga sepuluh. Bersikap lembut terhadap diri sendiri, lepaskan semua kritik diri.
- d) Perhatikan volume, kecepatan, kehangatan, dan suara napas yang masuk dan keluar. Setelah pikiran tenang, memusatkan perhatian pada udara saat bergerak lebih dalam akan dirasa lebih mudah, melalui pipa angin dan masuk ke paru-paru, dan kembali lagi. Buka seluruh kesadaran diri untuk proses pernapasan sederhana.

2) Tahap *Body Scanning* (Pendeteksian Tubuh)

Tahap ini bertujuan untuk menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh untuk menemukan ketidaknyamanan pada tubuh. Pada tahap ini yang perlu dilakukan adalah:

- a) bawa perhatian diri untuk mencoba bergerak menjauh dari napas menuju keseluruhan tubuh
- b) mengidentifikasi dimana lokasi perasaan ketidaknyamanan yang ada pada diri sendiri
- c) Berfokus untuk menghadirkan perasaan yang tidak nyaman, kemudian ciptakan ruang untuk menerima perasaan tidak nyaman tersebut, dan mulai berdamai serta terima kenyataan tersebut.

3) Tahap *Acceptance* (Penerimaan)

Tujuan tahap ini adalah untuk melatih individu agar mampu mengamati pikirannya sendiri, tetapi tidak perlu secara berlebihan agar tidak menimbulkan reaksi negatif pada diri sendiri. Yang perlu dilakukan dalam tahap ini yakni:

- a) Coba tarik perhatian diri untuk menjauh dari napas. Pusatkan pikiran, hal ini adalah langkah yang paling penting. Biarkan diri sadar akan pikiran dan perasaan tersebut, keinginan dan rencana, gambar dan kenangan. Katakan pada diri sendiri “Saya memperhatikan pikiran saya, tapi saya tidak terbawa olehnya”. Perhatian adalah proses kesadaran, bukan berpikir
- b) Rasakan rasa damai yang tumbuh di dalam hati ketika terus menghirup napas dengan lebih fokus. Perhatikan bagaimana rasanya terperangkap dalam isi kesadaran yang berlalu dan bagaimana rasanya membiarkan mereka

berlalu begitu saja. Saat melakukan itu boleh sambil duduk. Akhiri latihan dengan membuka mata, merentangkan tangan, dan bangun.

Setelah melatih diri dengan latihan pernapasan dalam atau *deep breathing*, teknik selanjutnya ialah *self talk*. Adapun penjelasan *self talk* ialah sebagai berikut:

b. Self Talk

Tanpa sadar, seseorang telah melakukan *self talk*, bisa jadi berupa *self talk* negatif maupun positif. *Self talk* negatif biasanya berupa pesimisme dan kecemasan. Sedangkan *self talk* positif biasanya berupa optimisme, motivasi atau harapan untuk mencapai suatu tujuan. Ketika ingin melakukan positif *self talk* ada beberapa tahap yang harus dilakukan, yakni:

1) Tahap Pertama

Pada tahap ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi konseli terkait dengan keyakinan irasionalnya. Dapat dikatakan bahwa pada tahap ini konseli belajar membedakan antara keyakinan rasional dan keyakinan irasional pada tahap ini. Lebih tepatnya, tahap ini dapat membuat konseli menyadari bahwa pemikirannya salah.

2) Tahap Kedua

Kemudian dalam tahapan ini akan membawa konseli pada kesadaran bahwa ia hanya mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara irasional dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat atau perkataan yang mengalahkan diri.

3) Tahap Ketiga

Tahap ini akan mengajari individu bagaimana memperbaiki pikirannya dan membuang

pemikiran irasional yang dimiliki. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengubah pikiran dan pernyataan negatifnya menjadi pikiran dan pernyataan positif.

4) Tahap Keempat

Tahap ini akan memungkinkan bagi konseli untuk mengembangkan filosofi hidup yang rasional dan menolak kehidupan yang tidak rasional. Dengan menggunakan cara menolak pikiran irasional dan pernyataan negatif untuk masuk kepada dirinya.

4. Follow Up

Setelah tahap *treatment* dilaksanakan, maka tahap selanjutnya ialah *follow up*. Tujuan *follow up* atau tindak lanjut adalah untuk menentukan sejauh mana langkah konseling yang diambil telah membuahkan hasil. Kemudian, melihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. Saat menindaklanjuti masalah ini, konselor akan mengamati untuk mengevaluasi lebih lanjut perkembangan atau perubahan konseli setelah menerima konseling.

Kegiatan konseling dilakukan selama 3 minggu yakni terhitung mulai tanggal 1-15 Desember 2020, dengan pelaksanaan konseling seminggu sekali. Kemudian tanggal 22 Desember konselor memulai kegiatan *follow up*. Seminggu setelah melakukan konseling, konseli secara rutin mengirimkan laporan pelaksanaan *mindfulness therapy*-nya. Setelah melapor, konselor akan menanyai konseli mengenai perasaan konseli setelah melakukan *mindfulness therapy*.

Pada awal kegiatan konseling, konselor bersama konseli sepakat mengenai tujuan yang ingin dicapai yakni membenahi atau menghilangkan kebiasaan

konseli akan *overthinking*.⁸⁰ Seperti yang kita tahu, *overthinking* juga dapat menguras energi sehingga membuat lelah. Baik lelah psikis maupun fisik.

Konselor tetap memantau keadaan konseli secara rutin. Konselipun secara rutin memberikan laporannya bahwa ia telah melakukan *mindfulness* pada hari tersebut. Kemudian setelah konseli memberi laporan, konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan *mindfulness*.

Konseli mengaku setelah melakukan *mindfulness therapy* dirinya merasa baikan, lebih tenang, merasa lebih lega. Sehingga ketika ia banyak pikiran dan menerapkan *mindfulness therapy* hal tersebut membantunya untuk tetap *calming down*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, terlihat jika kondisi konseli mulai membaik. Pada awalnya keberhasilan *mindfulness* tidak selalu terlihat. Terkadang konseli belum merasa lega, pun karena kurang begitu fokus karena belum terbiasa melakukan *mindfulness*. Namun karena saat ini konseli sudah rutin melakukannya, sehingga ketika akan melakukan *mindfulness* bukan menjadi kegiatan yang membebani. Konseli mengaku nyaman saat melakukan *mindfulness therapy*.

Tidak hanya bergantung pada laporan konseli saja, peneliti juga kembali menanyakan perihal kesepakatan yang ingin dicapai ketika awal kegiatan konseling, yakni untuk membenahi atau menghilangkan kebiasaan konseli akan *overthinking*. Peneliti menanyakan apakah kesepakatan yang dibuat diawal konsling sudah dapat dirasakan hasilnya (berhasil diraih) atau masih belum mencapai hal tersebut. Menurut pengakuan konseli,

⁸⁰ Wawancara dengan konseli pada tanggal 1 Desember 2020

setelah melakukan *treatment* ia merasa lebih baik dan lebih lega. Ketika *overthinking* pun konseli dapat mengatasinya lebih cepat dibanding sebelum melakukan *mindfulness*.⁸¹

Namun konselor tidak hanya berpegang pada pengakuan konseli. Konselor juga menanyakan kepada *significant other* yakni sepupu konseli yang sekaligus menjadi temannya. Sepupunya mengatakan bahwa konseli terlihat bisa *dealing* dengan dirinya ketika banyak pikiran dan menjadi tenang (*calm*).⁸² Begitupun dengan adik konseli, menurutnya sang kakak tidak pernah terlihat melamun lagi.⁸³

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teoretis

Peneliti menggunakan analisis data berupa komparatif. Komparatif sendiri berarti membandingkan. Dalam penelitian ini yang dibandingkan ialah antara teori dengan praktik. Sehingga hal yang akan dibandingkan adalah perubahan sikap konseli sebelum melakukan konseling dengan sesudah mendapat konseling.

Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil *mindfulness therapy* untuk mengatasi kecemasan karena *overthinking*.

a. Proses Pelaksanaan *Mindfulness Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Karena *Overthinking* Pada Wanita Usia Dewasa Awal Di Desa

⁸¹ Wawancara dengan konseli pada tanggal 22 desember 2020

⁸² Wawancara dengan *significant other* (sepupu konseli) tanggal 22 Desember 2020

⁸³ Wawancara dengan *significant other* (adik konseli) tanggal 22 Desember 2020

Sedatigede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo

Selama proses konseling berlangsung telah dipastikan bahwa konselor telah melakukan beberapa tahapan, termasuk identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian *treatment*, dan evaluasi atau tindak lanjut. Adapun analisis yang dilakukan ialah menggunakan komparatif, yakni membandingkan antara teori dengan praktik konseling yang telah dilakukan.

Tabel 4. 4
Data Teori dan Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena masalah beserta ciri dan gejalanya.	Menurut informasi yang diperoleh dari lapangan. Informasi yang didapat berupa wawancara dan observasi dengan konseli. Untuk mengukuhkan hal tersebut, peneliti juga menggunakan <i>significant other</i> yakni sepupu yang sekaligus menjadi teman konseli dan adik konseli. Permasalahan Awal yang terlihat ialah: a. Konseli merasa takut jika dirinya toxic b. Konseli sering memikirkan sesuatu secara berlebihan padahal belum tentu hal tersebut akan

		<p>terjadi</p> <p>c. Konseli sering merasa dibenci oleh banyak orang</p> <p>Yang disampaikan konseli dengan <i>significant other</i> sesuai. Mereka sama-sama mengatakan jika konseli sering melamun. Pikirannya seperti tidak sedang fokus.</p>
2.	<p>Diagnosis masalah bertujuan untuk menentukan masalah yang dihadapi oleh konseli dan latar belakangnya.</p>	<p>Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka masalah atau awal pemicu masalah-masalah yang ada pada diri konseli adalah point nomor 2, yakni sering memikirkan sesuatu secara berlebihan atau yang kita sebut sebagai <i>overthinking</i>. Saat konseli <i>overthinking</i>, pemikiran bahwa ia toxic ataupun ia dibenci banyak orang dapat muncul. Sehingga yang harus dibantu terlebih dahulu ialah <i>overthinking</i> konseli.</p>
3.	<p>Prognosis yakni menentukan jenis bantuan yang</p>	<p>Berdasarkan hasil diagnosis masalah, konselor kemudian</p>

	akan diberikan selama proses konseling dilaksanakan	memberikan bantuan berupa <i>Mindfulness Therapy</i> untuk mengatasi permasalahan konseli yakni <i>overthinking</i> atau berpikir secara berlebihan. Konselor memilih 2 teknik <i>mindfulness</i> yakni <i>deep breathing</i> dan <i>self talk</i> .
4.	Treatment yaitu sebuah proses pemberian terapi atau tindakan di dalam konseling. Adapun peneliti menggunakan <i>Mindfulness Therapy</i> dapat melatih untuk menahan keinginan akan menilai, membuat individu ingin mengetahui cara kerja pikiran dan memiliki pendekatan welas asih terhadap apapun dan siapapun termasuk diri sendiri	Setelah diagnosis dan prognosis masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor memberi <i>treatment</i> . Pemberian <i>treatment</i> diberikan dengan 2 sesi, yang pertama menggunakan <i>deep breathing</i> dan selanjutnya menggunakan <i>self talk</i> . Adapun tahap-tahap melakukan <i>deep breathing</i> ialah sebagai berikut: a. Tahap <i>Present Experience</i> , tahap ini bertujuan untuk fokus pada sikap perhatian dan peduli serta pikiran yang lebih terbuka untuk kehidupan saat ini. Adapun yang

		<p>dilakukan dalam tahap ini ialah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rilekskan diri dan mengatur pernapasan. 2) Lepaskan semua kekhawatiran yang dimiliki dan rasakan bagaimana udara masuk dan keluar disetiap napas. 3) Sambil merasakan napas, hitung pula napas tersebut dari 1-10 kemudian lepaskan semua kritik diri. 4) Setelah pikiran tenang, pusatkan perhatian pada bagaimana udara saat bernapas masuk dan keluar dan buka kesadaran diri untuk proses pernapasan yang sederhana. <p>b. Tahap <i>Body Scanning</i>, pada tahap ini bertujuan untuk menyadari sensasi tubuh dan latihan</p>
--	--	---

		<p>pendeteksian tubuh untuk menemukan ketidaknyamanan pada tubuh. Yang perlu dilakukan ialah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bawa perhatian diri untuk bergerak menjauh dari napas menuju seluruh tubuh 2) Identifikasi dimana letak perasaan ketidaknyamanan tersebut 3) Hadirkan perasaan tidak nyaman tersebut dan munculkan perasaan-perasaan dan sensasi yang tidak nyaman. Kemudian berdamai dengan kenyataan tersebut <p>c. Tahap <i>Acceptance</i>, Tujuan dari tahap ini adalah untuk melatih individu mengamati pikirannya sendiri. Namun, tidak perlu terlalu banyak berpikir, agar tidak menimbulkan reaksi</p>
--	--	--

		<p>negatif. Adapun yang dilakukan dalam tahap ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Pusatkan pikiran. Biarkan diri sadar akan pikiran dan perasaan tersebut, keinginan dan rencana, gambar dan kenangan. Perhatian adalah proses kesadaran, bukan berpikir2) Rasakan rasa damai yang tumbuh di dalam hati ketika terus menghirup napas dengan lebih fokus.3) Perhatikan bagaimana rasanya terperangkap dalam isi kesadaran yang berlalu dan bagaimana rasanya membiarkan hal tersebut berlalu begitu saja.4) Kemudian akhiri dengan membuka
--	--	---

		<p>mata, rentangkan tangan, dan bangun.</p> <p>Setelah melatih pernapasan pada sesi <i>deep breathing</i>, maka selanjutnya ialah <i>self talk</i>. <i>Self talk</i> ialah berbicara kepada diri sendiri, tentu dengan cara yang positif. Agar <i>self talk</i> yang dilakukan mengarah pada hal yang positif maka yang perlu dilakukan ialah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Tahap Pertama menunjukkan bahwa konseli harus belajar memisahkan keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Dengan kata lain menyadarkan konseli bahwa pemikirannya salah.b. Pada tahap kedua, konseli disadarkan bahwa ia hanya mempertahankan penghalang emosionalnya untuk tetap aktif dengan
--	--	--

		<p>terus berpikir secara irasional dan mengulangi dirinya dengan kalimat atau kata-kata yang menipu diri sendiri.</p> <p>c. Tahap ketiga, dalam tahap ini, akan membimbing individu untuk diberi konseling bagaimana meningkatkan pemikiran mereka dan meninggalkan ide-ide irasional mereka.</p> <p>d. Tahap keempat adalah menolak untuk masuk ke dalam pemikiran irasional dan pernyataan negatif dari konseli sehingga ia dapat mengembangkan filosofi hidup yang rasional dan menolak kehidupan yang tidak rasional.</p>
5.	Tindak lanjut (evaluasi) merupakan langkah terakhir dari proses	Setelah sampai ditahap follow up ini konselor melakukan beberapa observasi, dan wawancara ulang kepada

	<p>pemberian bantuan dan tolok ukur keberhasilan dari proses konseling. Pada langkah ini konselor memantau konseli mengenai hasil <i>treatment</i> yang diberikan kepada konseli</p>	<p>konseli serta kepada sumber sekunder (<i>significant other</i>) yaitu sepupu sekaligus teman konseli dan adik konseli. Konseli berprogres dengan baik. Konseli menjalankan <i>treatment</i> dengan rutin yang artinya keinginan konseli untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan memang memang datangnya dari diri sendiri, tidak ada paksaan dan hal tersebut adalah hal yang baik. Meski terkadang konseli masih <i>overthinking</i> namun untuk sekarang konseli dapat mengatasinya dengan lebih baik dan hal tersebut merupakan usaha yang bagus untuk perubahan konseli.</p>
--	--	--

b. Hasil Akhir Pelaksanaan *Mindfulness Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Karena *Overthinking* Pada Wanita Usia Dewasa Awal Di Desa Sedatigede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo

Berikut adalah hasil akhir pelaksanaan konseling dengan menggunakan *Mindfulness Therapy* untuk

mengatasi kecemasan karena *overthinking* pada konseli. Sebelum kegiatan konseling dimulai, konselor sempat memberi beberapa pernyataan untuk dipilih oleh konseli. Pernyataan manakah yang selaras dengan keadaannya saat itu. Setelah konseling dilakukan, dimulai dari identifikasi masalah, kemudian diagnosis dan prognosis, setelah itu pemberian treatment, hingga akhirnya follow up yang sudah dilakukan. Dalam hal ini peneliti akan membandingkan perubahan yang dicapai oleh konseli sebelum dan sesudah proses konseling, yang dapat dilihat pada tabel perbandingan di bawah ini.

Tabel 4. 5
Keadaan Konseli Sebelum dan Sesudah
Melakukan Konseling

No.	Pernyataan	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri	X			X
2.	Mengkhawatirkan perasaan orang lain terhadap diri sendiri	X			X
3.	Sering membandingkan diri dengan orang lain	X			X
4.	Menganggap ekspektasi orang lain adalah	X			X

	kewajiban yang harus dipenuhi				
5.	Sering gelisah berhari-hari karena merasa menyinggung / salah bicara ke orang lain	X			X
6.	Sering merasa tidak percaya diri jika di depan orang-orang		X		X
7.	Selalu merasa ada yang salah dan kurang pada diri sendiri	X		X	
8.	Mulai menyesali apa pun yang pernah dilakukan dan membuat diri sendiri seolah sangat payah serta tidak berguna	X			X
9.	Selalu merasa apa yang orang lain tampilkan itu adalah topeng dan mungkin aslinya tak sebaik itu		X	X	
10.	Saat akan melakukan sesuatu, yang dipikirkan bukan	X		X	

	hanya baik atau tidak untuk diri sendiri. Tapi juga pendapat orang lain tentang hal tersebut				
11.	Seringkali membayangkan hal-hal yang belum ada / terjadi, kemudian akan merasa ketakutan sendiri dengan pikiran diri sendiri	X			X
12.	Mudah menyadari ketika keadaan sekitar tidak sedang baik-baik saja dan berfikir bahwa hal tersebut dikarenakan kesalahan diri sendiri	X		X	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat beberapa perubahan yang dihasilkan. Untuk ukuran kegiatan konseling selama tiga minggu hal tersebut merupakan kemajuan yang bagus. Pelaksanaan kegiatan konseling selama tiga minggu dengan intensitas seminggu sekali, yang mana hal tersebut bisa dikatakan waktu yang sebentar, meskipun tidak

mudah, tetapi peneliti dapat melihat perubahan sedikit demi sedikit dari usaha konseli

2. Perspektif Keislaman

Islam memiliki konsep *mindfulness* yang disebut muraqabah. Sebenarnya dalam ilmu Islam tidak ada istilah yang tepat untuk mendefinisikan konsep *mindfulness*, namun jika ditarik dari definisinya, maka konsep *mindfulness* memiliki banyak kesamaan dengan istilah muraqabah. Muraqabah adalah situasi di mana memiliki kesadaran penuh akan hubungannya dengan Allah. Dengan kata lain, seseorang yang berada dalam keadaan muraqabah akan menemukan dirinya dalam kedamaian batin karena dia tahu bahwa Allah selalu ada dan memperhatikannya. Hal ini dapat membuat kemampuan seseorang untuk fokus dan lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, tindakan, serta keadaan batinnya. Muraqabah dilakukan tidak hanya untuk menenangkan diri, tetapi juga sebagai bentuk penghambaan atau ibadah kepada Allah. Imam Al-Ghazali menyarankan untuk mengikuti empat kegiatan ibadah harian yang berbeda untuk mencapai Muraqabah, yakni doa, dzikir, membaca al-Quran dan tafakkur.⁸⁴

Dari sudut pandang Islam, *mindfulness* berarti membuat Allah menjadi "Yang Selalu Diingat" tidak peduli kapan, di mana, dan dalam keadaan apapun. *Living in the present moment* berorientasi pada

⁸⁴ Ayu Aulia., *MINDFULNESS: Memaknai Konsep Kesadaran Diri dari Perspektif Islam*, 2020; diakses pada tanggal 16 februari 2021 dari <https://www.baceday.com/2020/05/mindfulness-memaknai-konsep-kesadaran-diri-dari-perspektif-islam.html>

mengingat Allah (dzikrullah)⁸⁵ yang merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai Muraqabah. Dengan mengingat Allah, jiwa tidak akan pernah mati, pikiran pun tidak mengembara ke masa lalu. Terkadang masa lalu masih meninggalkan kesedihan dan kekecewaan, atau menimbulkan kecemasan dan ketakutan.

Pengaplikasian *mindfulness* sangat mudah yakni menyadari bahwa Allah selalu bersama kita. Menjadikan hidup untuk lebih sadar dan menyadari apa yang sedang dialami di masa sekarang. Selain itu pengaplikasian *mindfulness* yang lain dengan cara mengatur pernapasan. Melatih *mindfulness* melalui nafas agar saat menjalani hidup selalu berkesadaran, baik saat beribadah maupun kegiatan lainnya.

Ketika seseorang mengalami *overthinking* maka hatinya akan merasa gelisah, tidak tenang dan memberi suatu kekhawatiran atau kecemasan. Dengan mengingat Allah, hati akan menjadi lebih tenang dan tentram. Seperti yang dikatakan-Nya dalam Surat Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah (dzikir). Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁸⁶

⁸⁵ Duddy Fachrudin, *Mindfulness dalam Perspektif Islam*, 2017; diakses pada tanggal 31 Desember 2020 dari <http://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>

⁸⁶ al-Quran, Ar-Rad: 28

Ketika hati seseorang dalam keadaan tenang, tentu akan berdampak pada pikirannya untuk tenang pula. Dengan pikiran yang tenang maka pikiran-pikiran irasional akan terganti dengan pikiran yang rasional. Saat seseorang berpikir secara rasional maka ia dapat mengambil keputusan secara rasional pula.

Prinsip utama dzikir adalah memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah dengan menyebut nama Allah, sehingga mereka yang berdzikir akan memiliki pengalaman yang berhubungan dengan Allah. Secara psikologis, dengan mengingat Allah di alam kesadaran, akan ada apresiasi atas keberadaan Tuhan yang Maha Penyayang dan Maha Penyayang, dan Tuhan yang selalu mengetahui segala perbuatan hamba-Nya baik yang nyata maupun yang tersembunyi. Seseorang tidak merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.⁸⁷

⁸⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 161

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Dari penjelasan penelitian yang telah dijelaskan, maka kesimpulan yang dapat diambil ialah:

1. Proses

Proses dari pemberian *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo, melewati beberapa tahap, yakni dimulai dari identifikasi masalah konseli, kemudian diagnosis masalah konseli, dan dilanjutkan dengan setelah itu peneliti menentukan dan memberikan *treatment* yang akan diterapkan kepada konseli, dan selanjutnya yang terakhir yaitu *follow up* tentang hasil yang didapat selama proses konseling.

Pertama, yakni identifikasi masalah konseli, konseli merasa takut jika dirinya *toxic*, sering memikirkan sesuatu secara berlebihan padahal belum tentu hal tersebut akan terjadi, sering merasa dibenci oleh banyak orang. *Kedua*, Dilihat dari masalah-masalah yang dimiliki konseli apabila ditarik akar permasalahannya ialah karena konseli sering memikirkan sesuatu secara berlebihan atau disebut juga dengan *overthinking*. *Ketiga*, peneliti menentukan *treatment* yang dapat diterapkan kepada konseli, yakni *Mindfulness Therapy* yang mana memiliki banyak teknik didalamnya, untuk kasus konseli peneliti menggunakan teknik *deep breathing* dan *self talk*. *Keempat*, yakni pemberian *treatment*, diawali dengan kesepakatan mengenai perubahan yang diinginkan. Dalam hal ini konselor dan konseli sepakat untuk membenahi atau menghilangkan kebiasaan konseli akan

overthinking. Dilanjut dengan konselor memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui seberapa dalam *overthinking* konseli. Setelah menjawab, konselor memberi instruksi kepada konseli untuk mengurutkan mana yang paling membuatnya kalut diantara pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Kemudian konselor mulai menetapkan terapi yang akan diberikan. Konselor juga terbuka dengan konseli mengenai bentuk *mindfulness* yang diinginkan konseli. Konseli memutuskan untuk menggunakan metode membaca al-Quran dan konselor menambahkan dengan berdzikir. Sehingga bantuan yang diberikan konseli berupa *deep breathing*, *self talk*, berdzikir dan membaca al-Quran. Selanjutnya konseli juga diajarkan untuk menjaga agar manfaat yang didapatkan konseli dapat bertahan dalam jangka yang lama, walaupun konseli kembali memiliki kebiasaan memikirkan suatu hal secara berlebihan, konseli dapat mengatasinya dengan sendiri dan segera. *Kelima*, yakni *follow up* atas pemberian bantuan saat proses konseling dilaksanakan kepada konseli. Dari sini dapat dilihat apakah *treatment* yang diberikan berhasil atau tidak terhadap konseli. Proses *follow up* dilakukan peneliti dengan wawancara dan observasi kepada konseli dan *significant other*.

2. Hasil

Hasil dari pemberian *Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo diperoleh setelah konseli melakukan konseling selama 3 minggu dan dilanjut dengan proses *follow up* untuk mengetahui bagaimana hasil dari kegiatan konseling yang telah dilakukan. Pemantauan hasil ini dilakukan peneliti dengan mewawancarai dan mengobservasi ulang konseli dan *significant other*, yaitu sepupu yang

sekaligus menjadi teman konseli dan adik konseli. Hasil dari kegiatan yang dilakukan tersebut, konseli berusaha untuk konsisten dalam melaksanakan *mindfulness therapy*, meskipun awalnya banyak kendala karena konseli belum terbiasa bermeditasi. Konseli juga dapat mengendalikan pikirannya dengan segera ketika *overthinking* mulai mendatangnya. Meski tidak memungkiri jika sesekali konseli masih *overthinking* tapi intensitasnya lebih sebentar karena konseli dapat mengatasinya, sehingga *overthinking*nya tidak berlarut-larut dan berpikir secara rasional serta fokus dengan saat ini. *Significant other* pun juga setuju jika kebiasaan melamun konseli tidak hadir lagi. Konseli lebih terlihat lebih rileks dibanding sebelumnya. Jika dilihat dari manfaat atau tujuan yang diinginkan konseli yang dirumuskan ketika diawal proses *treatment*, hal ini sudah sesuai dengan kesepakatan diawal yakni membenahi atau menghilangkan kebiasaan konseli akan *overthinking*. Meski terkadang *overthinking* bisa menghampiri kapan saja, namun untuk saat ini konseli bisa mengatasinya. Namun konselor meminta konseli untuk tetap melakukan *mindfulness therapy* secara rutin meskipun sedang tidak ada hal yang membebani pikirannya.

B. Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, alangkah baiknya jika peneliti lebih memperbanyak pengalaman kegiatan konseling agar semakin terasah lagi kemampuan konseling yang dimiliki. Selain itu, juga diperlukan untuk mempelajari ilmu konseling dari sumber literasi, jurnal atau sumber belajar yang lain agar dapat lebih memaksimalkan

proses terapi atau *treatment* yang digunakan/diberikan dalam menangani konseli.

Untuk konseli, setiap manusia memang diberi akal oleh Allah agar dapat berpikir. Dengan menggunakan akal untuk berpikir berarti kita sudah memanfaatkan dengan baik pemberian Allah. Namun ada baiknya tidak memikirkan hal-hal secara berlebihan ketika hal tersebut belum terjadi. Tidak perlu mengkhawatirkan sesuatu yang berada di luar kontrol diri sendiri. Semua sudah ada porsinya masing-masing. Pun konseli tidak perlu merasa bahwa dirinya dibenci banyak orang ataupun merasa dirinya *toxic*, konseli adalah orang yang baik. Kalaupun konseli melakukan kesalahan, tidak mengapa, hal tersebut dapat menjadi pelajaran tersendiri bagi diri sendiri. Tidak perlu menghakimi diri sendiri. Tetap lakukan *mindfulness* secara rutin dan menjalani hidup dengan rileks.

Bagi siapa saja, yang membaca laporan penelitian ini, semoga bisa mengambil pelajaran atas apa yang terjadi dan mengamalkan hal-hal baik yang terdapat dalam laporan ini. Kepada peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan masalah atau teknik yang sama seperti yang ada disini, peneliti harap bisa memperbaiki atau tidak mengulangi kesalahan yang ada pada penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Ada beberapa hal menjadi keterbatasan kegiatan konseling diantaranya adalah

1. Situasi dan Kondisi

Seperti yang sudah diketahui, dunia tidak sedang dalam keadaan baik-baik saja, kasus COVID-19 meningkat setiap harinya di Indonesia. 3M (Memakai masker, Menjaga jarak aman, dan Mencuci tangan) digaungkan setiap harinya. Hal ini juga mempengaruhi kegiatan konseling untuk bertatap muka secara

langsung, selain hal tersebut ada alasan lain yang juga mempengaruhi, yakni setelah pertemuan pertama selesai konseli menyatakan kekhawatirannya jika bertemu secara langsung akan ada orang lain yang tidak sengaja mendengar percakapan, sehingga dengan berbagai pertimbangan kegiatan konseling yang dilakukan diubah hanya melalui via *online*. Memang hal tersebut dirasa kurang puas karena tidak dapat bertemu secara langsung dengan konseli. Namun baik konselor maupun konseli tetap berusaha memaksimalkan kegiatan konseling yang dilakukan.

2. Waktu

Jarak antara asesmen dengan pemberian *treatment* cukup jauh. Asesmen dilakukan di bulan Agustus, sedangkan pemberian *treatment* baru terlaksanakan di bulan Desember. Hal ini dikarenakan kesibukan satu sama lain. September adalah dimana konselor mulai magang sehingga sulit membuat jadwal konseling dengan konseli. Konseli juga sedang berada dimasa sibuk-sibuknya dengan tugas kuliahnya sebagai anak teknik. Sehingga kegiatan konseling baru dapat dilaksanakan ketika Desember dengan jadwal seminggu sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Islam. 1987. *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Aulia, Ayu. MINDFULNESS: Memaknai Konsep Kesadaran Diri dari Perspektif Islam, 2020, diakses pada tanggal 16 Februari 2021 dari <https://www.baceday.com/2020/05/mindfulness-memaknai-konsep-kesadaran-diri-dari-perspektif-islam.html>
- Az-Zahrani, Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo. 2020. *Kecamatan Sedati Dalam Angka 2020*. Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III
- Brown, Kirk Warren and Richard M. Ryan. “*Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience*”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242–248
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- _____. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Burhanuddin, Yusak. 1999 *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia

- Davis, Martha. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook (Edisi ke-6)*, (Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Dwi, Devi. 2017. Skripsi: “*Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Islami Pada Seorang Gadis Yang Menderita Insomnia Di Driyorejo Gresik*”. Surabaya: UINSA
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, Fachri. 2018. Tesis: “*Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*”. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Fausiah, Fitri. 2005. *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Fachrudin, Duddy. *Mindfulness dalam Perspektif Islam*, 2017; diakses pada tanggal 31 Desember 2020 dari <http://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>
- Gunarsa, Singgih D. 2002. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hadi, Srikandi Ayu. “*How I Deal With Overthinking*”, 2019; diakses pada 26 September 2020 dari <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Iqlimasari, Alifwati Citra. 2013. Skripsi: “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar Di SD Siti Aminah Surabaya: Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional*”. Surabaya: UINSA.
- Jannah, Arini Miftahul. 2019. Skripsi: “*Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*”. Malang: UMM.
- Jumaroh, Tri Anita. 2018. Skripsi: “*Pengaruh Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya*”. Surabaya: UINSA.
- Kartini, Kartono. 2006. *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Katalog Dalam Terbitan (KDT). 2011. *Psikologi Kepribadian, Edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM
- Mariani, Rosleny. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Moeloeng, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosyada Karya
- _____. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mugiarso, Heru. 2004. *Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: Upt Unnes Press.
- Muhajir, Noeng. 1998. *Metodologi Kualitatif: Pendekatan Positivik, Rasionalistik, Phenomenologik, dan Pealisme*

- Metafisik Telaah studi Teks dan Penelitian Agama.*
Yogyakarta: Rake Sarasin
- Nurhaeda. 2019. Tesis: “*Pengaruh Latihan Mindfulness Dengan Teknik Deep Breathing Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Siswa Slb Negeri Ungaran*”. Semarang: Unnes
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Razak, Nasruddin. 1989. *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif
- Oktavia, Nila Audini. 2018. Skripsi: “*Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan*”. Surabaya: UINSA
- Opping, Thomas. Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything, 2019; diakses pada tanggal 18 September 2020 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>
- Putri, Alifia Fernanda. 2019. “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*”, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2)
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, (Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Rufaidah, Elina Rharisti. 2009. Tesis: “*Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*”, Fakultas Psikologi UGM.
- Shapiro, Shauna L. dkk. 2006. “*Mechanisms of Mindfulness*”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62 (3)

- Saputro, Meidiana. 2009. Skripsi: “*Sikap Terhadap Pernikahan Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orang Tua*”. Yogyakarta: Universitas Dharma Yogyakarta.
- Stanley, Sheila dkk. 2006. “*Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?*”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol. 20, No. 3, 2006.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Siti. 2004. *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Waskito, Pranazabdian. 2019. “*Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama*”, *PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia Bandung, 27-29 April 2019*.
- Willis, Sofyan S. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama

al-Quran, Ar-Rad: 28

al-Quran, Al-Isra: 70

al-Quran, Al-Fajr: 27-30

Wawancara dengan konseli yang dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2020

Wawancara dengan *significant other* (adik dan sepupu konseli) yang dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2020

Wawancara dengan konseli yang dilakukan pada tanggal 1 Desember 2020

Wawancara dengan konseli tanggal 22 desember 2020

Wawancara dengan *significant other* (sepupu konseli) tanggal 22 Desember 2020

Wawancara dengan *significant other* (adik konseli) tanggal 22 Desember 2020



9) [YA] 2/10

Alasan: perlu berhati-hati & memastikan kepada siapa curhat.

10) [YA] 6/10

Alasan: sebenarnya perlu seimbang supaya tidak jatuh ke egois / melalaikan amanah. Tapi merasa masih egois.

11) [TIDAK] 6/19

Alasan: ya sudah hidup dijalani aja. Semua takdir yang Allah berikan itu yang terbaik.

12) [YA] 3/10

Alasan: intropeksi diri itu perlu.

****Keterangan Nilai:**

Semakin kecil nilai yang diberikan, maka tingkat pernyataan Iya/Tidak semakin rendah.

Semakin besar nilai yang diberikan, maka tingkat pernyataan Iya/Tidak semakin tinggi.