



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**THERAPY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK
MENGATASI OVERTHINKING REMAJA AKIBAT
DISHARMONI KELUARGA DI DESA SERUNI
GEDANGAN SIDOARJO
SKRIPSI**

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

Oleh:

Iga Mawarni

NIM. B93217087

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M. Pd

(NIP. 197311212005011002)

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

2021

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iga Mawarni

NIM : B93217087

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, skripsi dengan judul “Therapy Rational Emotive Behavior Untuk Mengatasi Overthinking Remaja Akibat Disharmoni Keluarga Di Desa Seruni Gedangan Sidoarjo”. Merupakan karya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran tas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditemukan.

Sidoarjo, 10 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Iga Mawarni

NIM : B93217087

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Iga Mawarni
NIM : B93217087
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Therapy Rational Emotive Behavior
untuk Mengatasi Overthinking
Remaja Akibat Disharmoni Keluarga
di Desa Seruni Gedangan Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk di ujikan.

Sidoarjo, 10 Juni 2021

Telah disetujui oleh :

Dosen pembimbing



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.

NIP: 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Therapy Rational Emotive Behavior Untuk Mengatasi
Overthinking Remaja Akibat Disharmoni Keluarga Di Desa Seruni
Gedangan Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Iga Mawarni
B93217987

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 16, Juli 2021

Tim Pengguji

Penguji I,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M. Pd

(NIP. 197311212005011002)

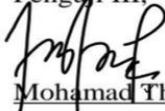
Penguji II,



Drs. H. Cholil, M. Pd. I

(NIP: 196506151993031005)

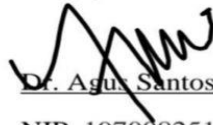
Penguji III,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji IV,

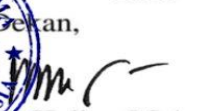


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.I

NIP. 197008251998031022



2021


Cholil, M.Ag
NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Iga Mawarni
NIM : B93217987
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : igaamawar@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**THERAPY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENGATASI
OVERTHINKING REMAJA AKIBAT DISHARMONI KELUARGA DI DESA
SERUNI GEDANGAN 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, 30 Juli 2022

Penulis

()
Iga Mawarni

ABSTRAK

Iga Mawarni (B93217087), Therapy Rational Emotive Behavior Untuk Mengatasi Overthinking Remaja Akibat Disharmoni Keluarga Di Desa Seruni Gedangan Sidoarjo

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses dan mengetahui hasil Teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa Seruni Gedangan Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun penelitian ini berfokus pada bagaimana proses pelaksanaan dalam mengendalikan *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga dengan menggunakan teknik REBT. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 40 hari dan menggunakan pendekatan studi kasus. Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini yakni meliputi tahap pra-lapangan, persiapan pelaksanaan dan pekerjaan lapangan. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data divalidasi dengan menggunakan teknik validasi yang meliputi memperpanjang waktu penelitian, melakukan pengecekan ulang (*re-checking*), dan triangulasi data. Teknik analisis data yang digunakan yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa teknik REBT dengan pendekatan kognitif berhasil dalam mengatasi *overthinking* remaja. Hasil dari konseling yang telah dilakukan kurang lebih 1 bulan lalu dilanjutkan dengan proses tindak lanjut menunjukkan keberhasilannya, yakni konseli sudah mulai mengurangi *overthinking*, mengurangi melamun di tempat kerjanya, serta lebih menggunakan waktunya untuk melakukan hal-hal yang positif.

Kata Kunci : REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), *Overthinking*, Disharmoni

ABSTRACT

Iga Mawarni (B93217087), Therapy Rational Emotive Behavior Overcome Overthinking of A Teenager Due to Family Disharmony in Seruni Village Gedangan Siodarjo

This study aims to find out the process and the results of the REBT Technique to overcome overthinking of a teenager due to family disharmony in Seruni Village Gedangan Sidoarjo. This study used a qualitative approach. Moreover, this study focused on how the implementation process to overcome overthinking of a teenager due to family disharmony using the REBT technique. This study was conducted for 40 days and used a case study approach. There were three stages conducted in this study, including the pre-field stage, implementation preparation, and fieldwork. The data collection techniques of this study were observation, interviews, and documentation. The data were validated using a validation technique, including extending the research time, re-checking, and data triangulation. Data analysis techniques used were data reduction, data presentation, and verification.

The result of the study shows that the REBT technique with cognitive approach successfully overcome overthinking of a teenager. The results of counseling performed approximately 1 month, then continued by follow-up process, shows its success, in which the counselee has started to reduce overthinking, reduce daydreaming at work, and spend more time doing positive things.

Keywords: REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), Overthinking, Disharmony

DAFTAR ISI

Judul Penelitian	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto Dan Persembahan	iv
Pernyataan Kaslian Karya	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	vii
Kata Pengantar	viii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
BAB II.....	16
A. Kerangka Teoritik	16
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	37
BAB III.....	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Objek Penelitian.....	40
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Tahap Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Validitas Data.....	48

G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	53
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	53
B. Penyajian Data	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	68
BAB V	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran dan Rekomendasi	88
C. Keterbatasan Penelitian	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	95
BIOGRAFI PENULIS	111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	43
Tabel 4.1Perbandingan Langkah Proses Konseling Berdasarkan Teori Dan Praktik Lapangan.....	69
Tabel 4.2Keadaan Sebelum Melakukan Konseling.....	77
Tabel 4.3Keadaan Sesudah Melakukan Konseling.....	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga ialah sekumpulan individu yang memiliki hubungan darah atau perkawinan. Orang-orang yang termasuk dalam keluarga yakni ibu, ayah, dan anak-anak mereka. Keluarga inti atau disebut dengan keluarga nuklear yaitu ibu, ayah dan anak-anaknya. Keluarga merupakan kelompok besar, anggotanya selalu bertatap muka, sehingga setiap saat dapat memperhatikan satu sama lain untuk perkembangan anggotanya. Kedua: orang tua memiliki syarat untuk mendidik anak-anaknya dan memiliki hubungan emosional. Ketiga: adanya hubungan sosial yang permanen. Sehingga memiliki hubungan dengan orang tua itu sendiri yang berperan penting dalam proses sosialisasi anak. Sebab keluarga telah dianggap sangat penting serta menjadi pusat perhatian dalam kehidupan pribadi. Peran keluarga dalam semua masyarakat pada dasarnya adalah sama.¹

Tujuan pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang mawaddah wa rahmah.²

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

¹ Andi Agustang, dkk, Pengaruh Pengetahuan Keluarga, Stigma Masyarakat dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kekambuhan Penyakit Gangguan Jiwa di Kota Makassar, Skripsi, 2021, Hal. 3

²Baca Q.S.: Al-Rum: 21

Artinya : “Dan di antara ayat-ayat-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa nyaman kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu mawadah dan rahmah. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir” [Ar-Rum 21].

SonHaji berpendapat bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh dengan hubungan erat antara pasangan suami istri beserta anak-anaknya berdasarkan kebahagiaan, keharmonisan, cinta dan kasih sayang. Upaya agar keluarga yang harmonis dapat terwujud, selain mendapat bimbingan dan konseling yang sesuai, yakni juga harus mampu menjalankan setiap tugas dan kewajibannya.³

Keharmonisan keluarga sangat di butuhkan untuk membentuk kepribadian anggota keluarga didalamnya. Jika suatu keluarga terjadi disharmoni, akan membahayakan keadaan psikis dari anggota keluarga yang ada di dalamnya.

Bagi kamus besar bahasa Indonesia (2007: 268), kata disharmoni bisa diartikan kejanggalan ataupun ketidakselarasan keluarga. Disharmoni keluarga ialah keadaan dimana keluarga tidak bisa melaksanakan kedudukannya sebagai ayah dan ibu sehingga anggota keluarga kandas dan tidak melaksanakan kewajiban kedudukan mereka. Jadi, bisa disimpulkan kalau keluarga disharmoni merupakan kehidupan keluarga yang masih memiliki struktur anggota lengkap namun didalam anggota tersebut ditemui kurangnya atensi,

³ Sonhaji, Pedoman Rumah Tangga Bahagia, (Jawa Timur: BP-4 Prop. Jawa Timur, 1988), hlm. 3

minimnya komunikasi, anggota keluarga memiliki banyak aktivitas sehingga tidak berinteraksi dengan orang lain, serta pertengkaran yang berlangsung lama antara bapak serta bunda sehingga dapat menyebabkan terjadinya perceraian.

Secara etimologis, kata disharmonis berawal dari kata *dis* serta *harmonic*: selaras, harmoni: persetujuan, sehingga membentuk kata disharmoni yang maksudnya kerusakan, ketidaksesuaian ataupun kejanggalan.⁴ Bila sebuah keluarga terdapat ciri yang disebutkan diatas, maka keluarga tersebut diketahui sebagai keluarga yang disharmoni. Hal ini terjadi karena dalam keluarga tersebut sudah tidak muncul adanya keselarasan tujuan para anggota keluarga (paling utama bagi keluarga inti, ialah suami serta istri)

Aspek yang menimbulkan munculnya ketidakharmonisan dalam kehidupan berrumah tangga ialah salah satu permasalahan sosial yang tak segera dituntaskan sehingga muncul permasalahan sosial baru yang lebih berat serta luas, paling utama yaitu mempengaruhi kehidupan anak. Terlebih diperburuk dengan munculnya kasus penyelewengan suami/ istri (perselingkuhan), kenakalan kanak-kanak serta hal-hal lainnya. Keluarga HS terdiri dari Ayah Ibu Kakak laki-lakinya dan HS adalah anak terakhir. Kakak laki-lakinya sudah berumah tangga sehingga hanya HS anaknya yang dirumah. Ibu HS bekerja menjadi buruh pabrik, HS sendiri kerja menjadi karyawan swasta dan kuliah di Politeknik Indonesia Surabaya. Lalu ayahnya sering pergi ke rumah asalnya yaitu di Trenggalek dan

⁴Wojowasito & Poerwadarminta, Kamus Lengkap, (Bandung: HASTA, 1985), hlm. 44 & 73

mengaku bekerja tapi pada saat pulang tidak pernah memberi uang pada ibunya tetapi malah meminta uang kepada HS. Itu yang menjadi fikiran HS karena saat ayahnya pulang Ayah dan Ibunya selalu bertengkar karena masalah apapun.

Broken home merupakan istilah yang sering diartikan sebagai keluarga disharmoni. Berdasarkan kamus Inggris-Indonesia, kata broken home merupakan penggabungan dua kata yakni broken yang berarti rusak dan home yang berarti rumah. Sehingga, yang diartikan keluarga broken home merupakan keluarga yang menghadapi disharmoni akibat perceraian, keributan sehingga orang tua telah tidak berperan sebagaimana fungsinya⁵ dan salah satu gangguan psikis yang di alami ketika keluarga kurang harmonis adalah berfikiran lebih (*overthinking*). Seperti yang di alami oleh HS Safitri ini, yang disebut keluarga disharmonis disini yaitu orang tua nya sering bertengkar karena Ayahnya adalah seorang pengangguran tetapi HS dan Ibunya adalah pekerja keras. Karena masalah ini HS sering *overthinking* sendiri ketika hendak tidur sampai bisa menangis sendiri di kamarnya.

Secara harfiah *overthinking* merupakan pengertian dari perilaku yang sangat memikirkan arti, pemicu/ penyebab, serta konsekuensi dari perasaan yang tengah dirasakan seseorang maupun permasalahan yang sedang dihadapi olehnya. *Overthinking* terjalin saat suatu pikiran ataupun sekumpulan benak yang tersimpan di dalam diri seorang, namun seorang tersebut tidak memiliki pemecahan masalah untuk membongkar benak

⁵ Nur Zumrotus Sholihah, Pendidikan Karakter Anak Dalam Keluarga Disharmoni, Skripsi, 2018, Hal. 4

tersebut. Apalagi menjadikan benak yang awal mulanya simpel jadi suatu permasalahan yang besar untuk diri orang tersebut. Perihal ini pula terjalin saat seorang tidak bisa menyudahi memikirkan peristiwa, seorang, ataupun suatu yang terjalin di kemudian hari. Orang yang *overthinking* akan lebih memilih untuk memeta-metakan pemikirannya hingga dapat membuat kesimpulan apa yang mengusik dan mengganggu pikirannya dibanding mencari pemecahan masalahnya.⁶

Disaat seseorang terlalu banyak berpikir (*overthinking*), itu biasanya sebagai pertimbangan negatif mengenai apa yang dia rasakan. Tidak mengherankan jika itu membuat seseorang terlihat sangat stres dan ketakutan. Ada beberapa indikasi seseorang termasuk seseorang yang terlalu banyak berpikir atau terlalu banyak pikiran. Pertama, masalah saat ini tidak dapat dipisahkan dari otaknya, terlepas dari apakah individu tersebut sedang beristirahat. Begitu banyak *overthinker* mengalami gangguan tidur atau berpikir sulit untuk beristirahat karena mereka memikirkan apa yang sedang mereka alami. Kedua, ketakutan serta mengalami stres dengan suatu hal yang selalu menyimpannya secara terus-menerus. Ketiga, rasa percaya dirinya sangat rendah dan penuh dengan pertanyaan. Keempat, orang yang terbiasa *overthinking* biasanya telah hidup dengan rasa kekecewaan yang mendalam. Memang, bahkan individu itu menerima bahwa dia akan melakukan kesalahan yang sama atau semacam takut orang yang di cintai pergi meninggalkannya, atau justru orang tuanya sendiri yang mempunyai kesalahan sehingga anak akan merasa orang

⁶ Anonim, "Terjebak dalam Labirin Pikiran.", <https://pijarpsikologi.org/terjebak-dalam-labirin-pikiran-2/> (diakses pada 2 september 2020, pukul 23.48)

tua ingin mengulanginya lagi.⁷ Sedari TK sampai 19th ini HS jarang mendapatkan kasih dan sayang dari kedua orang tuanya karena dulu mereka sibuk bekerja, namun sekarang malah orang tuanya sering bertengkar karena faktor perselingkuhan dan faktor ekonomi. Yang membuat HS *overthinking* yaitu keadaan dimana orang tuanya yang sering bertengkar membuat HS kefikiran yang berlebihan dan takut hal itu akan terjadi lagi.

Overthinking adalah istilah untuk orang yang melakukan hal-hal yang terlalu dipikirkan. Hal ini dapat dipicu oleh stres dan ketakutan akan berbagai hal, berawal dari masalah yang tidak penting dalam kehidupan sehari-hari, masalah besar, sampai cedera masa lalu, dan kekurangan yang menjadikan HS tidak layak untuk berhenti memikirkannya. Untuk menangani overthinking pada klien, peneliti memilih teknik pendekatan REBT.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ialah salah satu dari rumpun pendekatan kognitif behavior pada psikoterapi. REBT memiliki premis dasar bahwa perilaku dan perasaan ditentukan oleh proses kognisi. Ini berarti bahwa kognisi memiliki peran penting dalam perkembangan dan perbaikan masalah emosional. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berawal dari munculnya keyakinan irasional (*irrational belief*).⁸ Singkatnya REBT ini mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Dan tujuan konselor menggunakan teknik ini adalah

⁷ Thompson DKK, *Cognitive-Behavioral Therapy for Late-Life Depression*, 2006

⁸ Virgo Nandang Setiawan, *Pengaruh Rational-Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Berbasis Tazkiyatun Nafs Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Esensial*, 2016, Hal. 15

untuk mengembalikan pikiran-pikiran non rasional klien menjadi rasional.

Secara umum, pandangan rational emotif berpusat di sekitar perspektif manusia. Hal itu menjadi sumber perspektif oleh para penasehat untuk mengubah perilakunya. Tujuan dasar yang harus tercapai dalam Terapi Perilaku Emosi Rasional adalah untuk membantu orang dengan pemahaman bahwa mereka dapat melangsungkan hidup yang lebih normal serta semua lebih menguntungkan, melatih orang untuk mengatasi kesalahan berpikir untuk mengurangi perasaan yang tidak diinginkan, membantu orang mengubah kecenderungan untuk spekulasi dan perilaku sia-sia, dan konseli dapat lebih terdukung untuk lebih berpikiran terbuka terhadap diri sendiri, orang lain serta keadaan mereka saat ini.⁹ Disini saya memakai pendekatan ini untuk merubah *overthinking* HS menjadi pikiran yang lebih positif dan mengubah ia agar lebih produktif lagi agar tidak ada waktu senggang untuk *overthinking*.

Dengan adanya masalah yg dialami klien, maka konselor akan mencoba membantu klien agar bisa menyelesaikan masalah *Overthinking* dengan teknik yg dirasa tepat, yaitu rebt. Dari semua pemaparan diatas peneliti mengambil judul “THERAPY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENGATASI OVERTHINKING REMAJA AKIBAT DISHARMONI KELUARGA DI DESA SERUNI GEDANGAN SIDOARJO”

⁹ Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, Vol. 8 No. 2, 2017 Hal. 17

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa seruni gedangan sidoarjo?
2. Bagaimana hasil Teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa seruni gedangan sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa Seruni Gedangan Sidoarjo?
2. Untuk mengetahui hasil Teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa seruni gedangan sidoarjo?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian skripsi ini dilakukan demi mendapatkan perubahan serta untuk dapat bermanfaat secara teoritis ataupun manfaat praktis, seperti di bawah ini:

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis bagi seluruh pihak pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan baru bagi para pembaca khususnya mahasiswa yang mengambil jurusan bidang bimbingan konseling islam dengan konsentrasi bimbingan dan konseling keluarga.
2. Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktis yakni:
 - a. Bagi Universitas
Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan bahan pertimbangan rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya

- b. Bagi klien
Dari hasil penelitian ini, diharapkan klien bisa mengubah perilaku *overthinking*-nya ke perilaku yang lebih positif.
- c. Bagi peneliti
Ini adalah Skripsi pertama bagi peneliti, banyak manfaat dan nilai positif yang bisa diambil pada saat mengerjakan Skripsi ini.

E. Definisi Konsep

1. Teknik REBT

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah salah satu dari rumpun pendekatan kognitif behavior pada psikoterapi. REBT memiliki premis dasar bahwa perilaku dan perasaan ditentukan oleh proses kognisi. Ini berarti bahwa kognisi memiliki peran penting dalam perkembangan dan perbaikan masalah emosional. Berbagai masalah emosional atau perasaan dalam REBT berawal dari munculnya keyakinan irasional (*irrational belief*).¹⁰ Singkatnya REBT ini mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Dan tujuan konselor menggunakan teknik ini adalah untuk mengembalikan pikiran-pikiran non rasional klien menjadi rasional. Secara umum, pandangan rational emotif berpusat di sekitar perspektif seseorang. Hal tersebut menjadi sumber perspektif oleh para penasehat untuk mengubah perilakunya. Tujuan dasar yang harus tercapai dalam Terapi Perilaku Emosi Rasional adalah untuk membantu orang dengan pemahaman bahwa orang itu bisa hidup lebih normal serta semua lebih menguntungkan, melatih orang untuk mengatasi

¹⁰ Virgo Nandang Setiawan, *Loc. Cit.*

ketidakbenaran cara berpikir, mengurangi perasaan yang tidak diinginkan, membantu orang mengubah kecenderungan untuk spekulasi dan perilaku sia-sia, dan mendukung penuh konseli agar menjadi lebih berpikiran terbuka terhadap dirinya sendiri, orang lain dan keadaan mereka saat ini, toleransi dengan dirinya sendiri, orang lain serta lingkungannya. Adapun yang dimaksudkan dengan REBT dalam penelitian ini yakni pendekatan untuk merubah pikiran irasional klien ke pikiran rasional. Yang akan memakai teknik kognitif, metode kognitif dalam REBT yakni metode konseling yang mengatasi keyakinan tidak rasional pada konseli dan dilakukan secara aktif. Sehingga konseli dapat menghilangkan tantangan ketidakrasionalan pada dirinya dan mampu menanamkan keyakinan bahwa dirinya “harus bisa” melakukan itu. Langkah yang harus dilakukan konselor di terapi ini yakni dengan mengajak konseli menepiskan pikiran-pikiran negatifnya hingga seorang konseli itu mampu menanamkan sugesti-sugesti positif di dalam dirinya sendiri. Teknik yang dilakukan dalam *cognitive disputation* yakni dengan mengajukan beberapa pertanyaan atau *questioning*. Jadi dalam penelitian ini akan diberikan teknik REBT untuk merubah pikiran irasional konseli ke dalam pikiran rasional yaitu menghilangkan *overthinking* konseli. Hal yang ingin dilakukan oleh peneliti kepada konseli dengan teknik ini yaitu, memberikan pendekatan kognitif juga yaitu dengan cara sebelum tidur konseli diberi tugas menuliskan 1 hal baik hari itu yang diperoleh oleh ibu atau ayahnya. Hal itu bisa mengurangi *overthinking* konseli dan tidak

mendoktrin bahwa keluarganya tidak bisa bahagia / disharmoni.

2. Overthinking

Secara harfiah *overthinking* ialah sangat memikirkan arti, pemicu/ penyebab, serta akibat dari perasaan yang pernah seorang rasakan demikian juga permasalahan yang sedang dirinya hadapi. *Overthinking* terjalin saat suatu pikiran ataupun sekumpulan benak yang tertanam dalam diri seorang, namun dirinya tidak memiliki pemecahan apapun untuk membongkar benak tersebut. Apalagi menjadikan benak yang awal mulanya simpel jadi suatu permasalahan yang besar untuk diri orang tersebut. Perihal ini pula terjalin saat seorang tidak bisa menyudahi memikirkan peristiwa, seorang, ataupun suatu yang terjalin di masa kemudian. Orang yang *overthinking* akan lebih memilih untuk memeta-metakan pemikirannya hingga dapat membuat kesimpulan apa yang mengusik dan mengganggu pikirannya dibanding mencari pemecahan masalahnya. Disaat seseorang terlalu banyak berpikir (*overthinking*), itu biasanya sebagai pertimbangan negatif mengenai apa yang dia rasakan. Tidak mengherankan jika itu membuat seseorang terlihat sangat stres dan ketakutan. Ada beberapa indikasi seseorang termasuk seseorang yang terlalu banyak berpikir atau terlalu banyak pikiran. Pertama, masalah saat ini tidak dapat dipisahkan dari otaknya, terlepas dari apakah individu tersebut sedang beristirahat. Begitu banyak *overthinker* mengalami gangguan tidur atau berpikir sulit untuk beristirahat karena mereka memikirkan apa yang sedang mereka alami. Kedua, ketakutan serta mengalami stres dengan suatu hal yang selalu

menimpanya secara terus-menerus. Ketiga, rasa percaya dirinyaa yang sangat rendah dan penuh dengan pertanyaan. Keempat, orang yang terbiasa *overthinking* biasanya telah hidup dengan rasa kekecewaan yang mendalam. Memang, bahkan individu itu menerima bahwa dia akan melakukan kesalahan yang sama atau semacam takut orang yang di cintai pergi meninggalkannya, atau justru orang tuanya sendiri yang mempunyai kesalahan sehingga anak akan merasa orang tua ingin mengulanginya lagi.¹¹ Sedari TK sampai 19th ini HS kurang menerima kasih serta sayang dari ayah ibunya sebab dulu mereka sibuk bekerja, namun sekarang malah orang tuanya sering bertengkar karena faktor perselingkuhan dan faktor ekonomi. Yang membuat HS *overthinking* yaitu keadaan dimana orang tuanya yang sering bertengkar membuat HS kefikiran yang berlebihan dan takut hal itu akan terjadi lagi. Overthinking yang dimaksud dalam penelitian ini yakni masalah yang dialami oleh orang yang diberi konseling atau yang disebut sebagai konseli karena terlalu memikirkan masalah yang berlebihan sehingga konseli tidak bisa tidur, kurang istirahat, tidak mau makan dan sampai sakit karena berdiam diri dikamar. Dan disini saya akan mencoba menghilangkan pikiran irasional ini menjadi rasional.

3. Disharmoni

Bagi kamus besar bahasa Indonesia (2007: 268), kata disharmoni bisa diartikan kejanggalan ataupun

¹¹ Anonim, "Terjebak dalam Labirin Pikiran.", <https://pijarpsikologi.org/terjebak-dalam-labirin-pikiran-2/> (diakses pada 2 september 2020, pukul 23.48)

ketidakselarasan keluarga. Disharmoni keluarga ialah keadaan dimana keluarga tidak bisa melaksanakan kedudukannya sebagai ayah dan ibu sehingga anggota keluarga kandas dan tidak melaksanakan kewajiban kedudukan mereka. Jadi, bisa disimpulkan kalau keluarga disharmoni merupakan kehidupan keluarga yang masih memiliki struktur anggota lengkap namun didalam anggota tersebut ditemui kurangnya atensi, minimnya komunikasi, anggota keluarga memiliki banyak aktivitas sehingga tidak berinteraksi dengan orang lain, serta pertengkaran yang berlangsung lama antara bapak serta bunda sehingga dapat menyebabkan terjadinya perceraian.

Keluarga broken home merupakan keluarga yang menghadapi disharmoni akibat perceraian, keributan sehingga orang tua telah tidak berperan sebagaimana fungsinya. Di dalam penelitian ini, kata disharmoni merujuk pada keluarga klien yang tidak harmonis yang disebabkan oleh masalah finansial dan perselingkuhan yang dapat melibatkan pikiran berlebih terhadap HS, oleh karena itu peneliti ingin mengubah pikiran irasional klien ke pikiran rasional menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Kognitif.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam upaya memberi kemudahan peneliti untuk menyusun dan membahas penelitian skripsi, maka peneliti menentukan sajian penyusunan pembahasan yang terdiri dari beberapa bab, yakni :

1. Bagian Awal

Terdapat halaman judul, halaman persetujuan dosen pembimbing skripsi, halaman pengesahan tim penguji, motto peneliti, halaman persembahan, halaman pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, serta daftar gambar.

2. Bagian Inti

Merupakan bagian yang berisi penjelasan peneliti selama kegiatan penelitian, yakni:

BAB I Pendahuluan. Disajikan pembahasan mengenai Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, serta Sistematika Pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik. Mengandung bahasan mengenai kajian teoritik yang menjelaskan beberapa referensi sebagai telaah, yakni meliputi Konseling Islam, Teknik REBT, Mengatasi *Overthinking*, Akibat Disharmoni Keluarga. Selain itu di BAB II disajikan paparan penelitian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian penulis.

BAB III Metode Penelitian. Disajikan pemaparan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, yakni pendekatan serta jenis penelitian, objek penelitian, jenis serta sumber data, tahap penelitian, tehnik pengumpulan, validitas, lalu yang terakhir analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Disajikan pembahasan mengenai subyek penelitian, perolehan data, serta analisis data yang ditinjau dari perspektif teori serta keislaman.

BAB V Penutup. Merupakan bagian akhir yang memaparkan kesimpulan, rekomendasi serta keterbatasan yang dihadapi peneliti selama melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Teknik REBT

a. Konsep

Konsep Dasar REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yakni pendekatan perilaku yang diidentikkan dengan perasaan, perilaku, serta pikiran. Perspektif mendasar pada metodologi manusia adalah bahwa orang cenderung berpikir tidak masuk akal, salah satunya diperoleh melalui pembelajaran yang sosial.¹² *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ditimbulkan oleh penalaran yang tidak masuk akal. Sehingga perhatian penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pikiran individu itu sendiri. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengajarkan seseorang tentang kerangka keyakinan mereka untuk mencari tahu apa yang mereka rasakan dan bagaimana berpikir tentang berbagai kesempatan peristiwa kehidupan.¹³ Oleh karena itu REBT termasuk kerangka psikoterapi. Pendekatan yaitu tatanan, yang berarti suatu metodologi yang mempelajari kembali seseorang yang

¹²Gantina Komalasari dan eka wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hal. 201

¹³Stephen Palmer, Konseling dan Psikoterapi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hal. 499

diberi konseling untuk memahami informasi intelektual yang menimbulkan pengaruh kegelisahan yang terus-menerus. Mencoba untuk menyesuaikan perspektif konseli untuk membiarkan pikiran rasionalnya atau mengharapkan keuntungan dan hasil dari perilaku dan lebih menghubungkan pengukuran ide dengan perasaan.¹⁴ Metodologi ini dengan tegas menolak perspektif analisis yang mengatakan bahwa pertemuan-pertemuan sebelumnya adalah penyebab masalah-masalah antusias individu. Seperti yang ditunjukkan oleh Ellis, emosional yang terganggu disebabkan oleh pikiran rasional orang tersebut terhadap momen yang mereka alami.¹⁵

Berdasarkan pendapat Singgih D. Gunarsa, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ialah perlakuan untuk meningkatkan dan melalui cara berpikir serta membuang cara berpikir rasional. Perlakuan tersebut merupakan upaya untuk menganjurkan kembali. Sehingga seorang konselor dapat bertindak layaknya seorang instruktur pada proses konseling dengan memberikan konseli apa yang harus dilakukan dan menerapkan prosedur tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan mengubah perilakunya.¹⁶ Seperti yang

¹⁴Gantina Komalasari dan eka wahyuni, *Op. Cit.*, Hal, 202

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), Hal. 176

¹⁶Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK, Gunung Mulia, 1992), Hal. 236

ditunjukkan oleh Albert Ellis, orang pada hakekatnya luar biasa yang cenderung berpikir normal dan tidak masuk akal. Ketika berpikir dan bertindak secara waras dan tidak masuk akal. Ketika berpikir dan bertindak secara wajar, orang akan bahagia, ceria, dan mampu berpikir. Ketika berpikir dan bertindak tidak masuk akal, individu menjadi tidak efektif. Respons emosional seorang individu umumnya karena penilaian, pemahaman, dan cara berpikir yang disadari dan tidak disadari. Konsekuensi dari perspektif yang tidak masuk akal, di mana perasaan yang menyertai orang dalam pikiran penuh dengan perubahan merupakan hambatan mental ataupun emosional.¹⁷

b. Tujuan

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) menolong individu-individu dalam menuntaskan permasalahan sikap serta emosi dan menjadikan kehidupan individu tersebut lebih senang, sehat, serta terpenuhi. Hal itu dapat terwujud dengan metode yang mengharuskan orang berpikir lebih rasional, tidak memiliki perasaan yang tersendat, serta bertindak dengan berorientasikan capaian target akhir.¹⁸ *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ialah cara pengobatan yang mempraktikkan sikap seorang khususnya konsekuensi emosi, bahagia, pilu, dan

¹⁷Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2013), Hal. 74

¹⁸Stephen Palmer, *Op. Cit.*, Hal. 508

frustasi. Hal itu tidak diakibatkan oleh kejadian secara langsung, namun disebabkan oleh metode berpikir ataupun sistem keyakinan seseorang. Apabila suatu individu merasa bersalah, berarti individu tersebut berpikir secara irrasional dan perlu langkah untuk meluruskan cara berpikirnya agar dapat berperan bagus dan tertata dengan baik. Apabila orang mempunyai sikap yang salah/bersalah sehingga perihal itu didasarkan atas berpikirnya yang irrasional. Oleh karena itu, butuh pelurusan dengan metode pemikirannya supaya berperan bagus dan tertata dengan baik.¹⁹

Tujuan REBT merupakan mengurangi ataupun melenyapkan sikap irrasional. Guna mengganti sikap yang tidak di idamkan tersebut, konseli wajib belajar kalau metode mereka berpikir merupakan satu kesatuan yang terpadu. Selanjutnya, konselor menjelaskan bahwa pikiran serta emosi negatif akan mengganggu konseli. Konseli dituntut untuk mampu memusatkan benak serta emosinya menjadi logis, rasional serta konstruktif.

c. Fungsi

Terdapat guna dalam kegiatan konseling yakni sebagai langkah penangkalan atau langkah *preventif*. Berkaitan dengan REBT,

¹⁹Latipun, *Op. Cit.*, Hal. 92-104

kegiatan konseling masih didapati kendala yakni konseli yang memiliki pemikiran irrasional. Hal ini perlu ditangani dengan menunjukkan kepada konseli bahwa pemikirannya tersebut tidak diperlukan.

d. Teknik

Penelitian ini perlu penggunaan dari beberapa teknik REBT demi mempermudah serta mempercepat proses konsultasi permasalahan yang dihadapi oleh teknik tersebut dan pihak yang dikonsultasikan. Terdapat tahapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dijelaskan seperti di bawah ini:

- 1) *Engage with client*: Tahap konseling REBT yang bekerja sama dengan konseli
- 2) *Assessment the problem, person, and situation*: Tahap melaksanakan asesmen masalah, individu, serta situasi
- 3) *Prepare the client for therapy*: Tahap persiapan konseli untuk dilakukan terapi²⁰
- 4) *Implement the treatment program*: Tahap pengimplementasian program treatment
- 5) *Evaluate progress*: Tahap evaluasi kemajuan
- 6) *Prepare the client for termination*: Tahap konseli untuk mempersiapkan diri menuju akhir kegiatan konseling

²⁰ Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Hal. 222

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dibutuhkan dalam teknik konseling meliputi berbagai teknik yang bersifat kognitif, teknik imageri, dan behavioral.

A. Teknik Kognitif

Berdebat untuk keyakinan irasional Secara umum, metode kognitif dalam terapi perilaku emosional rasional adalah metode konseling positif, yang bertujuan untuk mengatasi keyakinan irasional konseli, sehingga menghilangkan tantangan irasional keberadaannya dan menanamkan padanya kata "harus". Konselor pada terapi ini melakukan ajakan kepada konseli untuk mengesampingkan pemikirannya yang negatif dan menanam kuat sugesti-sugesti positif di dalam dirinya. Dalam melaksanakan kegiatan argumentasi kognitif, diperlukan teknik yakni menggunakan beberapa pertanyaan yang diajukan.

- 1) Pertanyaan untuk argumen logis: Apakah logis? Apakah hal itu nyata? kenapa tidak? Kenapa begitu? Apa yang Anda maksud dengan kalimat ini? Mengapa ini merupakan kata yang tidak benar? Apakah ini bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya mengapa ... mengapa ini terjadi? Di mana aturan tertulis? Dapatkah Anda melihat ketidakkonsisten keyakinan Anda? Mengapa Anda harus? Melihat

ke belakang sekarang, Anda melakukan hal yang buruk. Mengapa Anda tidak melakukan ini sekarang?

- 2) Pertanyaan untuk *reality testing*: Apa ada buktinya? Apa yang akan terjadi bila seandainya...? Mari kita membicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita yang kamu ceritakan tadi? Bagaimana kejadian itu dapat menjadi kejadian yang sangat menyakitkan atau menakutkan?
- 3) Pertanyaan untuk *Pragmatic disputation*: Selama anda menyakini hal tersebut yang anda rasakan, akan bagaimana perasaan anda? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi bila anda berpikir demikian?²¹

B. Teknik Emotif (Afektif)

Konseli dalam teknik terapi ini diwajibkan untuk membayangkan suatu peristiwa atau kesulitan paling buruk yang dirinya pernah alami. Contohnya pada hal ini, jika konseli tidak bisa membahagiakan orang tuanya, ia akan merasa mual dan cemas. Konseli di sini dengan jelas membayangkan bahwa kesulitan yang dialaminya sungguh-sungguh telah dilalui dalam hidupnya

²¹ Gantina Komalasari dan eka wahyuni, *Op. Cit.*, Hal. 221

serta menimbulkan berbagai masalah dalam hidupnya.

Kemudian, konseli diharuskan merasakan akibat dari emosional yang negatif serta tidak perlu dan disebabkan oleh permasalahan tersebut. Contohnya, saya sering merasa tidak percaya diri, membenci diri saya sendiri, saya tidak berguna, dan saya buruk. Selanjutnya konselor membimbing konseli untuk menceritakan dia sebagai seseorang atau individu melali pemikiran yang lebih rasional serta mengulangi proses tersebut, sampai emosi negatifnya berangsur-angsur menghilang.

C. Teknik Behavioral

Teknik pemodelan adalah proses di mana seseorang belajar dari tindakan atau perilaku seseorang (model) dengan cara diamati. Teknik pemodelan ini dilakukan *client* dengan mengamati model serta selanjutnya dikuatkan agar dapat mengikuti perilaku model itu.²² *Modelling* ialah proses belajar seseorang untuk mengikuti serta mengulangi sesuatu yang dimodelkan dengan akumulasi ataupun pengurangan perilaku yang teramati sekalian mengaitkan proses kognitif.²³

²² Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), Hal.221

²³ Alwisol, Psikologi Kepribadian. (Malang: UMM Press: 2004), Hal. 292

Alwisol berkata kalau metode *modelling* tidak hanya menirukan ataupun mengulangi sesuatu yang dicoba seseorang (model), namun *modelling* pula mengaitkan akumulasi serta ataupun pengurangan perilaku yang telah teramati, memberi pandangan tentang bermacam pengamatan sekalian, serta mengaitkan proses kognitif.²⁴

e. Langkah Langkah Teknik REBT

George dan Cristiani (1984) menjelaskan berbagai tahap kegiatan konseling REBT yang dijelaskan seperti di bawah ini:

- 1) Tahap Pertama yakni dimana konselor melakukan tahap kepada konseli untuk disadarkan bahwa konseli tersebut memiliki pemikiran yang tidak logis serta irrasional. Hal ini membantu konseli untuk mengerti alasan mengapa dan bagaimana pemikirannya menjadi irrasional. Proses ini menuntut konseli untuk memahami bahwa dirinya memiliki potensi yang dapat mengubah pemikiran irrasional tersebut menjadi pemikiran yang rasional.²⁵
- 2) Tahap kedua yakni tahap dimana konselor membantu konseli untuk dapat meyakinkan dirinya sendiri bahwa kegiatan berpikir itu dapat dia tentang dan hilangkan. Konseli harus bersedia untuk

²⁴Ibid., Hal. 329

²⁵ Gantina Komalasari dan eka wahyuni, *Op. Cit.*, Hal.215

dieksplorasi oleh konselor agar segala pikiran dan gagasan yang pernah dirinya alami dapat diubah menjadi logis. Konseli diarahkan oleh konselor untuk melaksanakan disputing terhadap pikiran dan keyakinannya yang irrasional.²⁶

- 3) Tahap ketiga yakni merupakan tahap akhir dimana konselor membantu konseli secara berkelanjutan dan terus-menerus mengembangkan pikiran rasional dan filosofi hidupnya yang rasional. Sehingga nantinya konseli tidak akan terpengaruh oleh masalah yang disebabkan pemikirannya yang irrasional.

REBT yang dimaksudkan oleh peneliti dalam penelitian ini yakni pendekatan untuk merubah pikiran irasional klien ke pikiran rasional. Yang akan memakai teknik kognitif, metode kognitif dalam REBT yakni metode konseling yang mengatasi keyakinan tidak rasional pada konseli dan dilakukan secara aktif. Sehingga konseli dapat menghilangkan tantangan ketidakrasionalan pada dirinya dan mampu menanamkan keyakinan bahwa dirinya “harus bisa” melakukan itu. Langkah yang harus dilakukan konselor pada terapi ini yakni dengan membujuk konseli menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya hingga seorang konseli itu mampu menanamkan sugesti-sugesti positif di dalam dirinya sendiri. Teknik yang dilakukan dalam *cognitive disputation* yakni dengan

²⁶ Latipun, *Op. Cit.*, Hal. 80

mengajukan beberapa pertanyaan atau *questioning*

2. *Overthinking*

a. Konsep

Secara harfiah *overthinking* merupakan pengertian dari perilaku yang sangat memikirkan arti, pemicu/ penyebab, serta konsekuensi dari perasaan yang tengah dirasakan seseorang maupun permasalahan yang sedang dihadapi olehnya. *Overthinking* terjalin saat suatu pikiran ataupun sekumpulan benak yang tersimpan di dalam diri seorang, namun seorang tersebut tidak memiliki pemecahan masalah untuk membongkar benak tersebut. Apalagi menjadikan benak yang awal mulanya simpel jadi suatu permasalahan yang besar untuk diri orang tersebut. Perihal ini pula terjalin saat seorang tidak bisa menyudahi memikirkan peristiwa, seorang, ataupun suatu yang terjalin di kemudian hari. Orang yang *overthinking* akan lebih memilih untuk memeta-metakan pemikirannya hingga dapat membuat kesimpulan apa yang mengusik dan mengganggu pikirannya dibanding mencari pemecahan masalahnya.

b. Ciri-ciri

- 1) Sering melakukan kegiatan berpikir dibandingkan beraksi. Ketika melaksanakan suatu, beberapa orang berpikir memakan waktu yang lama untuk bisa mewujudkan *action*-nya. Seketika mereka berpikir bahwa mereka melakukan sesuatu yang salah sehingga

nantinya tidak sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan.

- 2) Melakukan pengecekan sesuatu secara berkali-berkali ketika mengumpulkan suatu tugas maupun pekerjaan. Normal jika seseorang melakukan pengecekan satu atau dua kali. Namun jika seseorang tersebut melakukan pengecekan lebih dari dua kali itu termasuk seorang yang *overthinker*.
- 3) Selalu menanyakan sesuatu yang sebelumnya pernah dibahas dan tidak belajar dari pertanyaan-pertanyaan sebelumnya. Hal ini seringkali membuat rekan sekitar mengalami perasaan jengkel dan kesal.
- 4) Terlalu sering berpikir dibandingkan melakukan sebuah aksi. Biasanya seseorang *overthinker* akan membutuhkan waktu yang lama dalam mewujudkan perannya agar terealisasikan.
- 5) Kerap mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. Sehingga mereka merasa ketakutan terhadap apa yang belum mereka lakukan dan masih ada di angan-angan mereka (belum terjadi).²⁷

c. Dampak

²⁷ Muhammad Tarmizi Murdianto, "Kamu Seorang 'Overthinker', Kenali Ini 5 Ciri-ciri Tandanya!", <https://jabar.idntimes.com/life/relationship/muhammad-tarmizimurdianto/ciri-ciri-tanda-kamu-seorang-overthinker-regional-jabar/5>, {Diakses pada 8 September 2020, Pukul 14.17}

Overthinking lambat-laun akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan fisik. Berikut merupakan dampak buruk dari *overthinking*:

1) Merusak komponen otak

Seseorang yang memikirkan sesuatu secara terus-menerus dan berlangsung sangat lama akan mempengaruhi otak menjadi rusak, terutama bagian yang berhubungan dengan memori dan emosi. Selain itu, *overthinking* dapat menimbulkan gejala stres sehingga tubuh mendapati hormon kortisol yang semakin terangsang. Hormon kortisol yang nantinya dapat memicu perusakan sel otak yakni terutama yang berada di bagian hipokampus. Apabila seorang *overthinker* secara terus-menerus berpikir hingga mengganggu kondisi emosinya, maka akan beresiko merusak otak terutama struktur dan konektivitasnya. Terdapat studi yang membuktikan bahwa kondisi stres kronis akibat ruminasi serta khawatir berlebihan dapat menimbulkan gangguan kecemasan dan mood dikemudian hari yakni studi dari University of California, Berkeley.

2) Mengganggu sistem pencernaan

Sistem pencernaan dapat terganggu jika seseorang itu mengalami *overthinking*. Contoh dari permasalahan pencernaan yang timbul yakni sekresi

lambung, gangguan radang pada lambung, sindrom iritasi perut, sampai dapat memicu perubahan mikrobiota pada perut. Berdasarkan penelitian Selviana dengan judul “Effect of Coffee and Stress with Incidence of Gastritic”, stress akut dapat memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan. Sehingga kinerja lambung terganggu dan bahkan dapat menyebabkan lambung bocor.

3) Mempengaruhi metabolisme tubuh

Disaat seseorang mengalami kecemasan atau stress yang berlebihan, tubuh merespons dengan mengeluarkan hormon kortisol. Hormon kortisol ini dapat melemahkan kinerja sistem imun tubuh. Disaat imun tubuh menurun dan kian rapuh, tubuh sangat rentan menerima penyakit begitu saja. Selanjutnya, menimbulkan perasaan depresi, kesulitan tidur, sampai distres emosional. Selain itu stress yang diakibatkan oleh *overthinking* dapat menimbulkan insomnia atau insomnia, depresi, hingga distres emosional.

4) Merusak kesehatan kulit

Permukaan kulit sangat rentan terhadap kondisi psikologis seseorang seperti kecemasan yang berlebihan, kondisi stress, serta *overthinking*. Psoriasis merupakan salah satu penyakit kulit akut yang disebabkan oleh stres dan

memicu melemahnya metabolisme tubuh. Selain itu dapat muncul juga penyakit dermatitis seborik, dermatitis atopik, areata, alopesia, dan pruritus, yang ditimbulkan oleh stress berkepanjangan. Stress juga dapat menimbulkan peradangan pada kulit sehingga menimbulkan gangguan sistem endokrin dan sistem kekebalan tubuh semakin melemah. Infeksi adalah akibat yang paling sering terjadi di permukaan kulit.²⁸

a. Cara mengatasi

Upaya dalam penanganan *overthinking*, yakni dilakukan tiga cara. Dijelaskan sebagai berikut:

1) Mengatur pikiran

Perlu dipikirkan tentang apa yang paling sering muncul saat suatu hal terjadi sebelum mengatasi *overthinking*. Selanjutnya perlu dicatat apa dan bagaimana yang dirasakannya setiap hari. Kemudian tantang pikiran untuk mengingat bahwa tidak semua yang dipikirkan merupakan realitas yang terjadi, dilakukan secara otomatis. Lalu perbaiki pikiran yang sebelumnya salah dengan realitas yang sebenarnya terjadi.

²⁸ Abdul Hadi, "Dampak Overthinking Bagi Kesehatan: Ganggu Pencernaan Hingga Otak", <https://tirto.id/dampak-overthinking-bagi-kesehatanggu-pencernaan-hingga-otak-eDR6>, (Diakses pada 8 September 2020. Pukul 14.29)

2) Mengatasi rasa takut

Upaya dalam mengatasi rasa takut yakni dengan melatih teknik relaksasi, mencari cara untuk mendistraksi diri dengan sesuatu yang positif. Misalnya menjahit atau membuat kerajinan tangan lainnya. Kemudian gambarkan pemikiranmu ke suatu tulisan karena tulisan merupakan suatu teknik yang efektif dalam memproses informasi atau pikiran. Selanjutnya tahap terakhir dalam upaya menanggulangi rasa takut yakni mengerjakan suatu hal yang menyenangkan. Misalnya pergi keluar rumah serta bersosialisasi dengan orang lain.

3) Mengubah pola pikir

Tahap pertama dari perubahan pola pikir yakni mengubah pandangan tentang sebuah kegagalan. Seseorang harus menyadari bahwa terkadang tidak semua hal dapat berjalan sesuai ekpektasi. Selain itu, perlu pengertian bahwa kegagalan bukanlah akhir, namun merupakan awalan untuk pilihan yang baru di dalam hidup. Kemudian mencoba untuk melepaskan kenangan masa lalu yang kemungkinan masih mengganggu dan mengambil pelajarannya serta tidak berdiam diri dalam masa lalu. Perlu disadari jika tidak ada seorangpun yang

mampu memprediksikan masa depan dengan tepat.²⁹ Adapun *Overthinking* dalam penelitian ini merujuk pada permasalahan yang dialami oleh konseli karena terlalu memikirkan permasalahan yang berlebihan sehingga konseli bisa sampai sakit karena berdiam diri dikamar. Dan disini saya akan mencoba menghilangkan pikiran irasional ini menjadi rasional.

3. Disharmoni a. Konsep

Bagi kamus besar bahasa Indonesia (2007: 268), kata disharmoni bisa diartikan kejanggalan ataupun ketidakselarasan keluarga.³⁰

Berdasarkan pendapat B. Simanjuntak dalam bukunya dengan judul “Beberapa Aspek Patologi Sosial”, yang dimaksudkan dengan keretakan keluarga (*family disorganization*) merupakan kondisi yang dapat berpengaruh pada fungsi keluarga yang lancar (hubungan suami-istri sebagai bapak ibu, dan anak). Sehingga berakibat bertolak dari norma yang berlaku serta memicu respons di masyarakat.³¹

²⁹ Anonim, “Terjebak dalam Labirin Pikiran.”, <https://pijarpsikologi.org/terjebak-dalam-labirin-pikiran-2/> (diakses pada 2 september 2020, pukul 14.31)

³⁰ Depdikbud, kamus Besar Bahasa Indonesia..... hal. 208

³¹ Simanjuntak, Beberapa Aspek Patologi Sosial (Bandung : Alumni, 1981), Hal. 10

Menurut pendapat William J. Goode. pengertian disharmoni keluarga (kerusakan sebuah keluarga), yakni runtuhnya satu kesatuan keluarga, terpisahnya atau retaknya struktur serta peran social. Apabila salah satu atau beberapa anggota gagal dalam melaksanakan kewajibannya, maka peran mereka adalah secukupnya .³²

Menurut islam, disharmoni keluarga merupakan keluarga yang memiliki kondisi tidak tentram dan tidak terdapat kasih sayang antara suami isteri. Berdasarkan beberapa uraian diatas yang mengenai disharmoni keluarga, dapat disimpulkan bahwa disharmoni keluarga yakni kehidupan berkeluarga yang tidak terdapat penyelesaian dari anggotanya yaitu suami istri atau orang tua dengan anak. Hal ini disebabkan oleh kewajiban yang gagal dijalankan. Sehingga berakibat menyimpang dari norma yang berlaku. Dalam Al-Quran disebutkan dengan istilah *AsySyiqaq* yakni perselisihan yang menjadikan suami istri berpisah dan tiap-tiap pihak terjadi perselisihan.

b. Bentuk Disharmoni

Berdasarkan pendapat William J. Goode dalam buku yang berjudul “Sosiologi Keluarga”, bentuk disharmoni keluarga dijelaskan di bawah ini:

³² William J. Goode, Sosiologi Keluarga (Jakarta : Pustaka Antara, 1997), hal. 185

- 1) Ketidaksahan atau kegagalan peran adalah kesatuan kaeluarga yang tiak lengkap. Disamakan dengan peran keluarga yang gagal. Misalnya sang bapak atau suami yang tidak berada di rumah sehingga tugas dan peran yang seharusnya dijalankan oleh seorang ayah menjadi tidak ada. Oleh karena itu sebaiknya di dalam keluarga setidaknya terdapat pemimpin keluarga baik itu bapak maupun ibu agar kewajiban perannya berjalan dengan baik.
- 2) Pasangan memilih saling meninggalkan, memaksa perpisahan, dan perceraian. Terputusnya ikatan keluarga disebabkan oleh satu ataupun pasangan keduanya yang bersepakat tentang saling meninggalkan. Sehingga dalam hal ini berhentilah peran pelaksanaan kewajiban.
- 3) Keluarga selaput kosong dimana suatu keluarga masih hidu berdampingan dan bersama, namun tidak ada komunikasi yang tercipta dan tidak saling menyapa satu sama lain. Selain itu tidak pernah saling bekerja sama. Hal ini berarti sebuah keluarga tersebut gagal dalam membangun dukungan emosional kepada anggota keluarga yang lain.
- 4) Ketiadaan seorang pasangan yang tidak diinginkan kerap menjadi bentuk disharmoni keluarga. Misalnya terpecahnya sebuah keluarga karena pihak suami dipenjara ataupun sang istri telah meninggal dunia ataupun berpisah

dikarenakan oleh perang, malapetaka, atau hal lain.

- 5) Peran yang sangat penting mengalami kegagalan yang sebenarnya keluarga tidak menginginkannya, yakni seperti malapetaka yang mencangkup penyakit mental, badaniah yang parah serta berlangsung terus-menerus, dan emosional. Hal ini menyebabkan pelaksanaan peran utama menjadi gagal.

c. Faktor

Perlu dilakukan penguraian sebab-sebab ketidakharmonisan keluarga dalam mewujudkan tujuan utama. Hal tersebut bertujuan agar kehidupan berumah tangga terwujud sikap saling menghormati dan menyayangi keluarganya. Apabila mendapati permasalahan atau cobaan, maka diambil hikmahnya atas semuanya yang terjadi dan senantiasa dijadikan pembelajaran agar masalah tersebut tidak terjadi lagi. Selain itu diperlukan kesabaran dalam menghadapi rintangan dan cobaan dalam keluarga. Berdasarkan B. Simanjuntak dalam bukunya yang berjudul “Beberapa Aspek Patologi Sosial”, terdapat dua faktor penyebab timbulnya Disharmoni Keluarga ialah:

- 1) Faktor Internal dalam keluarga. Misalnya terdapat kenistaan dalam keluarga, dan menyimpang dari norma serta etika yang dianut, tidak terdapat sikap rasa saling mengerti sesama di dalam keluarga.

2) Faktor Eksternal dalam keluarga. Antara lain yakni kebebasan pola kehidupan dan tidak dikontrol, kondisi perekonomian yang mendesak, buruknya kualitas lingkungan hidup, hidup yang serba pas-pasan bisa menjadi faktor yang memicu ketidakharmonisan keluarga.³³ Hal-hal yang menjadi pemicu adanya konflik dalam keluarga konseli yakni diantaranya istri yang kurang menghargai pendapatan suami, dan sering menuntut banyak hal kepada suami yang sebetulnya hal itu di luar batas kemampuan sang suami, istri sudah tidak lagi mau mendengar ucapan atau nasihat suami, istri tidak hormat kepada suami, selalu melakukan hal yang tidak sopan seperti berkata kasar dan menggunakan nada yang tinggi kepada suami, istri membentak ketika suami melakukan kesalahan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor ketidakharmonisan yang dialami oleh konseli terjadi karena: 1) Pudarnya rasa saling pengertian antara suami dan istri dalam keluarga, 2) Rasa saling menerima kekurangan dan kelebihan antar pasangan yang pupus, 3) Rasa saling menghargai antar pasangan yang sirna, 4) Rasa saling mempercayai

³³ B. Simanjuntak, *Beberapa Aspek Patologi Sosial.....*hal. 10.

telah hilang, dan 5) Rasa saling mencintai antar pasangan telah musnah.

Dalam upaya menjauhkan keluarga dari kondisi ketidakharmonisan, masing-masing keluarga hendaknya menjalankan kewajibannya dengan baik. Kehidupan yang harmonis disertai kemelimpahan cinta kasih merupakan tujuan hidup berumah tangga atau bersuami istri. Hal tersebut dapat terwujud jika keduanya saling bersama-sama mengemban dan memenuhi hak serta kewajibannya. Baik berupa kasih sayang dan cinta, maupun nafkah lahir batin. Adapun yang dimaksudkan dengan Disharmoni dalam penelitian ini yakni keluarga klien yang tidak harmonis sehingga melibatkan pikiran berlebih terhadap Heny Safitri, oleh karena itu peneliti ingin mengubah pikiran irasional klien ke pikiran rasional menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Kognitif

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Jurnal berjudul “Mengatasi Kecemasan Terhadap Obesitas Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif” ditulis oleh Melinda Silva Arizona, tertulis bahwa teknik tersebut telah berhasil mengatasi kecemasan terhadap obesitas.

- **Persamaan**

Persamaan yang diambil yakni dalam penggunaan teknik REBT untuk menyelesaikan permasalahan

- Perbedaan
Perbedaannya yaitu teknik yang ada di dalam REBT, saya menggunakan teknik kognitif
2. Selain itu jurnal yang berjudul “Konseling Keluarga dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT): Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga” ditulis oleh Mita Anggela Putri¹, Neviyarni, Yarmis Syukur, tertulis hasil penelitian bahwa pendekatan ini bisa mewujudkan keluarga yang harmonis.
- Persamaan
Yaitu menggunakan REBT dan mengangkat masalah keluarga
 - Perbedaan
Yaitu beda konseling, dan yang saya angkat masalah keluarga yang dishamonisasi
3. Yang terakhir jurnal berjudul “Disharmoni Keluarga dan Solusinya Perspektif *Family Therapy* (Studi Kasus di Desa Telagawaru Kecamatan Labuapi Lombok Barat)” ditulis oleh Syamsul Hadi, Dwi Widarna Lita Putri, Amrina Rosyada
- Persamaan
Yaitu sama membahas tentang masalah disharmoni keluarga
 - Perbedaan
Menggunakan solusi dengan teknik Family Therapy

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode (berasal dari bahasa Yunani) yakni “Methodos” yang artinya jalan atau cara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana penelitian kualitatif memiliki sifat yang masih sementara dan bisa berubah saat ditemukannya bukti-bukti kuat lain yang bisa mendukung tahap pengumpulan data berikutnya.

Jenis penelitian dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan judul yang akan membahas mengenai masalah pribadi. Pada penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan mengenai teknik REBT untuk mengatasi *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa Seruni Gedangan Sidoarjo. Adapun penelitian ini berfokus pada bagaimana proses pelaksanaan dalam mengendalikan *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga dengan menggunakan teknik REBT. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 40 hari dan menggunakan pendekatan studi kasus. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui secara lebih dalam dan terperinci mengenai suatu fenomena atau permasalahan yang akan diteliti.³⁴

³⁴ Tohirin, Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), Hal. 20

B. Objek Penelitian

Penelitian ini menggunakan objek seorang remaja perempuan berusia 19 tahun yang bertempat tinggal di Desa Seruni, Kecamatan Gedangan, Kota Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

a) Data Primer

Jenis data primer ialah data dimana cara memperolehnya didapatkan secara langsung di lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari hasil wawancara secara langsung dimana hasil yang didapatkan meliputi permasalahan konseli, kondisi keluarga, ekonomi, lingkungan, dan kehidupan keseharian dari konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang memperolehnya didapatkan dari sumber kedua yang memiliki tujuan untuk melengkapi data primer. Pada penelitian ini, data yang termasuk ke dalam data sekunder meliputi lokasi penelitian, beserta teori yang dibutuhkan dalam melakukan sebuah penelitian seperti teknik REBT, mengatasi *overthinking*, dan akibat disharmoni keluarga.

2. Sumber data

a) Sumber data primer

Sumber data utama dari penelitian yang diperoleh langsung dengan melalui observasi lapangan merupakan definisi dari sumber data primer. Dalam hal ini, sumber data diperoleh dari konseli melalui Verbatim, Catatan konseling, dan bukti foto konseling.

b) Sumber data Sekunder

Sumber data sekunder yakni sumber data pendukung yang berfungsi untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari teman konseli.

D. Tahap Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, dimana pada masing-masing tahapan akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan.

Tahap pra lapangan terdiri dari 6 tahapan kegiatan yang harus dilakukan. Satu pertimbangan ditambah dalam penelitian ini yang perlu dipahami, yakni etika penelitian lapangan.

a. Menyusun Rencana Penelitian

Hal yang dilakukan dalam menyusun rencana penelitian yakni menyusun hal-hal yang akan diteliti ketika sudah di lapangan. Sebelum menyusun rancangan penelitian, seorang peneliti harus mengetahui dan paham terlebih dahulu tentang fenomena di lapangan, yakni mengatasi overthinking pada remaja yang kurang bisa dikendalikan. Langkah berikutnya, fenomena yang telah

diperoleh tersebut disusun menjadi latar belakang, tujuan dari penelitian, definisi konsep, serta menyusun berbagai yang diperlukan waktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam menentukan lokasi penelitian, lokasi penelitian yang diambil adalah rumah konseli yang bertempat tinggal di Desa Seruni, Kecamatan Gedangan, Kota Sidoarjo.

c. Mengurus Perizinan

Langkah berikutnya yang dilakukan setelah menentukan lokasi penelitian yakni mengurus surat perizinan.

Dalam hal ini yang dilakukan peneliti yakni meminta perizinan secara langsung ke pihak konseli dan temannya, dan membawa surat perizinan resmi yang berasal dari kampus

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan yang akan digunakan di penelitian ini yakni buku pedoman wawancara, alat tulis, kamera, serta peralatan lainnya yang sekiranya dibutuhkan oleh peneliti.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pada tahapan ini, peneliti berusaha untuk mengenai berbagai macam unsur yang terdapat di lokasi penelitian. Selanjutnya, peneliti akan mulai untuk mengumpulkan data.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang akan dibutuhkan selama penelitian bisa diperoleh dari pihak informan. Informan adalah pihak

yang membantu memberikan informasi maupun hal-hal penting lainnya yang berkaitan dengan fenomena yang sedang diteliti. Adapun pihak informan pada penelitian ini yakni seorang tetangga pihak konseli.

g. **Persoalan Etika Penelitian**

Persoalan etika penelitian merupakan semua hal yang menyangkut dengan hubungan baik.

2. **Tahap Persiapan Pelaksanaan**

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk terjun di lapangan. Selain itu peneliti juga mempersiapkan jadwal yang meliputi waktu, kegiatan yang dapat dijelaskan secara terperinci. Tahap selanjutnya yakni konselor akan ikut berperan serta untuk mengumpulkan data di lapangan. Berikut jadwal dari waktu kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini:

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Juni			Juli			Agustus			
1.	Perencanaan penelitian	V									
2.	Mengamati fenomena di lapangan		V								

3.	Identifikasi masalah yang didapatkan dari konseli dan teman konseli		V									
4.	Mendiagnosis permasalahan dan membuat rencana tentang bantuan yang akan diberikan pada konseli		V									
5.	Penyusunan proposal			V								
6.	Menggal data lapangan					V						
7.	Melaksanakan konseli						V					

	ng dengan menggunakan pendekatan <i>REBT</i> dengan teknik kognitif kepada konseli												
8.	Evaluasi dan <i>Follow UP</i> hasil dari melaksanakan proses konseling							V	V				
9.	Observasi yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan konseli setelah									V			

diberikan <i>Treatment</i>																			
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti akan memahami terlebih dahulu kondisi dan situasi lapangan penelitian. Hal yang perlu dipahami pada tahap ini adalah meliputi menyesuaikan penampilan, berpirilaku yang sopan dan sesuai dengan norma, kebiasaan, nilai, dan adat istiadat di tempat penelitian. Pada saat masuk lapangan penelitian, untuk memudahkan peneliti memperoleh data yang valid, maka sebaiknya peneliti menjalin hubungan yang baik dengan subjek-subjek penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang terdiri dari:

1. Observasi

Teknik observasi merupakan teknik pencatatan dan pengamatan yang dilakukan secara terstruktur terhadap gejala yang nampak dan muncul pada objek penelitian. Adapun teknik observasi yang digunakan yakni meliputi teknik observasi partisipan, dimana peneliti terlibat dan melaksanakan pendekatan secara langsung dengan objek penelitian.³⁵ Observasi

³⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), Hal. 227.

dilakukan dengan mengamati interaksi antara objek dengan lingkungan sekitar, serta kegiatan yang dilakukan objek yang berkaitan dengan permasalahan.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses untuk mendapatkan keterangan dalam penelitian. Wawancara dilakukan dengan melakukan percakapan atau dialog langsung secara tatap muka antara peneliti dengan informan. Wawancara dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.³⁶ Jenis wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan jenis semi-terstruktur.

Jenis penelitian ini dipilih agar wawancara yang dilakukan lebih teratur dalam pelaksanaannya. Namun dalam pelaksanaannya tidak tetap terpaku dengan pedoman wawancara, agar dapat memperoleh informasi lainnya yang dapat membantu peneliti untuk melakukan penelitiannya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang sudah ada. Dokumentasi dalam penelitian ini yakni pedoman wawancara, gambaran dari lokasi penelitian, dan verbatim

³⁶ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), Hal. 133.

yang berisi dialog wawancara antara peneliti dengan objek.

F. Teknik Validitas Data

1. Memperpanjang waktu penelitian

Data yang telah diperoleh perlu dilakukan validasi data. Tujuan dilakukannya validasi data yakni untuk membuktikan kesesuaian antara hasil penelitian yang sudah diamati dengan kenyataan. Data yang valid adalah data yang dilaporkan oleh peneliti terkait dengan kejadian yang dialami oleh konseli di lapangan. Kebenaran data dalam penelitian kualitatif bersifat jamak dan bergantung pada konstruksi yang terjadi pada setiap individu.³⁷

2. Melakukan pengecekan Ulang (Re-checking)

Metode ini dilakukan untuk meminimalisir adanya data yang keliru dan mengecek kembali agar tepat, serta melakukan inspeksi dengan cermat selama proses pengolahan data.

3. Triangulasi Data

Peneliti menggunakan teknik triangulasi data agar data yang dihasilkan valid serta akurat dengan data yang sudah diperoleh. Teknik triangulasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengecek dan memeriksa data yang valid dengan memanfaatkan hal lain diluar data yang sudah dimiliki. Teknik triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengamatan dan wawancara, serta informan lain selain objek.

³⁷ Sugiyono, *Op. Cit.*, Hal. 119.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan atau proses dalam mencari dan menyusun data secara terstruktur dan sistematis, yang didapatkan dari catatan lapangan, wawancara, maupun dokumentasi.

Teknik analisis data dilakukan dengan mengurutkan terlebih dahulu sesuai dengan kategori, selanjutnya memilih dan memilah hal-hal yang dibutuhkan untuk dipelajari lebih rinci, dan menyusun kesimpulan agar lebih mudah untuk dipahami peneliti maupun orang lain. Berikut penjelasan dari teknik analisis yang dilakukan peneliti dalam penelitiannya:

1. Reduksi Data

Mereduksi data merupakan cara untuk memilah dan merangkum data pokok, dan berfokus pada hal yang lebih penting yakni mencari pola dan tema dari data tersebut.

Hal ini dilakukan agar data yang sudah direduksi dapat memberikan gambaran yang jelas dan dapat memberikan kemudahan bagi peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya serta mencarinya apabila suatu saat dibutuhkan.³⁸Data yang diperoleh terlebih dahulu dikelompokkan sesuai dengan tema, selanjutnya memilih data yang akan digunakan dalam laporan penelitian.

2. Penyajian Data

³⁸ Sugiyono, *Op. Cit.*, Hal. 257

Tahap selanjutnya setelah mereduksi data adalah mengolah data menjadi bentuk narasi.

Hal ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data terhadap permasalahan objek. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik komparasi pada tahapan ini. Teknik komparasi adalah teknik yang dilakukan dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan treatment, sehingga peneliti dapat mengetahui keberhasilan dari treatment yang telah diberikan kepada objek.

Proses Konseling menggunakan Therapy Rational Emotive Behavior Untuk Mengatasi Overthinking Remaja Akibat Disharmoni Keluarga Di Desa Seruni Gedangan Sidoarjo

Dengan tahapan sebagai berikut:

a) Identifikasi

Terjadi pada konseli yang mempunyai masalah *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah.

b) Diagnosis

Yaitu masalah *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Yang membuat HS lebih terpukul lagi kejadian itu di mulai dari

HS kecil sampai sekarang umur 19 tahun. Kejadian itu membuat konseli tidak pernah lupa karena terkadang ayahnya juga main tangan dengan ibunya sampai rumah berantakan akibat barang disekitar ayahnya dibanting dan dihancurkan.

c) Prognosis

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa HS sering *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Yang membuat HS lebih terpukul lagi kejadian itu di mulai dari HS kecil sampai sekarang umur 19 tahun. Perilaku *overthinking* HS ini muncul 3 tahun lalu dimulai pada saat HS kerja dan kuliah, karena sudah merasa capek tetapi masih diberi beban saat dirumah. Itulah yang membuat HS *overthinking* sampai tidak tidur, tidak mau makan, dan sampai kurus.

d) Treatment

Pada tahap ini konselor akan menekankan teknik kognitif pada REBT dengan cara menyerang pikiran irasional pada konseli dan akan dirubah menjadi pikiran rasional

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Tahap akhir dari proses konseling yaitu evaluasi dan *follow up*. Evaluasi yang dilakukan konselor dilakukan dengan tujuan untuk mengamati perkembangan permasalahan yang dihadapi oleh konseli dan mengetahui keberhasilan konseling yang telah dilakukan.

Setelah melakukan evaluasi, selanjutnya konselor akan melakukan tinjau lanjut dengan melakukan follow up terhadap konseli.

3. Verifikasi

Tahapan terakhir dari analisis data kualitatif adalah menyusun sebuah kesimpulan dan melakukan verifikasi.

Kesimpulan awal masih bersifat sementara dan dapat berubah nantinya apabila ditemukan bukti-bukti yang lebih kuat yang dapat mendukung pengumpulan data pada tahap selanjutnya.

Namun apabila kesimpulan yang dilakukan pada tahap awal sudah didukung dengan berbagai bukti yang valid dan konsisten, maka saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data maka kesimpulan pada tahap awal tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel. Apabila hal ini terjadi, maka kesimpulan dalam penelitian kualitatif memungkinkan dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal, tetapi bisa juga tidak. Seperti telah dikemukakan bahwa masalah serta rumusan masalah dalam penelitian kualitatif bersifat hanya sementara dan selanjutnya akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.³⁹

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), Hal. 252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Gambaran Umum Subjek Penelitian
1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti akan memberi gambaran mengenai lokasi penelitian. Tempat tinggal konseli dijadikan tempat melaksanakan konseling, yakni berada di Desa Sruni Gedangan, Kabupaten Sidoarjo. Menurut letak geografisnya Sruni ialah sebuah desa letaknya berada di daerah Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur.⁴⁰

Kecamatan Gedangan dipimpin oleh Drs. Agus Sujoko, M.AP. dengan luas kurang lebih 24,06 km²

2. Deskripsi Konselor

Konselor ialah pihak yang akan membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam hal ini, konselor harus memiliki pengetahuan dan kewenangan dalam melakukan konseling individu maupun kelompok dengan tujuan agar konseli dapat memilih kehidupan selanjutnya dengan resiko yang sudah di ambilnya.

⁴⁰[https://www.wikiwand.com/id/Sruni, Gedangan, Sidoarjo](https://www.wikiwand.com/id/Sruni,_Gedangan,_Sidoarjo), diakses 22 maret 2021

a. Data Diri Konselor

Berikut biodata konselor dalam penelitian ini:

- 1) Nama : Iga Mawarni
- 2) Nim : B93217087
- 3) Jurusan : Bimbingan dan
Konseling Islam
- 4) Fakultas : Dakwah
dan Komunikasi
- 5) Tempat Lahir : Sidoarjo
- 6) Tanggal Lahir : 04 Juli 1999
- 7) Alamat : Ds. Putat Utara
RT.10 RW. 02, Sidoarjo
- 8) Jenis Kelamin : Perempuan
- 9) Anak ke :
1 dari 3 bersaudara
- 10) Riwayat Pendidikan :
RA PERWANIDA (2003-2005)
SD AL-ISLAMIYAH (2005 - 2011)
SMPN 2 TANGGULANGIN (2011 - 2014)
MAN 1 SIDOARJO (2014 - 2017)

b. Pengalaman Konselor

Kehidupan adalah tentang seseorang yang memiliki pengalaman, terlebih pengalaman yang sesuai dengan keahlian yang dimiliki oleh individu. Konselor sudah mempelajari beberapa mata kuliah yang berhubungan dengan Bimbingan dan Konseling Islam juga mengambil konsentrasi keluarga yang juga mempelajari tentang Konseling Keluarga Sakinah dan lain-lain. Adapun pengalaman yang

telah dilakukan konselor yakni mengunjungi Rumah Sakit Islam Jemursari pada untuk mata kuliah Konseling dan Psikoterapi. Konselor juga pernah melakukan Praktik Kerja Lapangan (PPL) di Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak, dan Keluarga Berencana selama dua bulan. Selama berada di Panti Asuhan, konselor diberi tugas untuk menumbuhkan semangat pada korban dan membantu segala permasalahan.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan perempuan hebat dan mandiri, karena mampu menjalani permasalahan yang ada dan melupakan dengan cara menyibukkan diri yaitu kerja sambil kuliah. Tapi baginya masalah tetap masalah, ia sering ketika pulang kerja lalu disambut dengan keributan orang tuanya tentang permasalahan rumah tangga. Mulai dari finansial sampai perselingkuhan oleh ayahnya. Sehingga HS menjadi *Overthinking* tiap malam karena merasa keluarganya sedang berantakan karena ulah ayahnya.

a. Data Diri Konseli

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1) Nama | : HS (Nama Samaran) |
| 2) Tempat Lahir | : Sidoarjo |
| 3) Tanggal lahir | : 14 Januari 2001 |
| 4) Usia | : 19 Tahun |
| 5) Jenis kelamin | : Perempuan |
| 6) Agama | : Islam |

- 7) Alamat : Ds. Sruni Gedangan
RT.17 /RW. 03, Sidoarjo
- 8) Anak ke- : 2 dari 2 bersaudara
- 9) Riwayat Pendidikan :
TK Dharmawanita (2004 – 2006)
SDN SRUNI 2 (2006- 2012)
SMPN 5 SIDOARJO (2012 - 2015)
MAN 1 SIDOARJO (2015 - 2018)

b. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian

Konseli adalah anak kedua dari dua bersaudara, ia selalu merasa kesepian karena ayah ibu bekerja masing-masing dan kakaknya sudah berumah tangga sendiri. Sedari kecil HS hidup mandiri dan setelah ia lulus SMA, ia memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Ia kuliah di Universitas Politeknik Indonesia Surabaya Surabaya dan bekerja di PT Haryana di Waru Sidoarjo. Ia melakukan kesibukan itu selama 3 tahun ini, sampai pada akhirnya orang tua HS sering bertengkar perkara masalah rumah tangga. Itu menjadikan HS *Overthinking* karena orang tuanya bertengkar, HS merasa capek karena sudah berbagai cara dilakukan tetap saja masih bertengkar. Lalu HS menceritakan ini kepada saya, dengan harapan konselor bisa membantu.

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah seorang remaja perempuan berusia 19 tahun, yang mempunyai kakak laki-laki yang sudah berumah tangga. HS sekarang tinggal bersama orang tuanya di desa Sruni Gedangan Sidoarjo . HS seperti anak tunggal dirumahnya karena kakaknya sudah tidak

tinggal bersama orang tuanya. Tetapi rumah terasa sepi karena semua anggota keluarganya bekerja dan hanya pulang untuk tidur dan makan. Semua kesibukan itu berlangsung sejak HS masih kecil. Maka dari itu HS sudah mandiri sedari kecil karena tidak pernah dapat kasih sayang selayaknya anak kecil lainnya.

Ayahnya bekerja serabutan, karena tidak punya pekerjaan tetap. Pernah berjualan degan, durian dan juga pernah menjadi karyawan swasta. Ibunya buruh pabrik sedari HS kecil sampai sekarangpun masih menjadi buruh pabrik. HS juga sedang menjalani kuliah sambil kerja, kuliah di Universitas Politeknik Indonesia Surabaya Surabaya dan bekerja di PT. Haryana Waru Sidoarjo. Sebelum pandemi berlangsung HS kerja di jam 8pagi sampai jam 4 sore, lalu langsung kuliah di jam 6 sore sampai jam 9 malam. Berhubung sekarang pandemi, kuliah HS daring dirumah. Ada kesempatan untuk istirahat dirumah.

3) Latar Belakang Ekonomi

Selama pandemi ayah HS menjadi supir muatan antar luar kota, tapi tidak bekerja setiap hari. Tergantung ada yang menyewa atau tidak. Bagi HS ekonominya tidak bermasalah alias sangat berkecukupan karena anggota keluarganya bekerja semua sehingga mampu untuk membiayai hidupnya masing-masing. Termasuk HS juga sudah berkecukupan untu biaya hidupnya, termasuk bayar kuliah HS mampu membayar sendiri dan tidak membebani orang tuanya. Terkadang HS juga menggeluti dunia bisnis kecil yaitu online shop, dari sini HS sudah terlihat jika ia pekerja keras.

Sementara ibu HS tetap bekerja sebagai buruh pabrik sedari HS kecil tidak pernah berhenti bekerja. Dan penghasilan ibunya bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari, terkadang jika ayahnya tidak bekerja ibunya yang mengasah uang kepada ayahnya.

4) Latar Belakang Agama

Konseli mengaku pada konselor jika terkadang sholatnya bolong tapi selalu mengusahakan sholat 5 waktu, untuk mengaji konseli mengaji pada saat sedang suntuk saja. Untuk ibunya masih mengikuti pengajian rutin setiap hari sabtu malam.

Ayahnya juga tidak pernah sholat karena mungkin sibuk bekerja dan mencari pekerjaan tetap . juga tidak pernah mengaji.

5) Latar Belakang Lingkungan Rumah Konseli

Rumah konseli berada di Jl jambu, RT 17 RW 03 Desa Sruni Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo. Dengan letak rumah yang jauh dari pusat kota menjadikan penduduknya sepi dan hening karena rumah tetangganya juga selalu tertutup.

Lingkungan rumah konseli kurang baik karena tidak pernah menjalin hubungan baik, dan selalu memojokkan keluarga konseli karena iri, ayah HS mempunyai mobil sedangkan jarak rumah dengan tetangganya dan gang masuk sangat kecil sehingga sulit untuk keluar masuk mobil. Sampai pada suatu saat, keluarga HS diminta untuk membeli pasir agar sepanjang jalan rumahnya tidak banjir karena sering hujan. Akhirnya mau tidak mau keluarga HS

membeli pasir untuk merenovasi rumahnya juga agar tidak banjir.

Para tetangganya juga toxic karena selalu memojokkan HS karena HS hidup berkecukupan dan kerja mapan, sejak saat itu keluarga HS sering di bicarakan di kampungnya. Melihat lingkungan rumahnya yang seperti itu menjadikan konseli mencari pertemanan di luar lingkungan rumah, maka dari itu konseli jarang mempunyai teman di lingkungan rumahnya.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Manusia sering dihadapkan dengan permasalahan dalam kehidupannya, suatu masalah akan timbul ketika suatu hal yang diinginkan tidak sesuai dengan realita yang terjadi. Oleh karena itu, bergantung tiap individu dalam menyikapi setiap masalah, terdapat orang yang bisa untuk menyelesaikannya sendiri namun ada pula yang membutuhkan bantuan dari baik orang lain maupun orang yang telah ahli. Permasalahan yang ada sebaiknya segera diselesaikan, sebab hal ini membuat perkembangan kepribadian terganggu dan psikis dari seseorang selalu terabaikan.

Konselor menghimpun data yang berkaitan dengan konseli serta latar belakangnya, konselor melakukan analisis dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara secara langsung kepada konseli. Menurut observasi dan wawancara yang telah dijelaskan dalam deskripsi permasalahan, konselor dapat mengamati gejala yang konseli

alami sebelum melakukan teknik REBT. Selanjutnya, konselor melakukan percobaan guna membantu konseli untuk dapat keluar dari masalah yang dilaluinya dengan menerapkan pendekatan REBT yaitu Rational Emotive Behaviour Therapy. Dengan teknik tersebut, diharapkan konseli bisa mengurangi *Overthinkingnya* dengan cara melakukan hal positif lainnya. Sebelum konseling dilakukan, konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli.

Dilakukan wawancara yang meliputi penggalan data masalah konseli, yang bermula konseli merasa biasa saja tapi karena baru-baru ini orang tuanya sering bertengkar hebat jadinya konseli mulai *overthinking*. Konseli mengaku sejak SD keluarganya mulai tidak harmonis, sedangkan sekarang konseli sudah menginjak umur 19 tahun. Konseli merasa saat SD masih mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya berupa masih mempersiapkan bekal untuk sekolah HS dan memberi uang saku meskipun tidak diantar ke sekolah karena kedua orang tuanya bekerja

HS merasa orang tuanya masih melakukan kewajibannya sebagai orang tua saat SD dan hanya kacau jika dirumah saja. Di luar rumah mereka terlihat seperti tidak ada apa-apa. HS merasa keluarganya disharmoni disebabkan oleh faktor ekonomi dan perselingkuhan. Faktor ekonomi tidak bisa dipenuhi oleh ayahnya karena ayahnya pengangguran dan kadang bekerja tapi serabutan, sehingga ayahnya sering memalak uang kepada ibunya sampai-sampai ngotot dan memaksa. Itu

yang membuat HS tidak suka, sedangkan tugas ayah yaitu menjadi tulang punggung keluarga tapi malah ayahnya pengangguran. Dan perselingkuhan dilakukan oleh kedua orang tua HS, HS juga sudah mengetahui hal itu sudah lama, dimulai dari ayahnya yang berselingkuh dulu baru ibunya. Ibunya juga sudah mengetahui perbuatan ayahnya dan merasa sudah tidak mendapat kasih sayang lagi maka dari itu ibunya juga melakukan perselingkuhan juga dengan orang lain.

HS merasa ayahnya tidak memenuhi kewajibannya sebagai kepala rumah tangga, sehingga HS juga tidak dekat dengan kedua orang tuanya, tidak pernah bertukar cerita.

HS mengaku psikisnya sangat terganggu sampai ia sering berdiam diri di kamar, sampai ia mempunyai pikiran untuk bunuh diri, self harm, dan kabur dari rumah. Tapi ia sadar jika ia melakukan hal tersebut malah membuat orang tua kepikiran dan khawatir, ia hanya bisa *overthinking* di setiap malam sampai mata sembab akibat menangis, tidak mau makan sampai sakit dan berat badan turun.⁴¹

Berdasarkan data yang telah dijabarkan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa konseli sangat memikirkan masalah orang tuanya sehingga sulit tidur dan *overthinking* setiap malam, seharusnya konseli bisa mengendalikan *overthinking* nya dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat lainnya.

⁴¹ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Januari 2021

B. Penyajian Data

1. Diagnosis

Peneliti telah meneliti permasalahan yang sedang dialami oleh konseli menurut data yang sudah diperoleh dari hasil observasi serta wawancara, yakni masalah *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Yang membuat HS lebih terpuuk lagi kejadian itu di mulai dari HS kecil sampai sekarang umur 19 tahun. Kejadian itu membuat konseli tidak pernah lupa karena terkadang ayahnya juga main tangan dengan ibunya sampai rumah berantakan akibat barang disekitar ayahnya dibanting dan dihancurkan.

Berikut ialah ciri-ciri yang membuktikan bahwa konseli mengalami permasalahan *overthinking*. Hal ini telah dipaparkan di Bagian Kajian Teoritik:

- a. Sering melakukan kegiatan berpikir dibandingkan beraksi. Ketika melaksanakan suatu, beberapa orang berpikir memakan waktu yang lama untuk bisa mewujudkan *action*-nya. Seketika mereka berpikir bahwa mereka melakukan sesuatu yang salah sehingga nantinya tidak sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan.

- b. Melakukan pengecekan sesuatu secara berkali-berkali ketika mengumpulkan suatu tugas maupun pekerjaan. Normal jika seseorang melakukan pengecekan satu atau dua kali. Namun jika seseorang tersebut melakukan pengecekan lebih dari dua kali itu termasuk seorang yang *overthinker*.
- c. Selalu menanyakan sesuatu yang sebelumnya pernah dibahas dan tidak belajar dari pertanyaan-pertanyaan sebelumnya. Hal ini seringkali membuat rekan sekitar mengalami perasaan jengkel dan kesal.
- d. Terlalu sering berpikir dibandingkan melakukan sebuah aksi. Biasanya seseorang *overthinker* akan membutuhkan waktu yang lama dalam mewujudkan perannya agar terealisasikan.
- e. Kerap mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. Sehingga mereka merasa ketakutan terhadap apa yang belum mereka lakukan dan masih ada di angan-angan mereka (belum terjadi).

2. Prognosis

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa HS sering *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tuanya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Yang membuat HS lebih

terpukul lagi kejadian itu di mulai dari HS kecil sampai sekarang umur 19 tahun. Perilaku *overthinking* HS ini muncul 3 tahun lalu dimulai pada saat HS kerja dan kuliah, karena sudah merasa capek tetapi masih diberi beban saat dirumah. Itulah yang membuat HS *overthinking* sampai tidak tidur, tidak mau makan, dan sampai kurus.⁴²

Maka dari itu, peneliti akan memberikan bantuan dengan pendekatan *REBT* dan memakai Teknik Kognitif untuk mengatasi perilaku *overthinking* pada konseli.

3. Terapi / Treatment

Konseli diberikan terapi yang dilakukan sehabis diagnosis dan prognosis. Dalam penelitian ini, konseli melakukan treatment yang dilakukan selama satu bulan yaitu pada tanggal 4 Juni– 4 Juli 2021.

Peneliti memberikan teknik kognitif dalam pemberian bantuan yang akan di berikan pada pihak konseli, dan terdapat tiga tahap konseling rebt yaitu :

a. Tahap pertama

Ditahap ini peneliti akan melakukan pendekatan dengan cara mendengarkan keluhan kesah seorang konseli, lalu peneliti akan melakukan observasi dengan cara memberikan argumen-argumen dari apa yang diceritakan konseli.

b. Tahap Pertengahan

1) Tahap pengajaran

⁴² Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 1 Februari 2021

Selesai mendengarkan cerita dari konseli, tahap selanjutnya yakni peneliti memulai konseling dengan bertanya mengenai kegiatan apa saja yang dirinya lakukan di setiap harinya. Dalam rangka menyimpulkan masalah konseli lebih lanjut.

Konseli mulai terbuka masalah pertama muncul yaitu perselingkuhan terhadap kedua orang tuanya. “Saya merasa tidak nyaman dan mulai *overthinking* sejak 3 tahun yang lalu saat saya memulai kerja dan kuliah”⁴³

Dari pernyataan itu konseli mengaku *overthinking* selama 3 tahun dan belum bisa mengurangi *overthinkingnya*, maka dari itu peneliti akan membantu sedikit demi sedikit mengurangi rasa *overthinking* pada konseli dengan cara melakukan pendekatan kognitif dan agar konseli bebas dari *overthinking* nya

2) Tahap persuasif

Tahap ini merupakan tahap dimana konselor akan menitikberatkan teknik kognitif pada REBT dengan cara menyerang pikiran irasional pada konseli dan akan dirubah menjadi pikiran rasional.

Konselor menanyakan kepada konseli kemungkinan buruk apa saja yang mengakibatkan *overthinking*, sehingga jika konseli menjawab ia akan sadar dengan

⁴³ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 1 Februari 2021

sendirinya jika yang ia lakukan adalah pikiran irasional.

“Saya bisa menangis ber jam-jam sampai pusing, tidak tidur sehingga paginya mengantuk, dan sampai-sampai saya tidak mau makan dan menjadi kurus”⁴⁴ kata konseli.

Dengan begitu akibat dari *overthinking* yang dilakukan konseli membuat ia rugi sendiri tetapi kadang memang pikiran tidak bisa disalahkan jika ia terus stuck pada masalah itu, merubah orang tuanya adalah hal mustahil jadi konselor akan membantu untuk mengatasi *overthinking* dari konseli saja

3) Tahap konfrontasi

Saat berlangsungnya beberapa sesi konseling, konseli juga menceritakan pikirannya sendiri pikirannya yang tidak logis. Ia berfikir kalau tidak ada keluarga berantakan seperti keluarganya dan ia merasa itu adalah cobaan yang sangat berat bagi dia.⁴⁵

Dengan pikiran itu, konselor akan meyakinkan pikirannya lagi agar lebih logis / rasional dengan cara memberikan pengertian bahwa “Allah tidak akan menguji hambanya melebihi kemampuannya”

⁴⁴ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 20 Februari 2021

⁴⁵ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 20 Februari 2021

4) Tahap Pemberian Tugas

Saat berlangsungnya kegiatan konseling, konselor memberikan tugas kepada konseli yaitu menulis 1 bentuk kebaikan orang tuanya di setiap harinya dan berdo'a sebelum tidur. Pemberian tugas ini bermaksud agar konseli sedikit mengurangi *overthinking*nya dengan mengganti ke kegiatan lebih positif lagi. Setidaknya ia bisa merasakan kebaikan dari orang tuanya dan melihat sisi positif dari orang tuanya.

c. Tahap akhir

Memberikan motivasi-motivasi kecil kepada konseli agar setiap proses konseli ia merasa ada perubahan dan penguatan agar bisa melewati masalah yang dialami konseli. Pada pertemuan ketiga konseli telah melakukan self harm, lalu konselor bertanya. Keuntungan apa yang di dapatkan setelah self harm, “tidak ada, malah sakit”⁴⁶ nah dari pikiran itu konselor membiarkan pikiran konseli untuk bermain sendiri. Dari situ juga pikiran irrasional konseli akan menjadi rasional karena kerugian yang dialaminya.

4. Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah melakukan treatment, adapun tahap akhir dari proses konseling yakni evaluasi dan *Follow Up*. Evaluasi dilakukan oleh konselor yang bertujuan untuk melihat

⁴⁶ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 20 Februari 2021

kemajuan masalah konseli serta mengetahui keberhasilan dari kegiatan konseling yang telah dilaksanakan. Setelah dilakukan evaluasi, selanjutnya konselor menindaklanjuti dengan melakukan *follow up* terhadap konseli.

Telah dilaksanakan kurang lebih delapan kali sesi konseling, terdapat kemajuan sedikit demi sedikit diri konseli.

Peneliti akan melaksanakan sesi konseling selanjutnya lebih lanjut untuk mengetahui kemajuan masalah konseli dan akan mewawancarai juga *significant other*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

a. **Proses Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Mengatasi *Overthinking* Remaja Akibat Disharmoni Keluarga di Desa Sruni**

Proses pelaksanaan konseling dilakukan melalui lima tahap yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*. Setelah data diperoleh, penelitian akan berlanjut pada tahap analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif. Hal ini bertujuan untuk membandingkan data teori dengan data yang terjadi di lapangan. Untuk

memudahkan peneliti, berikut data analisis proses konseling.

Tabel 4.1Perbandingan Langkah Proses Konseling Berdasarkan Teori Dan Praktik Lapangan

Noo	TEORI KONSELING	PRAKTIK LAPANGAN
1	Identifikasi masalah: Tahap pertama yaitu <i>Assessment</i> yang telah dilakukan oleh konseli dan <i>signifikan other</i> , untuk menemukan masalah	pada tahap pertama peneliti akan melakukan <i>assessment</i> pada konseli dan <i>signifikan other</i> . Peneliti akan menggali informasi tentang kehidupan konseli begitu juga tentang kepribadian konseli. Masalah yang dialami konseli yakni <i>overthinking</i> sampai susah tidur dikarenakan disharmoni keluarganya, konseli juga sering berpikir irasional seperti sering self harm atau melukai dirinya sendiri. Konseli juga jarang terbuka kepada teman-temannya sehingga waktu dikantor ia sering menyendiri. Ia berpikir bahwa ia tidak ada yang menyayangi termasuk orang tuanya. Karena sedari kecil konseli selalu hidup mandiri seperti sekolah tidak pernah diantar sampai pulang sekolah tidak ada orang dirumah, sebab ibunya bekerja menjadi buruh pabrik dan ayahnya bekerja serabutan, kakaknya yang sudah mempunyai rumah tangga sendiri. Sejak kecil sampai sekarang konseli selalu merasa kesepian maka dari itu konseli menyibukkan diri dengan kuliah dan bekerja, dimulai dari lulus SMA konseli mengambil kuliah malam dan

		<p>kerja di pagi hari demi menghidupi kehidupan keluarganya. Walaupun begitu, keadaan dirumah HS jarang sekali damai. Pikiran HS sering kacau saat pulang kuliah, karena disambut oleh orang tuanya yang bertengkar didalam rumah. Masalah itu tak kunjung usai sejak HS tk dia sudah mengetahui hal itu, yaitu perselingkuhan yang dilakukan oleh ayahnya tidak lama kemudian ibunya juga selingkuh. Mulai dari situ HS merasa keluarganya sudah tidak harmonis lagi akibat banyak masalah.</p>
2	<p>Diagnosis: tahap ini konselor menentukan latar belakang masalah serta faktor yang menyebabkan permasalahan konseli</p>	<p>Peneliti telah meneliti masalah yang dialami konseli menurut data yang telah di dapat dari proses wawancara serta observasi, yaitu masalah <i>overthinking</i> sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Yang membuat HS lebih terpukul lagi kejadian itu di mulai dari HS kecil sampai sekarang umur 19 tahun. Kejadian itu membuat konseli tidak pernah lupa karena terkadang ayahnya juga main tangan dengan ibunya sampai rumah berantakan akibat barang disekitar ayahnya dibanting dan dihancurkan.</p>
3	<p>Prognosis: peneliti menetapkan langkah</p>	<p>Peneliti mengambil kesimpulan bahwa yang dialami konseli akan diberikan pendekatan <i>REBT</i> dengan teknik kognitif untuk membantu</p>

	<p>proses konseling yang selanjutnya berguna untuk membantu menyelesaikan masalah konseli</p>	<p>mengatasi <i>overthinkingnya</i> karena disharmoni keluarganya</p>
4	<p>Treatment: peneliti menerapkan teknik untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli</p>	<p>Peneliti memberikan teknik kognitif dalam rangka pemberian bantuan yang akan di berikan kepada konseli, dan terdapat tiga tahap konseling rebt yaitu :</p> <p>a. Tahap pertama Ditahap ini peneliti akan melakukan pendekatan dengan cara mendengarkan keluh kesah seorang konseli, lalu peneliti akan melakukan observasi dengan cara memberikan argumen-argumen dari apa yang diceritakan konseli.</p> <p>b. Tahap Pertengahan</p> <p>1) Tahap Pengajaran Selesai mendengarkan cerita dari konseli, peneliti memulai dengan mengajukan pertanyaan kegiatan yang dilakukan oleh konseli di setiap harinya. Untuk menyimpulkan masalah konseli lebih lanjut.</p>

		<p>Konseli mulai terbuka masalah pertama muncul yaitu perselingkuhan terhadap kedua orang tuanya.</p> <p>“Saya merasa tidak nyaman dan mulai <i>overthinking</i> sejak 3 tahun yang lalu saat saya memulai kerja dan kuliah”</p> <p>Dari pernyataan itu konseli mengaku <i>overthinking</i> selama 3 tahun dan belum bisa mengurangi <i>overthinkingnya</i>, maka dari itu peneliti akan membantu sedikit demi sedikit mengurangi rasa <i>overthinking</i> pada konseli dengan cara melakukan pendekatan kognitif dan agar konseli bebas dari <i>overthinking</i> nya</p> <p>2) Tahap Persuasif</p> <p>Konselor di tahap ini akan menitikberatkan teknik kognitif pada <i>REBT</i> dengan cara menyerang pikiran irasional pada konseli dan akan dirubah menjadi pikiran rasional.</p> <p>Konselor menanyakan kepada konseli kemungkinan buruk apa saja yang mengakibatkan <i>overthinking</i>, sehingga jika konseli menjawab ia akan sadar dengan sendirinya jika yang</p>
--	--	--

		<p>ia lakukan adalah pikiran irasional.</p> <p>“Saya bisa menangis ber jam-jam sampai pusing, tidak tidur sehingga paginya mengantuk, dan sampai-sampai saya tidak mau makan dan menjadi kurus” kata konseli.</p> <p>Dengan begitu akibat dari <i>overthinking</i> yang dilakukan konseli membuat ia rugi sendiri tetapi kadang memang fikiran tidak bisa disalahkan jika ia terus stuck pada masalah itu, merubah orang tuanya adalah hal mustahil jadi konselor akan membantu untuk mengatasi <i>overthinking</i> dari konseli saja</p> <p>3) Tahap konfrontasi</p> <p>Konseli juga menceritakan ketidaklogisan pikirannya sendiri di beberapa sesi konseling. Dirinya berfikir kalau tidak ada keluarga berantakan seperti keluarganya dan ia merasa itu adalah cobaan yang sangat berat bagi dia.</p> <p>Dengan pikiran itu, konselor akan meyakinkan pikirannya lagi agar lebih logis / rasional dengan cara memberikan pengertian bahwa “Allah tidak akan menguji</p>
--	--	---

		<p>hambanya melebihi kemampuannya”</p> <p>4) Tahap Pemberian Tugas Konselor memberikan tugas kepada konseli selama proses konseling berlangsung, yaitu menuliskan satu bentuk kebaikan orang tuanya di setiap harinya dan berdo'a sebelum tidur. Pemberian tugas ini bermaksud agar konseli sedikit mengurangi <i>overthinking</i> nya dengan mengganti ke kegiatan lebih positif lagi. Setidaknya ia bisa merasakan kebaikan dari orang tuanya dan melihat sisi positif dari orang tuanya.</p> <p>c. Tahap akhir Memberikan motivasi-motivasi kecil kepada konseli agar setiap proses konseli ia merasa ada perubahan dan penguatan agar bisa melewati masalah yang dialami konseli</p>
5	<p><i>Follow up</i>: tahap ini bertujuan mengetahui kemajuan konseli akan berhasil</p>	<p>Peneliti melaksanakan wawancara sebanyak 8 kali dengan konseli beserta teman dekatnya. Berdasarkan data yang dihimpun, peneliti konseli sedikit demi sedikit sudah mulai mengurangi <i>overthinking</i> nya meskipun belum menghilangkan secara total, tapi konseli sudah mampu menguranginya dengan cara</p>

		mengganti <i>overthinking</i> dengan kegiatan yang lebih positif.
--	--	---

Dapat dilihat dari tabel diatas, proses konseling REBT dengan teknik kognitif dilakukan secara berurutan. Mulai dari identifikasi sampai *follow up*, dan akan dijelaskan lagi seperti berikut.

Langkah pertama peneliti menghimpun seluruh informasi ataupun data yang diperoleh selama kegiatan konseling. Konselor memperoleh data tersebut dari konseli dan teman konseli. Sementara itu, peneliti juga mengumpulkan informasi dari kajian literatur yang relevan dan dapat dipakai oleh peneliti. Peneliti akan mengumpulkan data yang diperoleh lalu menyimpulkan pokok masalah konseli.

Langkah kedua yaitu prognosis untuk menyimpulkan inti masalah. Inti masalahnya adalah konseli sering *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tua nya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Setelah diketahui pokok masalahnya, lalu ditentukan teknik untuk diterapkan pada konseli yang disebut prognosis. Prognosis yang ditentukan adalah dengan pendekatan REBT dan Teknik Kognitif.

Selanjutnya, akan dilakukan pelaksanaan penanganan atau *treatment* untuk masalah konseli. Terdapat langkah atau tahapan dalam *treatment* akan dijelaskan di bawah ini:

- 1) Menspesifikasikan Masalah dan Menetapkan Tujuan
Pertama-tama yakni mengidentifikasi masalah kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan, yaitu ingin mengurangi *overthinking* dan merubah menjadi melakukan kegiatan positif (menghilangkan sifat buruknya)
- 2) Membuat Komitmen untuk Berubah.
Konseli harus berjanji dan berkomitmen untuk merubah sikap buruknya agar tujuan yang dibuat oleh konseli terwujud.
- 3) Mengambil Data dan Menilai Penyebab-Penyebab Permasalahan.
Konseli diminta untuk menceritakan ulang secara detail dan mencari latar belakang dari masalah tersebut agar menemukan penyebab masalah.
- 4) Merancang dan Mengimplementasikan Rencana Penanganan
Peneliti melakukan percobaan menggunakan teknik kognitif di proses ini, yaitu dengan cara mengganti *overthinking* konseli dengan kegiatan positif. Sebelum tidur konseli selalu *overthinking* maka dari itu konselor akan mengubah agar konseli menuliskan 1 bentuk kebaikan orangtua konseli di setiap harinya.
- 5) Mencegah kembalinya perilaku buruk dan membuat tujuan konseling agar tercapai dan tahan lama
Disini konseli harus bisa membentengi dirinya sendiri agar tidak *overthinking* kembali, contohnya selalu ingat kebaikan orangtuanya sehingga pikiran buruk di kepalanya itu cepat hilang. Atau mengganti dengan kegiatan positif lainnya yaitu mengerjakan

tugas, masak, atau menonton televisi. Dengan begitu konseli tidak ada waktu untuk *overthinking* lagi.

Setelah dilakukan tahap treatment pada konseli, lalu akan dilanjutkan evaluasi dan *follow up* atau menindaklanjuti teknik kognitif pada REBT tersebut. Dengan demikian peneliti akan melihat proses konselingnya berhasil merubah konseli atau tidak, dan pada hasilnya konseli berhasil mengurangi *overthinking*nya sedikit demi sedikit walaupun tidak drastis sudah terlihat perubahannya.

b. **Hasil Akhir Pelaksanaan Proses konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Mengatasi *Overthinking* Remaja Akibat Disharmoni Keluarga diDesa Sruni**

Data disajikan dalam tabel untuk mempermudah membaca data dalam menjelaskan perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah diberikan konseling. Berikut di bawah ini adalah hasil dari proses konseling menggunakan pendekatan REBT dengan teknik kognitif untuk mengatasi *overthinking* pada konseli, dimulai dari identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*.

Berikut tabel perbandingannya.

Tabel 4.2Keadaan Sebelum Melakukan Konseling

NO	Kondisi Konseli	Ya	Kadang	Tidak
1	<i>Overthinking</i>	V		

2	Susah tidur	V		
3	<i>Self harm</i>		V	
4	Selalu berpikiran buruk tentang orangtuanya		V	

Tabel 4.3Keadaan Sesudah Melakukan Konseling

NO	Kondisi Konseli	Ya	Kadang	Tidak
1	<i>Overthinking</i>			V
2	Susah tidur		V	
3	<i>Self harm</i>			V
4	Selalu berpikiran buruk tentang orangtuanya			V

Dari penjelasan 2 tabel diatas yaitu kondisi sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan dan menghasilkan perubahan bagi konseli yaitu mengurangi segala hal buruknya lalu mengganti dengan hal yang semakin positif lagi. Hal ini dibuktikan pada diri konseli beserta *significant others*serta pemantauan dari peneliti. Meski perubahannya tidak drastis setidaknya konseli sudah bisa mengendalikan dirinya sendiri untuk tidak *overthinking*, *self harm*, dan membenci orang tuanya lagi.

2. Prespektif Islam

Konseling yang sedang dilakukan ini adalah konseling islam, bukan konseling biasa seperti konseling umum. Berbagai metode islam yang digunakan oleh peneliti untuk proses konseling, berikut penjelasannya.

a. Berdzikir

Berdzikir ialah ibadah yang paling ringan, namun paling besar kedudukannya. Selain itu, berdzikir merupakan hal yang paling utama di sisi-Nya. Hal ini disebabkan karena gerakan lidah merupakan gerakan yang paling ringan dan paling mudah dari segenap anggota badan lainnya. Apabila anggota badan yang lain bergerak sebanyak lidah bergerak (karena berdzikir), niscaya ia akan letih, dan yang demikian itu tidak mungkin dilakukan. (Ibnul Qayyim Al Jauziyyah, 2014:36). Menurut bahasa, dzikir ialah ingat akan sesuatu atau menyebut akan sesuatu.

Menurut istilah Ahli Sufi, dzikir adalah mengingat Asma Allah SWT melalui sarana apapun, baik secara dhohir maupun dalam bathin. Seseorang yang senantiasa berdzikir akan merasa tenang dan tentram dalam hidupnya.

Kita sebagai manusia diperintah agar senantiasa berdzikir kepada Allah agar selalu teringat akan kebesaran dan kekuasaan-Nya sehingga kita dapat dihindarkan dari penyakit takabbur, sombong, dan marah. Di dalam Al-Qur'an tidak disebutkan waktu khusus untuk berdzikir (mengingat) Allah, akan tetapi yang selalu disebutkan yakni agar berdzikir, kapanpun, dimanapun dan tidak bergantung kepada waktu. Setiap orang yang beriman diwajibkan untuk senantiasa berdzikir, sebab apabila abai untuk

berdzikir, maka akan dimasukkan ke dalam golongan orang yang merugi.⁴⁷

Contoh dzikir yang dibaca:

1) Istighfar

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya : “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung”

Atau

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya : “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung, tiada tuhan selain Allah yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri, dan aku bertaubat kepada-Nya”

2) Tasbih

سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ

Artinya : “Maha Suci Engkau yang Maha Merajai lagi Maha Suci dari berbagai kekurangan” (HR. Abu Daud).

3) Tahmid

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Artinya : “Segala puji bagi Allah”

4) Takbir

اللَّهُ أَكْبَرُ

Artinya : “Allah Maha Besar”

⁴⁷ Nur Cholihatul, Skripsi: “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an Berdzikir Dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri Di Pondok Pesantren tarbiyatul Islam (Ppti) Al-Falah Salatiga Tahun 2015” (Salatiga : IAIN SALATIGA, 2015) Hal. 24.

5) Tahlil

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya : Tiada Tuhan selain Allah"

b. Sabar

Sabar dalam tasawuf memiliki arti menahan diri dari keluh kesah ketika menjalankan perintah dari Allah SWT serta sewaktu mengalami masalah. Sabar dalam hal ini meliputi urusan duniawi dan ukhrawi yang juga menjadi cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

AlQuran dan hadist memuat dasar sikap sabar. Adapun ayat-ayat yang berada dalam Al-Quran tentang sabar terdapat dalam Q.S. AlBaqarah ayat 153, Q.S. Ali Imran ayat 200, dan Q.S. An-Nahl ayat 127. Allah SWT juga memuji orang-orang yang bersabar seperti yang disebutkan dalam Q.S. Ali Imran ayat 17, Q.S. Al Baqarah ayat 177 (Tebba, 2005). Menurut Tebba (2005), bentuk dari kesabaran yakni bersabar dalam menjauhi larangan Allah SWT, bersabar dalam menjalankan perintah Allah SWT, serta bersabar ketika mengalami sebuah musibah.

Kesabaran sangat ditentukan oleh dua hal, yakni peluang dan dorongan hati. Seseorang yang sabar harus mampu untuk mengendalikan dorongan hatinya dengan melakukan dzikir dan melakukan hal-hal yang positif lainnya, sedangkan peluang harus ditepis dengan menutup pintu-pintu peluang

yang mengarah ke perbuatan yang dapat mengganggu kesabaran. Sehingga pada akhirnya, dorongan hatilah yang mampu menentukan adanya kesabaran, hal ini dikarenakan mampu tidaknya seseorang menutup peluang ke perbuatan tidak sabar sangat tergantung pada dorongan hati. Oleh sebab itu, perlu adanya dorongan hati untuk melakukan perlakuan yang baik. Apabila kita melakukan perbuatan baik, maka akan selalu menyenangkan hati. Namun sebaliknya, perbuatan buruk akan menimbulkan perasaan yang selalu terganggu. Maka kita dapat membuka peluang untuk hidup bahagia dengan bersabar dalam berbuat baik.⁴⁸

c. Memaafkan

Dalam penelitian ini menggunakan metode konseling islam yakni salah satunya memaafkan. Kita sebagai seorang muslim yang selalu berada di jalan Allah, selalu disarankan untuk senantiasa memberikan pintu maaf kepada sesama orang muslim maupun sesama umat manusia yang telah melakukan kesalahan kepada kita. Memaafkan seseorang yang telah melakukan kesalahan kepada kita tidak semudah membalikkan telapak tangan. Terdapat berbagai faktor yang dapat mejadikan manusia susah untuk melapangkan dada dan memaafkan orang lain yang telah melakukan sebuah

⁴⁸ Zaenal Abidin, Jurnal: “*Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar*” (Semarang: Universitas Diponegoro Semarang, 2017) Hal. 39.

kesalahan kepada kita. Apabila telah terjadi seperti ini, maka hendaknya untuk tidak memomorsatkan amarah dan emosi ketika berhadapan dengan orang yang telah melakukan kesalahan tersebut. Mendahulukan emosi merupakan salah satu perbuatan yang tidak menyelesaikan masalah. Adapun tindakan yang dapat dilakukan terlebih dahulu yakni dimulai dengan bersabar, kemudian selanjutnya berdzikir agar emosi dan amarah kita dapat mereda dan stabil. Setelah bersabar, langkah yang baik hendaknya membicarakan secara baik-baik kepada orang yang berbuat kesalahan. Setelah sudah terlihat solusinya, maka memaafkan perlu dilakukan agar solusi yang diambil tidak hanya memperbaiki masalah saja, namun juga menyelesaikan hubungan antar kedua belah pihak, sehingga perasaan marah serta benci yang dipendam kepada orang yang melakukan kesalahan sudah tidak ada lagi.

Allah Azza wa Jalla bersabda bahwasannya :

وَ الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَحِشَ وَإِذَا مَا
عَصَبُوا هُمْ يَعْفِرُونَ

UIN SUNAN AMBA
S U R A B A Y A

Artinya : “Dan juga (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan yang keji, dan apabila mereka marah maka segera memberi maaf.” (QS. Asy-Syura [42] : 37). Berdasarkan terjemah ayat tersebut, Allah telah memberikan perintah untuk memberikan maaf kepada orang yang membuat kesalahan

terhadapnya. Jika Allah adalah Yang Maha Memberi Maaf, mengapa manusia tidak mampu memberi maaf juga? Hal ini sering dianggap sulit oleh sebagian manusia karena mereka lebih memilih dan mementingkan egonya, yang bisa saja berasal dari gangguan syaitan. Memaafkan adalah perbuatan baik yang sangat dicintai oleh Allah, seperti dalam QS. Ali Imran (3) ayat 134 yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “(yaitu) orang yang berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai seseorang yang berbuat kebaikan.” Jika dilihat dari proses konseling islam dengan metode keislaman seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, maka adapun hasil yang diperoleh dari konseling islam ini sudah mulai terlihat dan sudah mulai diusahakan serta ditunjukkan oleh pihak konseli, meskipun tujuan yang diinginkan konseli belum semuanya tercapai, namun peneliti tetap memberikan semangat kepada konseli agar senantiasa berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam usaha mengendalikan emosinya.⁴⁹

⁴⁹ Farah Aulia, Skripsi: “Konseling Islam Dengan Teknik Selfcontrol Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya”(Surabaya: Uin Sunan Ampel, 2021) Hal. 96.

Saat membaca istighfar tersebut konseli juga diberikan teknik REBT nya yaitu, mengubah pikiran irrasional menjadi rasionalnya. Dengan cara memberikan konseli tugas untuk sejenak melupakan *overthinkingnya* dengan mengerjakan hal positif. Cara ini terbukti membantu konseli sedikit demi sedikit mengurangi *overthinkingnya*,



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasar pada penjabaran dan penguraian penelitian yang telah dijelaskan di atas, dapat dijadikan kesimpulan yakni :

Proses konseling yang dilakukan menggunakan teknik REBT dalam upaya menyelesaikan kasus *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa seruni gedangan sidoarjo, menggunakan tahapan proses yaitu diawali dengan identifikasi masalah, lalu menentukan diagnosis berupa masalah dari konseli, selanjutnya adalah prognosis yaitu memilih salah satu teknik atau *treatment* untuk masalah yang dialami oleh konseli, dan terakhir melakukan tindak lanjut terhadap hasil yang diperoleh selama konseling dilakukan. Pertama, yaitu identifikasi masalah konseli yang mempunyai masalah *overthinking* sehingga membuat ia tidak bisa tidur dan selalu memiliki pikiran buruk karena orang tuanya sering bertengkar, yang disebabkan masalah perselingkuhan dan finansial sehingga sering bertengkar di rumah. Kedua, dapat disimpulkan bahwa konseli seringkali *overthinking* akibat orang tuanya. Ketiga, peneliti menentukan pendekatan

REBT dan teknik kognitif yang ada dalam teori REBT. Keempat, proses *treatment* dilaksanakan dengan komitmen konseli mengatasi atau mengurangi *overthinkingnya* dengan melakukan hal positif lainnya. Kemudian konseli diajak untuk memantau perkembangan perilakunya sendiri dengan didampingi peneliti. Selanjutnya konseli diajak berdiskusi untuk memikirkan jalan keluar terbaik yaitu mencoba mengganti perilaku *overthinkingnya* dengan sebelum tidur menuliskan setiap harinya 1 kebaikan orang tuanya lalu melanjutkan berdoa untuk tidur. Kemudian konseli diajarkan istiqamah agar *treatment* ini berjalan awet dan lama. Kelima, merupakan tindak lanjut atas pemberian pendekatan REBT dengan teknik kognitif, dari sini bisa dilihat berhasil atau tidaknya proses konseling. Proses tindak lanjut dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan cara mewawancarai *significant others* yakni teman kantor dan teman kuliahnya.

Hasil dari memberikan teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dengan pendekatan kognitif dalam upaya menangani kasus *overthinking* remaja akibat disharmoni keluarga di desa seruni gedangan sidoarjo, telah melakukan proses konseling selama kurang lebih 1 bulan lalu dilanjutkan dengan proses tindak lanjut sebagai upaya mengetahui hasil dari teknik REBT tersebut

yang sudah dilakukan. Pengamatan proses hingga hasil ini dilakukan kepada konseli dan *significant other* (teman konseli) dengan cara mengobservasi secara langsung. Berdasarkan pemantauan yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa konseli sudah bisa untuk mulai mengurangi *overthiking* dan juga merasa lebih tenang ketika diberi tugas oleh konselor. Sedangkan menurut *significant other*, konseli sudah tidak banyak melamun di tempat kerjanya dan lebih menggunakan waktunya untuk hal yang positif seperti membaca berita di tempat kerjanya. Dapat dilihat dari proses sampai pada hasil bahwa konseli belum sepenuhnya berubah. Hal tersebut dikarenakan semua perubahan membutuhkan waktu, khususnya untuk perubahan total yang membutuhkan waktu lebih lama. Namun demikian, peneliti melihat adanya usaha dari konseli untuk merubah dirinya sendiri. Dengan dorongan dari peneliti untuk konseli agar selalusemangat dan tidak mudah putus asa dalam meraih tujuannya diharapkan dapat merubah konseli sedikit demi sedikit.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Saran

a) Untuk peneliti

Untuk peneliti, agar kedepannya diharapkan lebih memahami terkait

penulisan skripsi dan teknik-teknik yang dibutuhkan oleh konseli. Dan diharapkan untuk belajar dan mendalami lagi untuk penelitian selanjutnya.

b) Untuk konselor

Untuk konselor, diharapkan sabar karena proses konseling tidaklah berjalan dengan mulus karena banyak tahapan lagi, dan selalu memperhatikan konseli agar hasil konseling bertahan lama.

c) Untuk konseli

Bagi konseli sendiri diharapkan selalu menaati peraturan konseling kemarin agar hasilnya terus bagus dan tidak kendor lagi.

d) Untuk pembaca dan Mahasiswa

Untuk pembaca dan mahasiswa mahasiswi yang membaca skripsi ini diharapkan memaklumi jika ada kesalahan dalam penulisan atau mengolah data.

2. Rekomendasi

Berdasar pada penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti sadar bahwa hasil penelitian yang diperoleh belum bisa dikatakan sempurna. Oleh karena itu, konselor harus menambah wawasan dan ketrampilan dalam kegiatan konseling agar

dapat menambah pengalaman agar dapat memberikan konseling yang professional. Selain itu, konselor harus belajar mengenai ilmu konseling berdasarkan sumber-sumber acuan seperti jurnal agar dapat melakukan konseling secara maksimal.

Begitupun pada konseli, manusia berhak mempunyai kekurangan yaitu memikirkan masalahnya terlalu berlebihan sampai berlarut-larut. Tapi alangkah baiknya sebagai manusia tidak memikirkannya terlalu dalam tapi dihadapi dan mencari solusi agar lepas dari masalahnya.

Bagi pembaca penelitian ini, semoga dapat mengambil pelajaran dari permasalahan yang dilalui oleh konseli peneliti serta dapat dan mengamalkan dengan baik yang terdapat pada laporan ini.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu

Peneliti melakukan penelitian pada saat awal semester 7 sampai sekarang semester 8, yang disibukkan oleh konseli yang bekerja sambil kuliah sehingga tidak punya banyak waktu untuk konseling.

2. Konseli yang susah bercerita

Konseli yang sibuk dan banyak pekerjaan membuat ia kadang tidak banyak menceritakan yang terjadi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hadi, “Dampak *Overthinking* Bagi Kesehatan: Ganggu Pencernaan Hingga Otak”, <https://tirto.id/dampak-overthinking-bagi-kesehatan-gangguan-pencernaan-hingga-otak-eDR6>, (Diakses pada 8 September 2020. Pukul 14.29)
- Alwisol, Psikologi Kepribadian. (Malang: UMM Press: 2004), Hal. 329
- Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2009), Hal. 292
- Anonim. “Terjebak dalam Labirin Pikiran.”, <https://pijarpsikologi.org/terjebak-dalam-labirin-pikiran-2/> (diakses pada 2 september 2020, pukul 23.48)
- Baca Q.S: al-Rum: 21
- B. Simanjuntak, Beberapa Aspek Patologi Sosial.....hal. 10.
- Depdikbud, kamus Besar Bahasa Indonesia..... hal. 208
- Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Sosial, (Surabaya:Airlangga University Press, 2001), Hal. 133
- Gantina Komalasari dan eka wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hal. 201.
- Gantina Komalasari dan eka wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, Hal, 202
- Gantina Komalasari dan eka wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hal.215

- Gantina Komalasari dan eka wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, Hal. 221
- Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), Hal.221
- Herien Puspitawati, Analisis Gender Dalam Penelitian Bidang Ilmu Keluarga, Makalah Seminar, 2009, Hal. 7
- Latipun, Psikologi Konseling,(Malang: UMM Press, 2013), Hal. 74
- Latipun, Psikologi Konseling,(Malang: UMM Press, 2013), Hal. 80
- Latipun, Psikologi Konseling, (Malang : UMM Press, 2001), Hal. 92-104
- Muhammad Tarmizi Murdianto, “Kamu Seorang 'Overthinker', Kenali Ini 5 Ciri-ciri Tandanya!”,
<https://jabar.idntimes.com/life/relationship/muhammad-tarmizi-murdianto/ciri-ciri-tanda-kamu-seorang-overthinker-regional-jabar/5>,
 {Diakses pada 8 September 2020, Pukul 14.17}
- Moloeng, L.J., Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), Hal.178.
- Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling, (Jakarta: Kencana, 2013), Hal. 176

- Nur Zumrotus Sholihah, Pendidikan Karakter Anak Dalam Keluarga Disharmoni, Skripsi, 2018, Hal. 42
- Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell, Bimbingan dan Konseling, Hal. 222
- Simanjuntak, Beberapa Aspek Patologi Sosial (Bandung : Alumni, 1981), Hal. 10.
- Singgih D. Gunarsah, Konseling dan Psikoterapi,(Jakarta: BPK, Gunung Mulia, 1992), Hal. 236
- Sonhaji, Pedoman Rumah Tangga Bahagia, (Jawa Timur: BP-4 Prop. Jawa Timur, 1988), hlm. 3
- Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, Vol. 8 No. 2, 2017 Hal. 17
- Stephen Palmer, Konseling dan Psikoterapi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hal. 499
- Stephen Palmer, Konseling dan Psikoterapi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hal. 508
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabet, 2011), Hal. 119.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), Hal. 227.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabet, 2011), Hal. 252.

- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabet, 2011), Hal. 257.
- Thompson DKK, Cognitive-Behavioral Therapy for Late-Life Depression, 2006
- Tohirin, Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), Hal. 20.
- Virgo Nandang Setiawan, Pengaruh Rational-Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Berbasis Tazkiyatun Nafs Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Esensial, 2016, Hal. 15
- William J. Goode, Sosiologi Keluarga (Jakarta : Pustaka Antara, 1997), hal. 185.
- Wojowasito & Poerwadarminta, Kamus Lengkap, (Bandung: HASTA, 1985), hlm. 44 &73”
- Wawancara dengan konseli pada tanggal 22 Januari 2021
- Wawancara dengan konseli pada tanggal 1 februari 2021
- Wawancara dengan konseli pada tanggal 20 februari 202

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A