



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KOLABORASI TEKNIK *THOUGHT STOPPING*
DAN METODE KETENANGAN JIWA UNTUK
MENGENDALIKAN PERILAKU
OVERTHINKING SEORANG REMAJA DI
DUKUH KARANGAN WIYUNG SURABAYA**

SKRIPSI

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

**Mohammad Zulhan Abdillah Putra
NIM. B93218147**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Zulhan Abdillah Putra

NIM : B93218147

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Kolaborasi Teknik *Thought stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 28 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan,



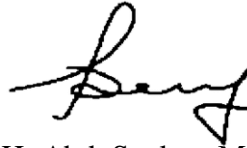
Mohammad Zulhan Abdillah Putra

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Mohammad Zulhan Abdillah Putra
NIM : B93218147
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Kolaborasi Teknik *Thought stopping* Dan
Metode Ketenangan Jiwa Untuk
Mengendalikan Perilaku *Overthinking*
Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 8 Agustus 2022
Menyetujui Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP: 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Kolaborasi Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa
Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di
Dukuh Karanganyang Wiyung Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Mohammad Zulhan Abdillah Putra
B93218147

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 11 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

Penguji II



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. Pudji Rahmawati, M. Kes.
NIP. 196703251994032002

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197008251998031002



Surabaya, 11 Agustus 2022

Dekan

Muhammad Nurul Arif, S.Ag, M.Fil.I.

NIP. 197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Mohammad Zulhan Abdillah Putra
NIM : B93218147
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : b93218147@uinsby.ac.id

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 :


Kolaborasi Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya

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, 27 Oktober 2022
Penulis


(Mohammad Zulhan Abdillah Putra)

ABSTRAK

Mohammad Zulhan Abdillah Putra, NIM. B93218147, 2022.
Kolaborasi Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya

Fokus penelitian ini adalah: (1) Implementasi kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya dan (2) Hasil kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik studi kasus untuk menjawab permasalahan diatas. Teknik pengumpulan data berupa teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi *thought stopping*.

Hasil akhir yang didapatkan adalah: (1) Langkah yang dilakukan pada teknik *thought stopping* adalah: Pertama, pemahaman. Kedua, mengidentifikasi dan menjelaskan pikiran. Ketiga, memilih dan mengurutkan pikiran. Keempat, memikirkan dan memunculkan pikiran. Kelima, menghentikan pikiran. Keenam, mengarahkan pikiran konseli. (2) Perilaku berfikir berlebihan konseli menjadi jarang dialami konseli, konseli juga tidak pernah berfikiran negatif, jarang merasakan cemas, jarang merasa khawatir, tidak takut pada hal-hal yang akan terjadi, jarang merasa stress dan juga masih sering mengalami insomnia.

Kata Kunci: Teknik *Thought Stopping*, Metode Ketenangan Jiwa, Perilaku *Overthinking*

ABSTRACT

Mohammad Zulhan Abdillah Putra, NIM. B93218147, 2022.
Collaboration Thought Stopping Techniques And Mental Peace Methods To Control Overthinking Behavior of a Teenager in Dukuh Karang Wiyung Surabaya

The focus of this research are: (1) the implementation of the collaborative Thought Stopping Technique and the Mental Peace Method to control the overthinking behavior of a teenager in Dukuh Karang Wiyung Surabaya and (2) the result of the collaboration between the Thought Stopping Technique and the Mental Peace Method to control the overthinking behavior of a teenager in Dukuh Karang Wiyung Surabaya.

Researchers used qualitative research with case study techniques to answer the above problems. Data collection techniques in the form of interviews, observation and documentation. The researcher used a comparative descriptive analysis technique by comparing the counselee's behavior before and after thought stopping therapy.

The final results obtained are: (1) The steps taken in the thought stopping technique are: First, understanding. Second, identify and explain thoughts. Third, choose and sort thoughts. Fourth, think and bring up thoughts. Fifth, stop thinking. Sixth, directing the counselee's mind. (2) The counselee's excessive thinking behavior becomes rarely experienced by the counselee, the counselee also never thinks negatively, rarely feels anxious, rarely feels worried, is not afraid of things that will happen, rarely feels stressed and also often experiences insomnia.

Keywords: Thought Stopping Technique, Soul Serenity Method, *Overthinking* Behavior

مستخلص البحث

محمد زولهان عبد الله فوترا , رقم الوالد: ب٩٣٢١٨١٤٧, ٢٠٢٢,
تنفيذ تقنيات إيقاف التفكير للسيطرة على سلوك الإفراط في التفكير لدى مراهق
في دوكوه كارانغان ويونغ سورابايا

تركز هذه الدراسة على (١) تطبيق تقنيات إيقاف التفكير للسيطرة على سلوك الإفراط في التفكير لدى المراهق في قرية ويونغ سورابايا و (٢) نتائج تنفيذ تقنيات إيقاف التفكير للسيطرة على سلوك الإفراط في التفكير في مراهق في قرية ويونغ. يستخدم الباحث علي البحث النوعي مع تقنيات دراسة الحالة لوصف مشاكل الاستشارة. تقنيات جمع البيانات هي في شكل تقنيات المقابلة والملاحظة والتوثيق واستخدام تقنيات التحليل الوصفي المقارن من خلال مقارنة السلوكيات قبل وبعد العلاج بوقف التفكير.

النتيجة النهائية التي تم الحصول عليها هي سلوك الإفراط في التفكير النادر الذي عانى منه المستشار سابقا ، كما أن المستشار لا يفكر أبدا بشكل سلبي ، ونادرا ما يشعر بالقلق ، لا تخاف من الأشياء التي ستحدث، ونادرا ما تشعر بالتوتر ولا تزال تعاني من الأرق في كثير من الأحيان.

الكلمات المفتاحية: تقنيات إيقاف التفكير، سلوك الإفراط في التفكير, طريقة صفاء الروح

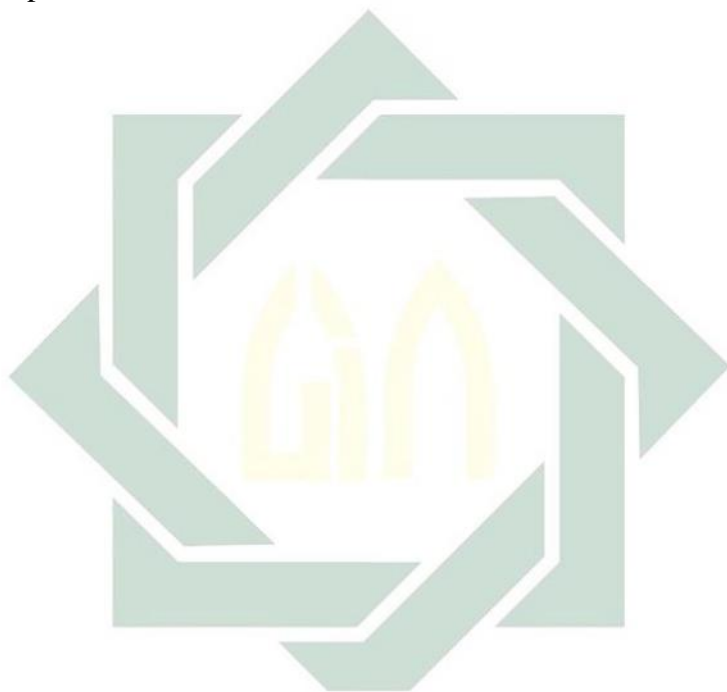
DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Tim Penguji.....	ii
Lembar Persetujuan Publikasi	iii
Motto.....	iv
Lembar Keaslian Karya	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Bagan.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik	13
1. <i>Thought Stopping</i>	13
a. Pengertian	13
b. Karakteristik Teknik <i>Thought Stopping</i>	14
c. Tujuan Teknik <i>Thought Stopping</i>	15
d. Tahapan Teknik <i>Thought Stopping</i>	16
e. Variasi dalam Teknik <i>Thought Stopping</i>	18
2. Metode Ketenangan Jiwa	19
a. Jiwa Menurut Freud	19
b. Jiwa Menurut Al-Ghazali	21
c. Ketenangan Jiwa	23
d. <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	24
e. Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Metode Ketenangan Jiwa <i>Tazkiyah Al-Nafs</i>	27

3.	<i>Overthinking</i>	29
a.	Pengertian	29
b.	Penyebab <i>Overthinking</i>	31
c.	Karakteristik <i>Overthiking</i>	32
d.	Dampak <i>Overthinking</i>	33
4.	Hubungan Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Metode Ketenangan Jiwa untuk Mengendalikan Perilaku <i>Overthinking</i>	35
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	39
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B.	Lokasi Penelitian dan Sasaran Penelitian	44
C.	Jenis dan Sumber Data	45
D.	Tahap-tahap Penelitian	47
E.	Teknik Pengumpulan Data	48
F.	Teknik Validasi Data	50
G.	Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	53
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	53
2.	Deskripsi Konseli	54
3.	Deskripsi Permasalahan Konseli	57
B.	Penyajian Data	65
1.	Deskripsi Proses Kolaborasi Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Metode Ketenangan Jiwa untuk Mengendalikan Perilaku <i>Overthinking</i> Seorang Remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.	63
2.	Deskripsi Hasil Proses kolaborasi Teknik <i>Thought stopping</i> Untuk Mengendalikan Perilaku <i>Overthinking</i> Seorang Remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.....	81
C.	Deskripsi Hasil Penelitian (Analisis Data).....	82
1.	Perspektif Teori	82
2.	Perspektif Islam	89

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
C. Keterbatasan Penelitian	97
Daftar Pustaka	99
Lampiran.....	103



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1	
Gejala <i>Overthinking</i> Konseli Sebelum Dilakukannya Treatment	69
1.2	
Gejala <i>Overthinking</i> konseli Sesudah dilakukannya treatment	78
1.3	
Perbandingan antara Data Teori dan Data Lapangan	83
1.4	
Perbandingan Perilaku dan Gejala <i>Overthinking</i> Konseli antara Sebelum dan Sesudah Proses Bimbingan Konseling.	89

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1.1	
Hubungan antara <i>Overthinking</i> dan <i>Thought Stopping</i>	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang sempurna dikarenakan manusia berbeda dengan makhluk yang lainnya. Manusia diberi akal sehat dan nafsu oleh Allah SWT sehingga dapat disebut sebagai makhluk yang sempurna. Manusia dapat dengan bebas mempergunakan akal sehat dan nafsunya untuk berfikir, mengambil keputusan dan juga berekspresi. Akan tetapi, beberapa manusia mempunyai pikiran dan akal yang kurang baik, sehingga mereka menimbulkan perilaku yang kurang baik. Manusia mengalami berbagai hal dalam hidupnya, termasuk juga mengalami berbagai macam permasalahan, permasalahan tersebut dapat menimbulkan *overthinking* pada manusia karena manusia tersebut secara terus menerus berfikir dan berlebihan, berfikir berlebihan ini berarti terjadinya bias atau ketidakjelasan pikiran pada manusia yaitu manusia banyak berfikir dan menilai diri sendiri secara kabur serta menimbulkan berbagai pikiran buruk yang belum tentu terjadi pada dirinya, merenungkan hal tersebut secara terus menerus tanpa henti yang pada akhirnya bukannya mengembangkan pikiran tersebut kearah positif untuk menyelesaikan permasalahan, melainkan timbulnya berbagai pemikiran negatif dan pandangan pesimis terhadap permasalahan yang sedang dialami. Manusia yang berfikir berlebihan tersebut dapat menimbulkan berbagai hambatan dan juga permasalahan pada hidupnya karena pikiran yang berlebihan tersebut mempengaruhi pemikirannya. Tentunya jika hal ini terjadi maka manusia mengalami berbagai dampak terganggunya produktifitas, kreatifitas dan kesehatan.

Masa remaja adalah masa yang rawan akan terjadinya kelabilan mental manusia, pemikiran yang belum matang

akan membuat manusia ragu akan keputusan yang akan mereka ambil, munculnya perilaku *overthinking* dapat menjadi penyebab terjadinya hambatan dan permasalahan atas keputusan tersebut, karena manusia dapat secara terus-menerus memikirkan hal tanpa menemukan solusi atas permasalahannya. Remaja adalah individu yang paling sering mengalami *overthinking*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, Daniel Joy Gratia, Yulietha Megarina, Freeska Anjelly Lopuhaa, dan Lara, ditemukan bahwasannya sebanyak 48 dari total 67 responden adalah individu yang paling banyak mengalami *overthinking* yang statusnya merupakan mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwasannya *overthinking* banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang merupakan dalam kategori remaja. Dalam penelitiannya juga disebutkan bahwasannya total sebanyak 58 individu merasakan tidak nyaman dengan *overthinking* dan sebanyak 35 individu tidak mampu mengontrol atau mengelola *overthinking* yang mereka alami. Sebanyak 97% responden berpendapat sama tentang pandangannya terhadap *overthinking*. Sebanyak 66 responden berpendapat bahwasannya *overthinking* dapat dikatakan sebagai kondisi dimana individu berpikiran secara berlebihan mengenai suatu hal, yang biasanya menuju hal yang negatif. *Overthinking* memiliki berbagai penyebab, diantaranya khawatir karena terlalu memikirkan hal-hal yang negatif, merasa pesimis terhadap suatu hal, tekanan dari pekerjaan, merasa emosi, memegang tanggung jawab terhadap suatu hal, banyak pikiran, dan memikirkan masa depan.¹

¹ Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, dkk, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*”, Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpk, Januari 2021, hal. 2.

Dilansir dari Liputan 6. Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Nida UI Hasanat mengatakan bahwasannya *overthinking* adalah ketika individu memikirkan sesuatu yang belum terjadi dan itu berdampak pada dirinya. Individu yang mengalami *overthinking* menyebabkan terjadinya ketakutan serta kecemasan pada orang tersebut meskipun itu belum tentu terjadi di masa depan. Selaras dengan hal tersebut Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada mengatakan bahwasannya *overthinking* dapat berdampak pada kesehatan mental yaitu timbulnya stress dan beresiko mengalami gangguan mental, resiko tersebut dapat terjadi ketika otak tidak dapat membedakan lagi antara realitas dan juga hal yang sebenarnya.² Dalam artikel lain dari Alodokter menyatakan bahwasannya dampak *overthinking* dapat berakibat fatal. Beberapa dampak diantaranya adalah dapat menghambat aktifitas sehari-hari yang akibatnya dapat menurunkan tingkat konsentrasi, tidak fokus, sulit berkomunikasi dapat juga menurunkan performa kerja. Emosi jadi tidak terkontrol karena tekanan emosi yang berlebihan dapat membuat orang melampiaskan emosi dengan cara yang tidak wajar emosi tersebut dapat juga menyebabkan meningkatnya resiko terjadinya depresi. *overthinking* juga berdampak pada terjadinya gangguan kesehatan. Beberapa kasus diantaranya menyalami nyeri, sakit kepala, nyeri di bagian dada, sesak nafas, demam dan jantung berdebar. Pada tingkat yang lebih parah hal ini

² Yanuar H, "Apa Itu Overthinking dan Mengapa Harus Dihindari? Pakar UGM Beri Penjelasannya", Liputan 6, <https://www.liputan6.com/regional/read/5011182>., diakses pada 12 Juli 2022, pukul 23:31.

dapat berdampak pada meningkatnya resiko terkena stroke dan juga serangan jantung.³

Overthinking atau bahasa istilahnya adalah ruminasi sering juga disebut *paralysys analysys*, pendapat ini dikemukakan oleh Nelson & Kennedy, “*overthinking* juga sering disebut *paralysys analysis*, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi”.⁴ Selaras dengan hal ini Fakhir juga menambahkan bahwa “*overthinking* juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi”.⁵ Sasson berpendapat bahwa *overthinking* adalah “terlalu banyak berpikir (*overthinking*) menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja”.⁶ Menurut Theodorus Alkino Rifaldo

³ Meva Nareza, “Hati-Hati, Dampak *Overthinking* Bisa Berakibat Fatal” Alodokter Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, <https://www.alodokter.com/hati-hati-dampak-Overthinking-bisa-berakibat-fatal>, diakses pada 10 Januari 2022, pukul 22:05.

⁴ Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, “*Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020, hal. 340.

⁵ Lisda Sofia, dkk, “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”, Jurnal Plakat, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, ISSN: 2714-5239, Volume 2 No. 2 Desember 2020, hal. 121.

⁶ Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, “*Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*”,

Sebo “*overthinking* adalah perilaku atau bias yang terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya dialami oleh manusia. Jika seseorang terus-menerus mempunyai beberapa pikiran yang berlebihan, akibatnya akan menghalangi kemajuan hidupnya”.⁷ Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya ruminasi atau biasa disebut *overthinking* adalah suatu perilaku individu yang secara terus menerus dan berulang-ulang memikirkan suatu hal secara berlebihan, tanpa menemukan solusi dan dapat menyebabkan hambatan, kecemasan juga kesulitan membuat keputusan pada hidupnya. berfikir berlebihan ini berarti terjadinya bias atau ketidakjelasan pikiran pada manusia yaitu manusia banyak berfikir dan menilai diri sendiri secara kabur serta menimbulkan berbagai pikiran buruk yang belum tentu terjadi pada dirinya, merenungkan hal tersebut secara terus menerus tanpa henti yang pada akhirnya bukannya mengembangkan pikiran tersebut kearah positif untuk menyelesaikan permasalahan, melainkan timbulnya berbagai pemikiran negatif dan pandangan pesimis terhadap permasalahan yang sedang dialami.

Fenomena *overthinking* tersebut dialami oleh salah satu remaja yang bertempat tinggal di Dukuh Karangan Wiyung. Konseli selalu merasa terjebak dalam pemikirannya sendiri, dia tidak dapat mencari jalan keluar atas permasalahannya, alih-alih untuk mencari

Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020, hal. 339.

⁷ Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, dkk, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*”, Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpj, Januari 2021, hal. 2.

permasalahan, konseli secara tidak sadar selalu memikirkan hal tersebut secara terus-menerus. Pemikiran yang ada dikepalanya selalu memunculkan permasalahan yang terjadi pada kehidupannya, hal ini tentunya mengganggu pemikirannya, mulai dari efeknya yang kerap kali konseli rasakan yaitu beberapa pemikiran buruk atau negatif yang muncul, selalu berada dalam keraguan dan kecemasan serta tidak percaya diri. Aktifitas kesehariannya terganggu dan konseli sulit fokus pada apa yang dia hadapi. Permasalahan yang dihadapi konseli awalnya terjadi akibat kepribadian konseli yang tertutup, konseli selalu menahan semua permasalahannya sendirian, selalu memikirkan berbagai permasalahan yang konseli anggap dapat konseli atasi sendiri yang nyatanya beberapa permasalahan tersebut tak kunjung selesai, meski ada beberapa permasalahan yang selesai konseli selalu masih dalam keraguan atas permasalahan tersebut. Dari beberapa penjabaran yang telah disebutkan dapat dikatakan konseli mengalami perilaku *overthinking*, konseli selalu berfikir berlebihan atas permasalahan yang dia hadapi karena selalu memikirkannya di pikirannya tanpa memikirkan solusi atas permasalahannya. Perilaku ini apabila dibiarkan secara terus menerus oleh konseli, maka konseli akan mengalami berbagai perilaku buruk yang berasal dari perilaku buruk *overthinking* tersebut. Untuk mengatasi perilaku *overthinking* tersebut, maka peneliti menggunakan teknik *tought stopping* yang dirasa dapat mengatasi perilaku *overthinking* konseli.

Teknik *thought stopping* juga dapat disebut teknik penghentian pikiran, "*thought stopping* merupakan suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu, terapi ini merupakan teknik yang digunakan untuk meminimalkan distress akibat pikiran yang tidak diinginkan".⁸ *Thought*

⁸ Nikodemus Sili Bada, Tesis: "*Pengaruh Cognitive Thought stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran*"

stopping merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berfikir, terapi ini merupakan terapi yang digunakan untuk mengubah proses berfikir.⁹ *Thought stopping* dapat melatih konseli untuk menyingkirkan seawal mungkin, setiap pemikiran yang tidak diinginkan biasanya disertai dengan menyerukan perintah “stop” atau “berhenti” untuk menginterupsi pikiran yang tidak diinginkan.¹⁰ Perintah “stop” pada *thought stopping* berfungsi sebagai suatu hukuman atau rangsangan untuk menghentikan dan mengurangi kemungkinan pemikiran tersebut akan muncul kembali, perintah tersebut juga digunakan sebagai pengalih perhatian dan dapat diikuti dengan pemusatan pikiran kearah yang lebih positif, membuat pikiran yang mengganggu dan tidak diinginkan tidak akan kembali lagi.¹¹ Dari pemaparan tersebut peneliti menyimpulkan bahwasannya *thought stopping* adalah teknik yang digunakan untuk memutus, mengubah dan mengurangi pemikiran yang mengganggu dengan menggunakan perintah “stop” atau “berhenti” serta memungkinkan pemikiran tersebut untuk tidak muncul kembali.

Tahapan yang dilakuan dalam teknik *thought stopping* terdiri dari empat langkah. Pertama, konselor dan konseli harus memutuskan pikiran-pikiran mana yang akan menjadi target secara bersama. Kedua, konseli menutup mata dan membayangkan situasi yang memungkinkan target pikiran konseli tersebut muncul. Ketiga, setelah

Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP RD. Wahidin Sudirohusodo Makassar”, Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, Oktober 2018, hal. 46.

⁹ Ibid hal. 47.

¹⁰ Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 246.

¹¹ Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247.

pikiran target tersebut muncul, pikiran konseli diinterupsi oleh perintah “stop”, Langkah ini diawali dengan penggunaan perintah yang diungkapkan secara jelas oleh konselor dan pemusatan pikiran yang terbuka oleh konseli lalu dilanjutkan dengan pemusatan pikiran konseli dan perintah yang diucapkan oleh konseli sendiri hingga pikiran yang mengganggu tersebut dapat hilang dan berada dalam kendali konseli. Keempat, pikiran konseli diarahkan kepada pikiran yang lebih positif.¹²

Setelah melakukan serangkaian pencarian, akhirnya peneliti berhasil menemukan beberapa penelitian yang dianggap memiliki sedikit kesamaan dengan penelitian yang diambil saat ini, penelitian yang pertama oleh Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli pada tahun 2020. Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara ruminasi dan bimbingan konseling, mereka berpendapat bahwasannya ruminasi adalah bentuk refleksi pengalaman agar pengalaman yang pahit tidak terjadi lagi, individu yang mengalami ruminasi terus-menerus terjebak dalam pemikiran yang tidak menyenangkan tanpa menemukan jalan keluar. Mereka juga berpendapat bahwasannya teknik-teknik yang terdapat pada konseling cognitive behaviour dapat menjadi rujukan yang representatif layanan bimbingan konseling untuk membantu klien yang bermasalah ruminasi dengan mengombinasikan beberapa teknik lain agar lebih efektif dalam mereduksi tingkat ruminasi.

Penelitian kedua oleh Yuslinar Manao pada tahun 2019, penelitian ini menunjukkan bahwasannya ada perubahan yang signifikan pada jumlah sampel sebanyak 46 orang mahasiswa, adanya pengaruh yang signifikan kecemasan sosial pada mahasiswa diukur dari banyaknya

¹² Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247.

siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dan sedang, menurun setelah diberikannya teknik *thought stopping* beberapa siswa hanya mengalami tingkat kecemasan rendah dan tidak sama sekali mengalami kecemasan.

Penelitian ketiga oleh Nikodemus Sili Beda pada tahun 2018 dengan judul penelitian ini menjelaskan adanya penurunan tingkat depresi dan kemampuan mengontrol pemikiran negatif yang meningkat pada pasien pascastroke. Pemberian teknik *thought stopping* yang dilakukan pada pasien dapat melatih pasien untuk mengontrol pemikiran negatif yang dialami klien, klien yang mengalami depresi juga diberikan terapi teknik *thought stopping* hingga tingkat depresi pasien menurun.

Berdasarkan ketiga penelitian yang telah disebutkan diatas, dapat membuktikan bahwasannya kecemasan, pemikiran negatif dan depresi dapat direduksi dengan teknik yang sama, yaitu dengan teknik *thought stopping*, hal ini berkaitan dan masih relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan. peneliti berhipotesis bahwasannya treatment yang tepat digunakan untuk mengendalikan *overthinking* adalah dengan teknik *thought stopping*, mengingat bahwasannya pada penelitian ini kecemasan, pemikiran negatif dan depresi adalah merupakan dampak dampak yang timbul dari perilaku *overthinking*. Teknik *thought stopping* terbukti dapat mengendalikan dan juga menghentikan kecemasan, pemikiran negatif dan depresi. Berdasarkan dari tiga penelitian terdahulu diatas, perilaku *overthinking* yang dapat menimbulkan kecemasan, pemikiran negatif dan depresi erat kaitannya dengan penggunaan teknik *thought stopping* dalam penanganannya.

Perilaku *overthinking* konseli yang terus menerus memikirkan hal yang sebenarnya tidak konseli inginkan dan juga menimbulkan berbagai dampak buruk yang

mengganggu bagi konseli membuat peneliti memilih teknik *thought stopping* untuk mengendalikan perilaku tersebut. Teknik ini sangat mendukung bagi peneliti karena pemikiran yang mengganggu tersebut dapat diatasi dengan menggunakan teknik *thought stopping*, sesuai dengan fungsi *thought stopping* yang dapat mengurangi, menghentikan dan juga memungkinkan pemikiran tersebut untuk tidak muncul kembali. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang masih relevan dengan penelitian sebelumnya dengan judul “**Kolaborasi Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana implementasi kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya?
2. Bagaimana hasil kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui implementasi kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.
2. Mengetahui hasil implementasi kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk

mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang terkait dengan teknik *thought stopping*, metode ketenangan jiwa dan perilaku *overthinking*. Serta menjadi bahan masukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu guna menjadikan penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terhadap objek sejenis atau aspek lainnya yang belum tercakup dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik bagi konselinya serta hasil penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangan dalam mengetahui pengaruh kolaborasi Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking*.

E. Definisi Konsep

1. *Thought Stopping*

Thought stopping adalah teknik yang digunakan untuk memutus, mengubah dan mengurangi pemikiran yang mengganggu dengan menggunakan perintah “stop” atau “berhenti” serta memungkinkan pemikiran tersebut untuk tidak muncul kembali.

2. *Overthinking*

Overthinking adalah suatu perilaku individu yang secara terus menerus dan berulang-ulang memikirkan suatu hal secara berlebihan, tanpa menemukan solusi dan dapat menyebabkan hambatan, kecemasan juga kesulitan membuat keputusan pada hidupnya.

F. **Sistematika Pembahasan**

BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan definisi konsep.

BAB II KAJIAN TEORITIK, berisi penjelasan konseptual terkait dengan tema penelitian, teori yang digunakan dan skematisasi teori atau alur pikir penelitian yang didasarkan pada teori, hermeneutik dari *Overthinking* dan *thought stopping* serta penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

BAB III METODE PENELITIAN, berisi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, berisi gambaran umum subjek penelitian, penyajian data dan deskripsi hasil penelitian.

BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan dan saran.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Thought Stopping*

a. Pengertian

Teknik *thought stopping* juga dapat disebut teknik penghentian pikiran, “*thought stopping* merupakan suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu, terapi ini merupakan teknik yang digunakan untuk meminimalkan distress akibat pikiran yang tidak diinginkan”¹³. *Thought stopping* merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berfikir, terapi ini merupakan terapi yang digunakan untuk mengubah proses berfikir.¹⁴ *Thought stopping* dapat melatih konseli untuk menyingkirkan seawal mungkin, setiap pemikiran yang tidak diinginkan biasanya disertai dengan menyerukan perintah “stop” atau “berhenti” untuk menginterupsi pikiran yang tidak diinginkan.¹⁵ Perintah “stop” pada *thought stopping* berfungsi sebagai suatu hukuman atau rangsangan untuk menghentikan dan mengurangi kemungkinan pemikiran tersebut akan muncul kembali, perintah tersebut juga digunakan sebagai pengalih perhatian dan dapat diikuti dengan pemusatan pikiran kearah

¹³ Nikodemus Sili Beda, Tesis: “*Pengaruh Cognitive Thought stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP RD. Wahidin Sudirohusodo Makassar*”, Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, Oktober 2018, hal. 46.

¹⁴ *Ibid* hal. 47.

¹⁵ Bradley T. Erford, “*40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 246.

yang lebih positif, membuat pikiran yang mengganggu dan tidak diinginkan tidak akan kembali lagi.¹⁶ Dari pemaparan tersebut peneliti menyimpulkan bahwasannya *thought stopping* adalah teknik yang digunakan untuk memutus, mengubah dan mengurangi pemikiran yang mengganggu dengan menggunakan perintah “stop” atau “berhenti” serta memungkinkan pemikiran tersebut untuk tidak muncul kembali.

b. Karakteristik Teknik *Thought Stopping*

Teknik *thought stopping* memiliki berbagai ciri dan karakteristik dalam tekniknya. Ciri-ciri atau karakteristik yang dimiliki oleh teknik ini adalah sebagai berikut:¹⁷

- 1) Merupakan model terapi kognitif behavior. Teknik *thought stopping* adalah salah satu teknik yang memanfaatkan dua cara pendekatan yang ditujukan untuk mengubah kemampuan berfikir dan perilaku konseli.¹⁸
- 2) Terapi yang digunakan bersifat instruksional. Teknik *thought stopping* dalam penerapan terapinya dibutuhkan instruksi oleh konselor dan juga instruksi yang ditujukan dari diri konseli sendiri kepada konseli itu sendiri. Instruksi yang dilakukan oleh konselor dapat

¹⁶ Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247

¹⁷ Hapsari Christaningrum, “Keefektifan *Thought stopping* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013, hal. 34.

¹⁸ Eni Hidayati dan Riwayati, “Efektifitas Terapi *Thought stopping* Terhadap Ansietas Kliien Dengan HIV Atau AIDS Di Wilayah Kota Semarang”, *Jurnal Keperawatan jiwa*, Vol. 3 No. 1, 2015, hal. 2.

dilakukan sendiri oleh konseli ketika konseli sudah bisa menerapkan proses terapi pada dirinya sendiri.

- 3) Ucapan secara verbal dan non-verbal yang mengungkapkan isi pikiran. Konseli mengungkapkan isi pikiran lewat kata-kata verbal dan juga dapat mengekspresikan isi pikiran tersebut dengan non-verbal seperti gestur, ekspresi wajah, intonasi dan lain sebagainya.
- 4) Memutuskan atau menghentikan pikiran. Pikiran yang membuat gejala negatif pada konseli harus dihentikan atau diputuskan baik dengan instruksi oleh konseli maupun oleh diri sendiri.
- 5) Interupsi pikiran yang bersifat mendadak atau spontan. Interupsi pikiran dapat dipicu oleh perintah “STOP” dengan cara mendadak sehingga dapat memicu pikiran tersebut untuk berhenti.

c. Tujuan Teknik *Thought Stopping*

- 1) Tujuan yang ingin dicapai oleh teknik ini adalah untuk menghentikan pikiran yang mengganggu konseli, pikiran konseli yang mengganggu tersebut dapat menimbulkan terjadinya gejala negatif yang ada pada diri konseli. Gejala negatif tersebut dapat berupa rasa cemas, rasa khawatir, rasa ketakutan, perasaan akan berdosa, bersalah dan marah.
- 2) Tujuan utama yang lainnya adalah merubah pikiran negatif dan irrasional konseli menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional, agar gejala dan pikiran negatif tersebut tidak dapat terjadi kepada konseli. Pandangan yang

dimiliki konseli dapat lebih rasional dan juga dapat mengembangkan diri serta potensi yang dimiliki oleh diri konseli melalui perilaku berfikir positif yang sebelumnya konseli hanya berfikir berlebihan secara negatif.

- 3) Menghilangkan pikiran yang mengganggu bagi konseli, jika gangguan dalam berfikir tersebut secara terus menerus dihentikan dan dialihkan kepada pikiran yang lebih positif, maka pikiran yang muncul dan mengganggu konseli dapat secara perlahan menghilang dari pikiran konseli.¹⁹

d. Tahapan Teknik *Thought Stopping*

Tahapan yang dilakukan dalam teknik *thought stopping* terdiri dari empat langkah.²⁰

- 1) Pertama, konselor dan konseli harus memutuskan pikiran-pikiran mana yang akan menjadi target secara bersama. Konselor bersama konseli mengidentifikasi pikiran mana saja yang mengganggu bagi konseli lalu pikiran tersebut diurutkan dari yang paling mengganggu bagi konseli dan pikiran tersebut diatasi terlebih dahulu.
- 2) Kedua, konseli menutup mata dan membayangkan situasi yang memungkinkan target pikiran konseli tersebut muncul. Konseli diminta dengan sengaja untuk

¹⁹ Hapsari Christianingrum, “Keefektifan *Thought stopping* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013, hal. 35.

²⁰ Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247

untuk memikirkan situasi tersebut hingga konseli merasakan gejala negatif yang mulai timbul pada diri konseli.

- 3) Ketiga, setelah pikiran target tersebut muncul, pikiran konseli diinterupsi oleh perintah “STOP”, Langkah ini diawali dengan penggunaan perintah yang diungkapkan secara jelas oleh konselor dan pemusatan pikiran yang terbuka oleh konseli lalu dilanjutkan dengan pemusatan pikiran konseli dan perintah yang diucapkan oleh konseli sendiri hingga pikiran yang mengganggu tersebut dapat hilang dan berada dalam kendali konseli.
- 4) Keempat, pikiran konseli diarahkan kepada pikiran yang lebih positif. Pemberian motivasi juga merupakan hal penting dalam proses pikiran yang diarahkan kepada pikiran positif karena untuk mengubah persepsi dan pikiran konseli tentang dirinya sendiri.
- 5) Kelima, pekerjaan rumah dan evaluasi. Konseli diminta untuk terus berlatih dalam menghentikan pikiran dan juga untuk menguatkan kendali konseli dalam mengendalikan pikiran konseli. Hal ini dilakukan agar konseli dapat dengan sendirinya mengontrol pikiran yang mengganggu tersebut dengan interupsi oleh dirinya sendiri hingga penggunaan interupsi tersebut sudah tidak diperlukan lagi dan proses

berfikir konseli dapat konseli kendalikan sepenuhnya.²¹

e. Variasi dalam Teknik *Thought Stopping*

Tidak semua klien dapat menerima sebuah perintah “stop” atau “berhenti”, mereka merasa masih tidak cukup untuk menekan pikiran yang tidak diinginkan. Berbagai interupsi lain dapat ditambahkan dalam teknik ini seperti contohnya:²²

1) Verbal

Variasi verbal yang digunakan untuk menginterupsi penghentian pikiran klien. Interupsi “STOP” dapat digantikan interupsi lain seperti “BERHENTI”, “SUUUT” dan lain sebagainya akan tetapi interupsi tersebut juga harus dilakukan menggunakan verbal atau diucapkan secara lantang dan dengan berusaha untuk menghentikan pikiran klien.

2) Pemberian Stimulus Fisik

Pemberian Stimulus Fisik dapat memanfaatkan pemakaian karet gelang pada pergelangan tangan, ketika pemikiran yang tidak diinginkan tersebut muncul maka karet gelang tersebut dijepretkan, dapat juga dengan mencubit dirinya sendiri atau menekankan kuku ke telapak tangan sendiri guna menghentikan pikiran yang tidak diinginkan tersebut muncul.

²¹ Hapsari Christaningrum, “Keefektifan *Thought stopping* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013, hal. 38-42.

²² Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247.

- 3) Pemberian Stimulus Benda
Selain menggunakan rangsangan stimulus pada fisik penggunaan alat lain dapat digunakan seperti halnya penggunaan bel yang dibunyikan sangat keras juga bisa menghentikan pemikiran tersebut dengan sukses.
- 4) Gerakan Fisik
Sebagaimana yang lain juga dapat melibatkan gerakan fisik seperti halnya berdiri lalu duduk, berjalan memutar beberapa kali dan lain sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan yang sama, yaitu untuk memutus “pusaran” kognitif klien.

2. Metode Ketenangan Jiwa

Metode ketenangan jiwa didasari oleh suatu perbedaan pandangan yang dikemukakan oleh dua tokoh besar, yaitu Al-Ghazali dan Sigmund Freud. Dua tokoh ini mewakili paradigma yang berbeda dalam memecahkan permasalahan jiwa. Al-Ghazali mewakili paradigma klasik sedangkan Sigmund Freud mewakili paradigma *modern*.²³

a. Jiwa Menurut Freud

Freud beranggapan bahwasannya jiwa adalah satu kesatuan antara fisik dan psikis. Oleh karena itu aktifitas lahir dan batin manusia itu adalah satu kesatuan yang utuh. Freud beranggapan bahwasannya jiwa yang mengalami gangguan karena didasari oleh mekanisme dari struktur jiwa yang tidak stabil. Freud juga

²³ Abd. Syakur, “Metode Ketenangan Jiwa, Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazali Dan Sigmund Freud”, Jurnal ISLAMICA, Vol. 1, No. 2, Maret 2007, hal. 163.

beranggapan bahwasannya jika seluruh gangguan kejiwaan yang terjadi pada manusia disebabkan karena adanya kebutuhan untuk memenuhi hawa nafsu atau insting. Insting merupakan elemen dasar dari jiwa yang memiliki kekuatan untuk memunculkan motivasi yang menentukan arah dari sebuah perilaku.²⁴ Ketika tubuh menyatakan kebutuhan manusia mengalami tekanan dan merasakan ketegangan. Freud beranggapan bahwasannya manusia terus menerus mengalami tekanan dan harus dipuaskan demi memenuhi kebutuhannya. Freud membahas tentang jiwa lewat struktur kepribadian yang terdiri dari Id (*das es*), Ego (*das ich*), Super ego (*das ueber ich*).

- 1) Id merupakan komponen kejiwaan primitif dan menuruti insting. Id memiliki kecenderungan pada prinsip kesenangan dan memenuhi kebutuhan instingtif manusia yang merujuk pada pencapaian kepuasan dan dorongan biologis manusia.
- 2) Ego merupakan aspek kejiwaan yang memiliki orientasi untuk membuat keputusan terhadap insting yang harus dipenuhi, ego juga mempengaruhi pikiran manusia menentukan bagaimana cara memuaskan insting. Ego merupakan sistem yang rasional dan realistis yang tugasnya menahan ketegangan akibat dorongan insting hingga insting tersebut dapat dipuaskan.
- 3) Super ego adalah sistem yang berorientasi pada moral dan norma yang ada di masyarakat

²⁴ Dede Rahmat Hidayat, “*Teori Dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*”, (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015), hal. 25.

mengenai benar-salah dan baik-buruk. Super ego terbentuk dari pengalaman hidup yang berhubungan dengan baik buruknya suatu perilaku serta benar salahnya norma yang ada di masyarakat. Super ego memiliki tugas untuk merintangi dorongan insting dan mendorong ego untuk mengatur tujuan realistis dengan moral.²⁵

b. Jiwa Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali beranggapan bahwasannya manusia diciptakan sebagai makhluk yang memiliki jasmani dan ruhani. Al-Ghazali menganggap untuk menciptakan ketenangan jiwa maka jiwa harus dikendalikan, dirawat dan dipelihara. Al-Ghazali memaparkan struktur jiwa yang didasari oleh empat komponen terdiri dari masing-masing komponennya memiliki dua dimensi makna yaitu makna spiritual dan material.²⁶

- 1) Al-Qalb (jantung) adalah segumpal daging yang berlubang dan tempat darah sebagai pusat daya hidup manusia letaknya di dada sebelah kiri berbentuk lonjong seperti daun. Secara spritual, al-qalb adalah bentuk kekuatan yang sangat halus bersifat ilahiah sebagai pusat kesadaran tertinggi bagi manusia. Al-Qalb disebut hati nurani sebagai hakikat dari manusia.

²⁵ Dede Rahmat Hidayat, *“Teori Dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling”*, (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015), hal. 25.

²⁶ Abd. Syakur, *“Metode Ketenangan Jiwa, Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazali Dan Sigmund Freud”*, Jurnal ISLAMICA, Vol. 1, No. 2, Maret 2007, hal. 168.

- 2) Al-Ruh (roh) adalah manifestasi dari jiwa yang menjadi penyebab daya hidup manusia. Secara spiritual maknanya adalah pusat kesadaran manusia yang mampu menerima kebenaran ilahi.
- 3) Al-Nafsu (nafsu) adalah dorongan primitif biologis atau insting manusia. Secara spiritual maknanya adalah kesadaran diri yang pada dasarnya memiliki rasa harga diri untuk meraih potensi diri pada kualitas tertinggi dan kesempurnaan
- 4) Al-A'ql (akal) adalah kekuatan untuk memahami sesuatu. Secara spiritual maknanya adalah kesadaran manusia terhadap konsep yang memunculkan motif manusia untuk patuh terhadap nilai kebenaran ilahi

Al-Ghazali beranggapan bahwasannya manusia terdiri dari jasmani dan rohani sebagai suatu kesatuan. Jasmani dan rohani tidak bisa berdiri secara sendiri-sendiri karena kedua aspek tersebut memiliki keterkaitan. Aspek jasmani berperan untuk menyempurnakan dan mengembangkan jiwa sementara aspek jiwa berperan untuk meraih kualitas tertinggi pada manusia. Kedua aspek tersebut senantiasa seimbang, tarik menarik dan saling memiliki kecenderungan untuk menguasai satu sama lain. Jika salah satu aspek dominan mengendalikan aspek yg lain maka individu tersebut dikatakan sakit.

Dua pendapat diatas menyatakan hal yang sama dalam keterkaitan antar jiwa dan fisik. Bahwasannya manusia adalah suatu kesatuan yang utuh karena antara jiwa dan fisik itu adalah suatu kesatuan yang saling berkaitan satu sama lain.

Akan tetapi pandangan kedua tokoh diatas berbeda pada cara untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia. Freud menyatakan bahwasannya kebutuhan biologis manusia harus dipenuhi sedangkan menurut Al-Ghazali kebutuhan manusia atau nafsu itu harus dikendalikan kearah yang baik karena ketenangan jiwa berasal dari kualitas diri yang baik dalam pandangan ilahi yang pada akhirnya merubah pribadi dan perilaku manusia.

c. Ketenangan Jiwa

Pandangan Al-Ghazali terhadap jiwa merupakan gagasan besar dalam islam karena hakikat sebuah jiwa itu suci dan bersifat ilahi sebagaimana manusia adalah makhluk yang dilahirkan suci dan fitri. Oleh karena itu metode untuk menenangkan jiwa itu dengan mempertahankan kesucian jiwa. Metode tersebut bersifat spiritual dan orientasinya langsung mengarah ke tuhan sebagai kebenaran ilahi. Ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali dapat ditempuh dengan *tazkiyat al-nafs* dengan proses *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah*. Sedangkan menurut pandangan Freud jiwa akan tenang ketika manusia dapat memenuhi insting biologis atau hawa nafsnya. Insting biologis manusia terdiri dari kebutuhan akan hidup dan dorongan akan libido atau seksualitas. Freud menyatakan bahwasannya manusia itu makhluk yang hidup didasari oleh nafsu dan kepuasan, maka Freud beranggapan bahwasannya dengan memenuhi kebutuhan biologis manusia maka manusia dapat memperoleh kepuasan serta kehidupan tenang. Terapi kejiwaan yang digagaskan oleh Freud adalah dengan

menyadarkan pasien akan kebutuhan dasarnya sebagai manusia yaitu nafsu. Metode tersebut bersifat materialistik dengan menggunakan benda-benda untuk memenuhi nafsu manusia, hal tersebut menimbulkan ketenangan jiwa yang bersifat labil hingga akan terus-menerus menuntut kepuasan lebih kedepannya. Karena kecenderungan insting manusia yang selalu menuntut akan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan hidup maka ketenangan jiwa yang disampaikan oleh Freud tidak dapat mencapai ketenangan jiwa yang hakiki.

d. ***Tazkiyah Al-Nafs***

Tazkiyah dapat diartikan penyucian, penyucian memiliki makna bahwasannya *Tazkiyah* adalah penyucian batin untuk mendekatkan diri kepada tuhan melalui proses yang harus dijalani.²⁷ Proses tersebut diantaranya adalah bentuk ibadah manusia terhadap tuhan yaitu dengan menjalankan perintah-perintah Allah guna meningkatkan iman dan taqwa untuk meraih kesucian.

Nafs dapat diartikan sebagai jiwa. Jiwa adalah sesuatu yang dapat menggerakkan manusia serta bisa dididik untuk dapat dikendalikan. *Nafs* diciptakan dalam keadaan sempurna akan tetapi manusia dapat memilih untuk membawa *nafs* dalam jalan kebaikan atau jalan keburukan.²⁸

Al-Ghazali berpendapat bahwasannya *tazkiyatun nafs* yaitu suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran, baik kotoran lahir

²⁷ Moh. Toriquddin, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*, (Malang: UIN Press, 2008), hal. 114-115.

²⁸ Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)* (Surabaya: eLKAF, 2005), hal. 141-143

maupun batin.²⁹ *Tazkiyah Al-Nafs* merupakan proses untuk mensucikan diri dan ruh yang berawal dari merubah ruh yang buruk kepada ruh yang lebih baik serta prosesnya menggunakan praktik-praktik atau hukum dalam islam dan sesuai tuntunan syariah.³⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwasannya *Tazkiyah Al-Nafs* adalah proses untuk merubah jiwa dari keburukan menuju kebaikan dengan menggunakan tuntunan syariah.

Manusia memiliki sisi spiritualitas yang sangat penting bagi manusia. Jika manusia memiliki sisi spiritualitas yang buruk maka buruk juga manusia tersebut. Karena sisi spiritualitas erat hubungannya dengan jiwa maka *Tazkiyah Al-Nafs* berupaya untuk merubah keadaan spiritualitas yang didasari jiwa yang buruk tersebut menjadi jiwa yang senantiasa merujuk kepada kebaikan. *Tazkiyah Al-Nafs* berusaha untuk menghentikan dan menghilangkan pikiran-pikiran yang buruk dan penyakit rohani manusia. Pikiran-pikiran buruk dan penyakit rohani tersebut antara lain adalah bisikan godaan setan, suudzon, cemas, tidak bersyukur, ujub, tidak ridha, gelisah, takut, mudah marah dan lainnya. Pikiran-pikiran yang buruk dan penyakit rohani tersebut harus dibersihkan setiap waktu dengan beribadah dan menjalankan syariat islam. *Tazkiyah Al-Nafs* berupaya untuk menumbuhkan rasa syukur, cinta, rahmat, empati,

²⁹ Solihin, *Tasawuf Tematik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hal. 125-135.

³⁰ Ilhaamie Abdul Ghani Azmi, “*Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective*”, *Jurnal Syariah* Vol. 17. No. 2 (2009), hal. 357.

simpati dan kasih sayang dengan melakukan penyucian jiwa melalui ibadah tersebut.³¹

Al-Ghazali memaparkan beberapa tujuan dari *Tazkiyah Al-Nafs*:

- 1) Membentuk manusia memiliki akidah yang bersih, berjiwa suci, berilmu luas dan kehidupannya bernilai ibadah.
- 2) Membentuk manusia yang berakhlak mulia, berjiwa suci, sadar akan hak, kewajiban dan tanggung jawabnya.
- 3) Membentuk manusia yang memiliki jiwa sehat dan menghindarkan dari hal yang dapat membahayakan jiwa.
- 4) Membentuk manusia yang cinta kepada Allah, diri sendiri maupun manusia lain disekitarnya.

Tazkiyah Al-nafs dapat dilakukan dengan proses *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah*. Tahapannya antara lain:

- 1) *Riyadah* dapat diartikan latihan atau melatih diri. Maknanya adalah latihan untuk menyempurnakan diri melalui berbagai pendekatan dengan Allah SWT. Latihannya dapat berupa dzikir, berpuasa, beribadah dan lain sebagainya.
- 2) *Mujahadah* dapat diartikan bersungguh-sungguh. Maknanya adalah berusaha dengan bersungguh-sungguh dalam pengendalian diri. Untuk memunculkan tekad dan jiwa yang kuat maka manusia harus bersungguh-sungguh.
- 3) *Muhasabah* dapat diartikan sebagai koreksi. Maknanya adalah mengintrospeksi atau

³¹ Siti Mutholingah, “*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*”, jurnal TA’LIMUNA, Vol. 10, No. 01, Maret 2021, hal. 71.

mawas. Lebih jelasnya muhasabah diri adalah bentuk perilaku koreksi terhadap perbuatan, sikap, kesalahan dan sebagainya.

e. **Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa *Tazkiyat Al-Nafs***

Berdasarkan dari pembahasan diatas, metode ketenangan jiwa yang dicetus oleh Al-Ghazali merupakan metode yang tepat untuk dikolaborasikan pada teknik *thought stopping*. Salah satu langkah yang dilakukan pada teknik *thought stopping* yaitu menghentikan dan mengarahkan pikiran konseli. Metode ketenangan jiwa dapat diletakkan selaras dengan langkah tersebut pada proses teknik *thought stopping*. Karena pada dasarnya langkah ini adalah menghentikan dan mengarahkan pikiran konseli ke pikiran yang positif. Sama seperti tujuan dari *Tazkiyah Al-Nafs* yaitu berusaha untuk menghentikan dan menghilangkan pikiran-pikiran yang buruk dan penyakit rohani manusia. Pikiran-pikiran buruk dan penyakit rohani tersebut antara lain adalah bisikan godaan setan, suudzon, cemas, tidak bersyukur, ujub, tidak ridha, gelisah, takut, mudah marah dan lainnya. Pikiran-pikiran yang buruk dan penyakit rohani tersebut harus dibersihkan setiap waktu dengan beribadah dan menjalankan syariat islam. *Tazkiyah Al-Nafs* berupaya untuk menumbuhkan rasa syukur, cinta, rahmat, empati, simpati dan kasih sayang dengan melakukan penyucian jiwa melalui ibadah tersebut. Terapi teknik *thought stopping* dalam prosesnya menggunakan tahapan mengubah pikiran positif konseli, hal ini dapat diwujudkan dengan menggunakan berbagai hal yang dapat

membuat pikiran konseli menjadi lebih positif. Pikiran positif dapat muncul apabila jiwa atau pikiran individu dapat ditenangkan dan pikiran negatif individu dapat dihentikan. Jika pikiran negatif individu dihentikan dan dapat ditenangkan maka pikiran individu dapat diarahkan kepada pikiran yang lebih positif. Pikiran positif dapat dimunculkan dengan menggunakan berbagai hal salah satunya dengan menggunakan nasihat. Nasihat tersebut dapat dilakukan dengan *Tazkiyah Al-Nafs* menggunakan proses *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah* sebagai metode ketenangan jiwa bagi konseli dan mengarahkan pikiran positif konseli, proses dalam mengubah pikiran positif konseli dengan menggunakan metode ketenangan jiwa dapat dilakukan dengan menjelaskan proses *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah* untuk mencapai ketenangan jiwa atau pikiran konseli dan memunculkan pikiran positif konseli. Jika dihubungkan dengan terapi teknik *thought stopping* menjadi:

- 1) *Riyadah* dapat dihubungkan dengan latihan yang dilakukan untuk menghentikan pikiran buruk. Latihan tersebut dapat ditujukan dengan berdzikir. Ketika pikiran buruk muncul maka dapat dihentikan dengan berdzikir, latihan tersebut adalah bagian dari ibadah kepada Allah dan bentuk latihan untuk menghilangkan pikiran buruk. Teknik *thought stopping* juga memiliki latihan untuk menghentikan pikiran dengan interupsi “stop”, kalimat dzikir dapat dijadikan variasi dalam latihan tersebut.

- 2) *Mujahadah* dapat dihubungkan sebagai kesungguhan dalam menghilangkan pikiran buruk. Teknik *thought stopping* juga memiliki latihan untuk menghentikan pikiran buruk maka dibutuhkan kesungguhan untuk melakukan proses tersebut.
- 3) *Muhasabah* dapat dihubungkan dengan mengenali diri konseli. Karena pikiran buruk yang muncul dapat menyebabkan gejala yang buruk juga bagi diri sendiri sehingga dapat mengganggu bagi konseli maka muhasabah diri diperlukan agar pikiran konseli menjadi terfokus dalam mengembangkan diri sendiri, meningkatkan kemawasan diri. Hal ini selaras dengan tahapan mengarahkan pikiran konseli kearah yang lebih positif yaitu salah satunya adalah dengan muhasabah diri.

3. *Overthinking*

a. **Pengertian**

Overthinking atau bahasa istilahnya adalah ruminasi sering juga disebut *paralysys analysys*, pendapat ini dikemukakan oleh Nelson & Kennedy, “*overthinking* juga sering disebut *paralysys analysis*, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi”.³² Selaras dengan hal ini Fakhir juga menambahkan bahwa “*overthinking* juga termasuk kedalam

³² Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, “*Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020, hal. 340.

psychological disorder atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (anxiety) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *overthinking* juga sering disebut *paralysys* *analsys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi”.³³ Sasson berpendapat bahwa *overthinking* adalah “terlalu banyak berpikir (*overthinking*) menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja”.³⁴ Menurut Theodorus Alkino Rifaldo Sebo “*overthinking* adalah perilaku atau bias yang terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya dialami oleh manusia. Jika seseorang terus-menerus mempunyai beberapa pikiran yang berlebihan, akibatnya akan menghalangi kemajuan hidupnya”.³⁵ Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya ruminasi

³³ Lida Sofia, dkk, “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”, Jurnal Plakat, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, ISSN: 2714-5239, Volume 2 No. 2 Desember 2020, hal. 121.

³⁴ Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, “*Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020, hal. 339.

³⁵ Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, dkk, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*”, Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpk, Januari 2021, hal. 2.

atau biasa disebut *overthinking* adalah suatu perilaku individu yang secara terus menerus dan berulang-ulang memikirkan suatu hal secara berlebihan, tanpa menemukan solusi dan dapat menyebabkan hambatan, kecemasan juga kesulitan membuat keputusan pada hidupnya.

b. Penyebab *Overthinking*

Overthinking adalah suatu gangguan dalam pola pikir yang disebabkan oleh beberapa hal. Penyebab yang paling sering banyak terjadi dan dapat menyebabkan *Overthinking* adalah rasa khawatir akibat terlalu memikirkan hal-hal negatif yang sudah terjadi atau yang akan terjadi pada dirinya. Berbagai hal negatif yang terjadi kepada diri individu menimbulkan pemikiran negatif oleh individu sehingga menimbulkan perasaan khawatir akan terjadinya hal-hal negatif tersebut yang seharusnya tidak diinginkan terjadi oleh individu, ketika individu selalu memikirkan hal negatif tersebut maka muncullah *Overthinking*.

Penyebab yang kedua adalah perasaan pesimis individu, pesimis adalah anggapan individu terhadap dirinya sendiri yang meyakini bahwasannya dirinya tidak mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya sehingga individu tersebut mudah menyerah dan tidak ada keinginan untuk berusaha.³⁶ Jika individu terus menerus pesimis maka yang terjadi adalah timbulnya pikiran negatif pada dirinya sendiri dan jika diyakini secara terus menerus maka akan timbul perilaku *Overthinking*.

³⁶ Anita Lestari, “Pelatihan Berfikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi”, Jurnal Psikologi, Universitas Gajah Mada Yogyakarta, no. 1 1-9, 1998, hal. 2.

Penyebab *Overthinking* juga berasal dari faktor eksternal. Khawatir dan pesimis adalah faktor internal yang terjadi di dalam diri konseli yang menyebabkan *Overthinking*. Berbagai kejadian negatif yang dialami konseli juga dapat mempengaruhi diri konseli. Tekanan pekerjaan juga salah satu penyebab eksternal dari *overthinking*. Tekanan yang berlebihan akan pekerjaan membuat individu merasa tertekan dan mengalami emosi yang tidak stabil, akibatnya pemikiran negatif muncul dalam diri konseli dan menimbulkan perilaku *Overthinking*.³⁷

c. Karakteristik *Overthinking*

Karakteristik *overthinking* berhubungan dengan perilaku berpikir yang dialami oleh individu. Berbagai perilaku berpikir tersebut sehubungan dengan karakteristik *overthiking* antara lain adalah:³⁸

- 1) Berpikir yang tidak perlu, individu yang mengalami *overthinking* memikirkan pemikiran yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan.
- 2) Berpikir diluar kemampuan, individu yang *overthinking* mengalami pemikiran yang diluar batas kemampuan konseli sehingga konseli berlebihan dalam mengalami berfikir.
- 3) Berpikir tanpa menemukan solusi, individu yang mengalami *overthinking* tidak dapat

³⁷ Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, dkk, "Pandangan Masyarakat terhadap *Overthinking* dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy", Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpk, Januari 2021, hal. 6.

³⁸ Ibid

menemukan solusi atas permasalahannya karena hanya memikirkan saja tanpa ada tindakan untuk mengatasi permasalahan dalam pikirannya tersebut.

- 4) Berfikir berulang-ulang, individu yang mengalami *overthinking* di dalam pikirannya terus memunculkan pikiran-pikiran yang mengganggu aktifitas. Pikiran yang sudah tuntas muncul kembali dalam pikiran konseli dan dapat menyebabkan penyesalan dalam diri.
- 5) Berpikir buruk, individu yang mengalami *overthinking* memikirkan hal-hal buruk yang individu tersebut beranggapan bahwasannya hal tersebut dapat terjadi pada konseli, namun pada kenyataannya tidak terjadi.

d. Dampak *Overthinking*

Perilaku *overthinking* dapat menimbulkan dampak pada individu, sebagian besar dampak buruknya adalah diantaranya suudzon, kecemasan dan juga stress. Dampak yang pertama akibat perilaku *overthinking* adalah Suudzon, suudzon adalah pemikiran yang buruk, atau dapat dikatakan dengan prasangka buruk, individu yang mengalami suudzon akan selalu berprasangka buruk baik itu pada dirinya sendiri atau pada orang lain, akibat yang ditimbulkan dalam suudzon ini adalah pesimis, individu yang pesimis dapat membuat motivasi dalam dirinya menjadi rendah bahkan tidak ada sama sekali, karena dia selalu menganggap dirinya sangat rendah dibandingkan orang lain. Selain pesimis, suudzon dapat menimbulkan keraguan terhadap individu, individu tersebut menjadi takut dalam segala hal

yang dapat membuatnya gagal dan tidak percaya diri terhadap keputusan yang sudah diambilnya.

Dampak selanjutnya yang ditimbulkan dari perilaku *overthinking* adalah timbulnya kecemasan dalam diri individu, kecemasan ini menimbulkan pemikiran skeptis pada individu, pemikiran skeptis adalah kurangnya kepercayaan dan juga pikiran yang sangat ragu ragu, akibatnya individu yang mengalami pemikiran skeptis tersebut dapat dengan kesulitan dalam mengambil keputusan dan pilihan yang akan dibuatnya, selalu plin-plan bila dihadapkan dalam beberapa pilihan, tidak mempunyai pendirian tetap dan bila sudah memutuskan sesuatu, individu tersebut masih ragu dalam keputusan yang telah dibuatnya. Dampak lainnya yang ditimbulkan dari kecemasan akibat *overthinking* adalah individu tersebut menarik diri dari lingkungan sekitarnya, karena keemasannya sendiri individu tersebut takut untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, hal ini dikarenakan individu tersebut merasa cemas dengan hal yang akan dilakukannya dan takut kejadian buruk atau kejadian yang tidak diinginkan akan menimpanya. Hal ini menimbulkan kurangnya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, baik itu keluarganya, temannya dan lain-lain, akibatnya, individu memilih untuk selalu menyendiri pada tempat yang dirasa nyaman oleh diri individu tersebut.

Dampak terakhir yang ditimbulkan oleh perilaku *Overthinking* adalah stress, stress tersebut adalah reaksi yang ditimbulkan akibat tekanan yang terjadi pada kehidupan, baik itu secara fisik maupun emosional, dampak yang ditimbulkan dari

stress tersebut adalah timbulnya kontrol emosi buruk, individu bisa mengalami emosi yang tidak stabil ketika stress, emosinya dapat meledak-ledak dan tidak dapat dikontrol, kejadian ini dapat disebut emosional. Bila emosional ini dialami secara berulang-ulang tanpa bisa direduksi akibatnya dapat menimbulkan sifat agresi atau biasanya dikenal dengan main fisik, akhirnya dapat menimbulkan tindak kekerasan, baku hantam dan lain sebagainya. Dampak lainnya yang ditimbulkan dari stress adalah individu dapat mengalami insomnia atau gangguan dalam tidur, individu dapat mengalami kesulitan dalam tidurnya karena selalu memikirkan hal dengan berlebihan secara berulang-ulang (*Overthinking*), ketika individu mengalami gangguan saat waktu istirahat atau saat waktu tidur, individu akan mengalami hal buruk baik itu pada psikisnya maupun pada fisiknya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari insomnia tersebut adalah melemahnya kemampuan fisik atau daya tahan tubuh individu, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit pada tubuhnya.

4. Hubungan Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking*

Ruminasi atau biasa disebut *Overthinking* adalah suatu perilaku individu yang secara terus menerus dan berulang-ulang memikirkan suatu hal secara berlebihan, tanpa menemukan solusi dan dapat menyebabkan hambatan, kecemasan juga kesulitan membuat keputusan pada hidupnya. Sedangkan *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa adalah

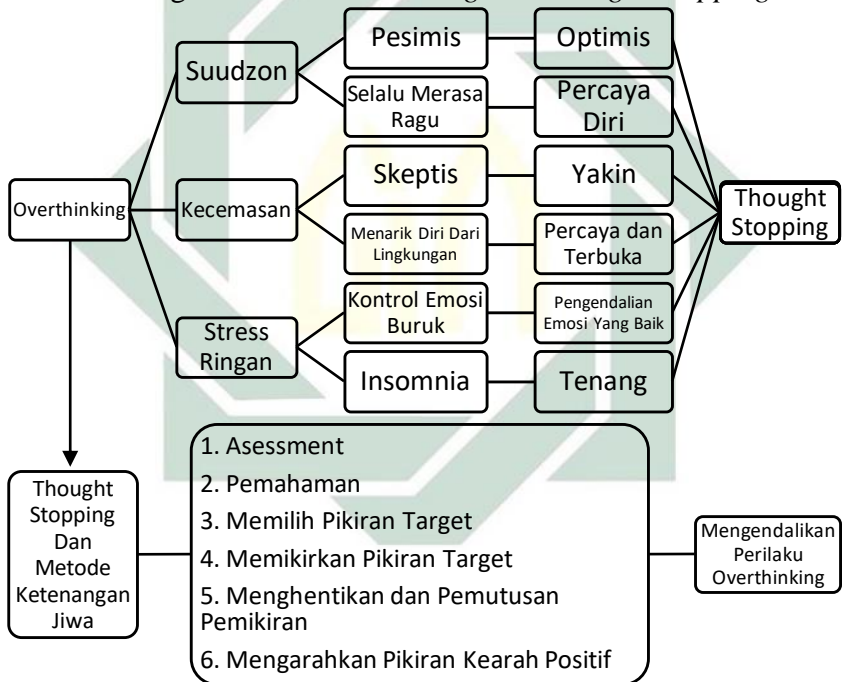
dua teknik yang digunakan untuk memutus, mengubah dan mengurangi pemikiran yang mengganggu. Secara spesifik teknik *thought stopping* menggunakan perintah “stop” atau “berhenti” untuk menghentikan pemikiran serta memungkinkan pemikiran tersebut untuk tidak muncul kembali.

Peneliti beranggapan bahwasannya terdapat keterkaitan antara teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dengan *overthinking*. Yakni sebagai pereduksi pemikiran buruk yang timbul akibat perilaku *overthinking*. Dengan melakukan beberapa tahapan diantaranya: Tahapan pertama adalah *assessment*, hal ini bertujuan untuk menggali inti permasalahan konseli. Tahapan yang kedua adalah pemahaman, hal ini ditujukan untuk mengetahui proses konseling yang akan dilakukan. Ketiga, mulai melaksanakan tahap konseling dengan konselor dan konseli harus memutuskan pikiran-pikiran mana yang akan menjadi target secara bersama. Keempat, konseli menutup mata dan membayangkan situasi yang memungkinkan target pikiran konseli tersebut muncul. Kelima, setelah pikiran target tersebut muncul, pikiran konseli diinterupsi oleh perintah “stop”, langkah ini diawali dengan penggunaan perintah yang diungkapkan secara jelas oleh konselor dan pemusatan pikiran yang terbuka oleh konseli lalu dilanjutkan dengan pemusatan pikiran konseli dan perintah yang diucapkan oleh konseli sendiri hingga pikiran yang mengganggu tersebut dapat hilang dan berada dalam kendali konseli. Keenam, pikiran konseli diarahkan kepada pikiran yang lebih positif.³⁹ Pikiran konseli yang diarahkan ke arah positif menggunakan metode ketenangan jiwa *tazkiyat al-nafs*

³⁹ Bradley T. Erford, “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 247.

dengan proses *riyadah, mujahadah, dan muhasabah*. Untuk membantu konseli mengarahkan pikirannya kearah yang lebih positif dengan melakukan pelatihan, nasihat dan proses muhasabah diri kepada konseli. metode ketenangan jiwa dilakukan pada tahapan mengarahkan pikiran kearah positif pada terapi teknik *thought stopping* serta dapat juga dijadikan interupsi pada proses menghentikan dan memutuskan pikiran.

Bagan 1.1
Hubungan antara *Overthinking* dan *Thought Stopping*



Bagan diatas menunjukkan keterkaitan penggunaan treatment yang digunakan yaitu *thought stopping* terhadap inti permasalahan yang dialami konseli yaitu perilaku *Overthinking*. Inti permasalahan yang utama adalah perilaku *Overthinking*, dimana

perilaku tersebut adalah perilaku yang dilakukan secara berulang memikirkan suatu hal secara terus-menerus. Dampak pertama adalah suudzon, suudzon adalah prasangka buruk yang terjadi terhadap suatu hal, hal ini membuat individu memiliki berbagai pemikiran buruk pada berbagai hal, baik itu orang lain maupun diri sendiri. Suudzon memiliki dua dampak yaitu pesimis dan selalu merasa ragu, pesimis dapat diartikan tidak yakin terhadap diri sendiri, pesimis dapat membuat individu tidak memiliki motivasi dan juga menganggap dirinya rendah, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah optimis dengan menggunakan *thought stopping*. Selanjutnya adalah selalu merasa ragu, hal ini membuat individu merasa tidak percaya diri juga takut akan kegagalan atau tidak ingin gagal, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah dapat percaya dan terbuka dengan menggunakan *thought stopping*.

Dampak kedua adalah kecemasan, kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir akan sesuatu yang akan terjadi dan dapat mengganggu pikiran individu. Kecemasan memiliki dua dampak skeptis dan menarik diri dari lingkungan, skeptis adalah ragu terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memunculkan dampak kepada individu berupa susah mengambil keputusan dan juga plin-plan akan pilihannya sendiri, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah yakin dengan dirinya sendiri dengan menggunakan *thought stopping*. Selanjutnya adalah menarik diri dari lingkungan, hal ini membuat individu jarang melakukan interaksi dengan teman sekitarnya dan selalu menyendiri, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah percaya diri dengan menggunakan *thought stopping*.

Dampak ketiga adalah stress, stress adalah reaksi yang muncul ketika individu mengalami tekanan pada hidupnya, baik itu secara psikis maupun fisik. stress memiliki dua dampak yaitu kontrol emosi buruk dan insomnia atau susah tidur, akibat kontrol emosi yang buruk dapat menyebabkan terjadinya emosional yang tidak stabil hingga terjadinya sifat agresi atau kekerasan, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah kontrol emosi yang baik dengan menggunakan *thought stopping*. Selanjutnya adalah insomnia atau biasa disebut juga susah tidur, hal ini mengakibatkan tubuh atau fisik individu melemah dan juga sering terkena penyakit fisik, target yang akan dicapai peneliti pada dampak ini adalah ketenangan dengan menggunakan *thought stopping*.

Dari penjabaran yang telah dijabarkan diatas, peneliti menarik kesimpulan bahwasannya inti permasalahan yang dialami konseli berupa *overthinking* dapat diatasi dengan menggunakan treatment *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa. Target yang akan dicapai konseli adalah dengan mengelola, mengendalikan, hingga menghilangkan perilaku *overthinking* konseli. Dengan menggunakan *thought stopping*, perilaku *overthinking* konseli akan terhenti, dan membuat pemikiran konseli berubah menjadi lebih tenang, serta berfikir secara normal.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Setelah melakukan berbagai pencarian, peneliti mendapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli pada tahun 2020 dengan judul “Analisis Permasalahan

Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling”. Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara ruminasi dan bimbingan konseling, mereka berpendapat bahwasannya ruminasi adalah bentuk refleksi pengalaman agar pengalaman yang pahit tidak terjadi lagi, individu yang mengalami ruminasi terus-menerus terjebak dalam pemikiran yang tidak menyenangkan tanpa menemukan jalan keluar. Mereka juga berpendapat bahwasannya teknik-teknik yang terdapat pada konseling cognitive behaviour dapat menjadi rujukan yang representatif layanan bimbingan konseling untuk membantu klien yang bermasalah ruminasi dengan mengombinasikan beberapa teknik lain agar lebih efektif dalam mereduksi tingkat ruminasi.⁴⁰

Persamaan :Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang tengah dilakukan adalah adanya persamaan pembahasan tentang ruminasi atau *overthinking*.

Perbedaan :Sementara itu Perbedaannya terletak pada permasalahan tentang ruminasi atau *overthinking* secara mendalam dan juga keterlibatan bimbingan konseling terhadap ruminasi/*overthinking* tanpa menunjukkan implementasi dari teknik.

2. Penelitian kedua oleh Yuslinar Manao pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Terapi *Thought stopping* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019”.

⁴⁰ Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, “Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020.

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya ada perubahan yang signifikan pada jumlah sampel sebanyak 46 orang mahasiswa, adanya pengaruh yang signifikan kecemasan sosial pada mahasiswa diukur dari banyaknya siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dan sedang, menurun setelah diberikannya teknik *thought stopping* beberapa siswa hanya mengalami tingkat kecemasan rendah dan tidak sama sekali mengalami kecemasan.⁴¹

Persamaan :Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang tengah dilakukan adalah adanya persamaan pembahasan tentang teknik *thought stopping*.

Perbedaan :Sementara itu Perbedaannya terletak pada penggunaan teknik *thought stopping* untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial pada mahasiswa, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengatasi permasalahan *overthinking* pada seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.

3. Penelitian ketiga oleh Nikodemus Sili Bada pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh *Cognitive Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP RD. Wahidin Sudirohusodo Makassar”. penelitian ini menjelaskan adanya penurunan tingkat depresi dan kemampuan mengontrol

⁴¹ Yuslinar Manao, skripsi: “*Pengaruh Terapi Thought stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019*”, Medan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, 2019.

pemikiran negatif yang meningkat pada pasien pascastroke. Pemberian teknik *thought stopping* yang dilakukan pada pasien dapat melatih pasien untuk mengontrol pemikiran negatif yang dialami klien, klien yang mengalami depresi juga diberikan terapi teknik *thought stopping* hingga tingkat depresi pasien menurun.⁴²

Persamaan :Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah adanya persamaan pembahasan tentang teknik *thought stopping*.

Perbedaan :Sementara itu Perbedaannya terletak pada penggunaan teknik *thought stopping* untuk mengatasi permasalahan depresi dan pemikiran negatif pada klien pascastroke, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengatasi permasalahan *overthinking* pada seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya.

⁴² Nikodemus Sili Bada, Tesis: “*Pengaruh Cognitive Thought stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP RD. Wahidin Sudirohusodo Makassar*”, Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, Oktober 2018.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, “yaitu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat postpositivisme guna meneliti kondisi objek yang alamiah dan peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilaksanakan secara triangulasi (gabungan), dan analisis data bersifat deskriptif.”⁴³ Data yang didapatkan berupa kata-kata dan tulisan-tulisan, tanpa menggunakan nominal angka dan perhitungan, data yang diperoleh sesuai dengan data yang didapat dari para informan, dibiarkan apa adanya dan sesuai fakta. jenis penelitian yang ada pada metode penelitian kualitatif adalah *case studies* atau studi kasus. “Studi kasus adalah proses penyelidikan atau eksplorasi secara mendalam, terperinci serta detail terhadap peristiwa, kejadian, kasus, fenomena yang sedang terjadi.”⁴⁴ Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus adalah dengan tujuan untuk menjelaskan suatu fenomena yang terjadi pada objek penelitian, peneliti meneliti objek penelitian secara langsung dan mengamati fenomena serta perilaku yang terjadi pada objek penelitian. Sesuai dengan metode penelitian yang diambil dengan menjelaskan fenomena yang terjadi maka metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *case studies* atau studi kasus dirasa sangat sesuai untuk penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

⁴³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 9.

⁴⁴ Ratna Dewi Nur’aini, “*Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku*”, jurnal INERSIA, Vol. XVI No. 1, Mei 2020, hal. 93.

Peneliti menggunakan jenis analisis penelitian berupa analisis deskriptif komparatif. Menurut Sugiono, “analisis komparatif bertujuan untuk membandingkan keberadaan suatu variabel atau lebih, pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.”⁴⁵ Penelitian yang dilakukan dengan metode analisis deskriptif komparatif adalah dengan mengetahui, memahami, dan mengkaji perilaku yang menjadi permasalahan bagi konseli dalam berbagai interaksi yang dilakukan oleh konselor pada konseli yang selanjutnya diberlakukan treatment kepada konseli. Konseli yang telah diberikan treatment lalu dibandingkan perilakunya dengan perilaku konseli sebelum diberlakukannya treatment. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan atau perbandingan yang terjadi pada konseli.

B. Lokasi Penelitian dan Sasaran Penelitian

Penelitian dilakukan di tempat tinggal konseli yang terletak di Dukuh Karang Wiyung Surabaya. Peneliti melakukan kunjungan rumah untuk mendapatkan dan menggali data dari sumber data primer yaitu konseli itu sendiri. Peneliti juga mendapatkan berbagai data dari *significant others* yang tergolong teman dekat dari konseli.

Peneliti memiliki satu subjek penelitian. Subjek tersebut merupakan seorang remaja yang memiliki permasalahan utama berupa perilaku *overthinking*. Identitas subjek adalah sebagai berikut:

Nama	: Aster (nama samaran)
Tempat/Tanggal Lahir	: Solo, 9 Mei 1999
Alamat	: Dukuh Karang gang IV C no.1, Wiyung, Surabaya

⁴⁵ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 11.

Peneliti juga melibatkan beberapa *significant others* sebagai informan untuk memberikan berbagai data yang berkaitan dengan permasalahan konseli. Adapun beberapa identitas *significant others* tersebut adalah:

Sahabat : Yulie (nama samaran)
Teman Dekat : Hana (nama samaran)
Teman Satu Kost : Jumi (nama samaran)

C. Jenis dan Sumber Data

Data yang diambil dalam penelitian ini sifatnya non statistik, data yang diperoleh berbentuk verbal dan juga tulisan, adapun jenis datanya adalah:

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari dua jenis data, yang pertama adalah jenis data primer yang diambil langsung dari sumber asli, yang kedua adalah jenis data sekunder yang diambil tidak langsung dari sumber asli. Jenis data tersebut adalah sebagai berikut:

a. Primer

Data primer adalah data yang berasal dari sumber asli atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi ataupun dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknisnya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana mendapatkan informasi ataupun data.⁴⁶ Pada penelitian ini data primer diambil dari narasumber utama yaitu konseli yang menjadi fokus permasalahan utama dalam penelitian ini adalah perilaku *overthinking* konseli

⁴⁶ Nuning Indah Pratiwi, Jurnal “*Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*”, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017 hal. 211.

yang menyebabkan berbagai macam dampak buruk yang dialami konseli sehingga mengganggu berbagai aktifitas konseli serta dapat mengganggu hubungan konseli dengan lingkungan sekitarnya.

b. Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Contohnya seperti dari orang lain atau dokumen-dokumen. Data sekunder bersifat data yang mendukung keperluan data primer.⁴⁷ Berbagai data sekunder yang peneliti ambil diantaranya adalah beberapa data yang diungkap oleh orang sekitar dan yang terdekat dengan konseli yang disebut dengan *significant other*, antara lain sahabat konseli, teman satu kost atau satu tempat tinggal dengan konseli dan teman dekat konseli. Selain sumber informasi yang diberikan oleh *significant other*, berbagai informasi didapatkan peneliti untuk menunjang penelitian ini, antara lain data seputar permasalahan konseli yaitu *Overthinking* dan juga *treatment* atau terapi yang digunakan oleh peneliti untuk mengatasi permasalahan konseli yaitu teknik *Thought stopping*.

2. Sumber Data

Sumber data yang terdapat pada penelitian ini adalah terdiri dari dua sumber data, yaitu

a. Sumber Data primer

⁴⁷ Nuning Indah Pratiwi, Jurnal “Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi”, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017 hal. 211.

Sumber data primer yang terdapat pada penelitian ini adalah klien atau konseli. Data didapat langsung dari konseli melalui wawancara.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang terdapat pada penelitian ini adalah *significant others* atau orang sekitar konseli dan berhubungan dengan konseli. Data tentang konseli diambil dari orang sekitar konseli mengenai perilaku konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian yang tengah dilakukan melewati beberapa tahap penelitian, adapun tahapan penelitiannya sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

Tahap pra-lapangan adalah tahapan penelitian yang berguna untuk mengumpulkan seluruh keperluan pada saat penelitian atau ketika turun ke lapangan, mempersiapkan seluruh kebutuhan yang nantinya akan digunakan ketika peneliti telah berada di lapangan. Adapun hal-hal yang telah dipersiapkan peneliti adalah sebagai berikut:

- a) Menyusun dan membuat rencana penelitian
- b) Menentukan objek penelitian
- c) Menyusun dan mengidentifikasi masalah
- d) Menyusun dan merumuskan hipotesis
- e) Membuat proposal penelitian
- f) Mengurus perizinan
- g) Menyiapkan berbagai perlengkapan penelitian

2. Tahap Persiapan lapangan

Tahap persiapan lapangan adalah tahap penelitian yang mempersiapkan peneliti untuk turun ke lapangan, mempersiapkan data-data yang akan diteliti konseli di

lapangan. Pada penelitian ini tahap persiapannya adalah dengan melakukan *assessment*, mendapatkan data dari konseli yang nantinya akan berguna dan dijadikan acuan pada saat proses *treatment*. Adapun hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah:

- a) Turun langsung ke lapangan atau objek penelitian.
- b) Mengetahui dan memahami latar belakang penelitian.
- c) Mendapatkan dan mengumpulkan data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang tengah dilakukan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data. Hal ini dilakukan untuk mengumpulkan berbagai data pada penelitian yang tengah dilakukan. Adapun beberapa teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian melalui pengelihatian.⁴⁸ Teknik observasi pada pengumpulan data dilakukan untuk mengamati dan menunjukkan gambaran permasalahan atau kejadian yang dialami konseli secara nyata dan apa adanya. Observasi melibatkan pengamatan yang melibatkan penglihatan objek secara langsung pada kondisi, keadaan, situasi objek secara langsung dan apa adanya secara nyata. Setelah dilakukannya pengamatan, peneliti mencatat beberapa permasalahan atau kejadian yang terjadi pada konseli. Teknik observasi ini dilakukan untuk mengamati kejadian atau situasi yang dialami konseli kemudian peneliti menafsirkan apa yang terjadi pada konseli berdasarkan pengamatan dari peneliti. Sasaran objek

⁴⁸ Winarni Endang Widi, “*Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*”, (Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa, 2018), hal.80

pada teknik observasi ini adalah konseli dan teman satu kost konseli. Teknik observasi yang dilakukan mencakup dua teknik observasi yaitu:⁴⁹

a. Observasi Partisipan

Observasi ini dilakukan dengan ikut dan turut andil dalam kehidupan konseli secara eksploratif yaitu mengamati perilaku dan hubungan sosial yang terjadi kepada konseli. Membangun hubungan dengan konseli adalah hal penting dalam jenis observasi ini maka dari itu diperlukan pendekatan yang baik dan menjaga situasi tetap wajar dengan mengetahui batasan-batasan norma agar tidak menimbulkan kecurigaan antara peneliti dan konseli.

b. Observasi non-Partisipan

Observasi jenis ini dilakukan dengan peneliti yang tidak turut ikut serta dalam kehidupan konseli. Peneliti tidak mendapatkan informasi eksploratif secara langsung, akan tetapi informasi tersebut bisa didapatkan dari teman konseli yang secara langsung bisa berhubungan dengan keadaan yang sedang dialami oleh konseli.

2. Wawancara

Wawancara atau dapat disebut juga *interview* adalah salah satu teknik mengumpulkan informasi dengan cara bertemu secara langsung dengan informan (yang dalam penelitian ini disebut konseli) melalui sesi tanya jawab yang sistematis berlandaskan pada tujuan penelitian. Proses wawancara dilakukan secara tatap muka langsung dengan konseli dalam proses untuk mendapatkan informasi langsung dari konseli sebagai informan utama. Informasi yang didapatkan melalui

⁴⁹ Hasyim Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi", Jurnal *at-Taqaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli 2016, hal. 36.

teknik wawancara ini penting bagi keperluan data primer karena informasi yang didapatkan dari proses tanya jawab ini berhubungan langsung dengan fakta, kepercayaan, keyakinan, perasaan serta kejadian yang dialami konseli.⁵⁰

3. Dokumentasi.

Dokumentasi adalah teknik mengumpulkan dan menyediakan informasi yang akurat dalam berbagai bentuk sebagai dokumen, dokumen tersebut dapat berupa tulisan, karangan, buku, foto, video dan lain sebagainya.⁵¹ Dokumentasi berguna bagi penelitian yang dilakukan dan bertujuan untuk melengkapi data penelitian agar informasi serta proses penelitian dapat lebih akurat.

F. Teknik Validasi Data

Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Validitas Internal

Validitas internal adalah cara yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara dua variabel yang bertujuan untuk memastikan seberapa jauh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian serta mengetahui keadaan yang sebenarnya. Validitas ini juga ditujukan untuk mengetahui penyelesaian suatu masalah.

2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal mengacu pada proses generalisasi atau penerapan umum dan seberapa jauh

⁵⁰ K.R. Soegijono, MS, “Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data”, Jurnal Media Litbangkes VoL III No. 01/1993, hal. 17.

⁵¹ Natalina Nilamsari, “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif”, Jurnal Wacana Volume XIII No.2, Juni 2014, hal. 178.

hasil penelitian dapat diterapkan pada permasalahan lain.

3. Validitas Konstruk

Validitas konstruk dapat dicapai melalui proses pengumpulan data yang telah dilakukan secara benar. Proses pengumpulan data dilakukan secara triangulasi. Triangulasi adalah proses pemeriksaan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan bertujuan untuk membandingkan data yang didapatkan dari masing-masing teknik pengumpulan data. Sumber data yang digunakan antara lain melalui proses wawancara, observasi dan dokumentasi.

4. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kemampuan penelitian untuk mendapatkan hasil yang sama setelah dilakukannya penelitian dengan permasalahan yang sama.

G. Teknik Analisis Data

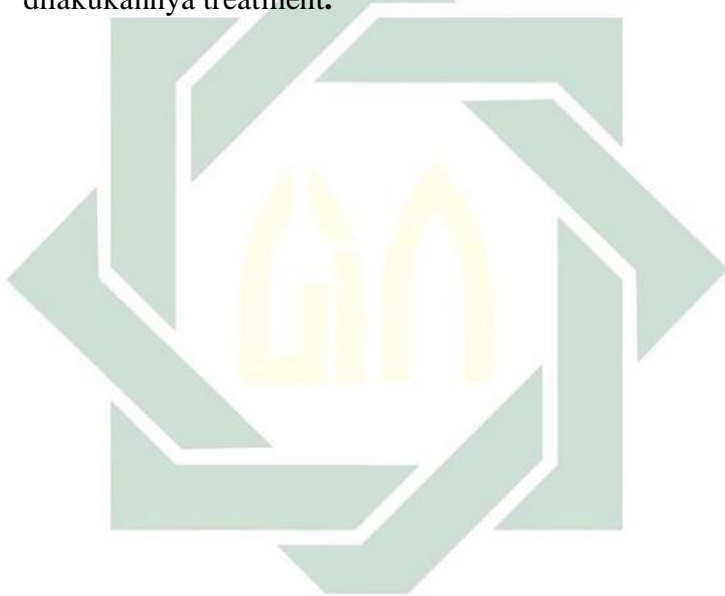
Analisis data adalah suatu proses melakukan pencarian data yang didapatkan dengan proses mengumpulkan, mendeskripsikan, menyusun dan memilih berbagai data yang penting serta mendapatkan kesimpulan yang dipahami oleh peneliti.⁵² Analisis data kualitatif dilakukan dengan memilih dan menyusun data. Data dikelola hingga mendapatkan suatu data yang penting berhubungan dengan penelitian dan dapat dipelajari oleh peneliti dan pembaca.

Proses analisis data dilakukan dengan cara peneliti mengumpulkan data dan memilih data mana yang berhubungan dengan penelitian serta membuang data yang tidak relevan dengan penelitian. Data yang telah didapat dan

⁵² Sugiyono, "*Memahami Penelitian Kualitatif*", (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.244.

telah diolah dideskripsikan dalam bentuk laporan penelitian oleh peneliti.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan adalah dengan membandingkan proses konseling teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dalam menangani permasalahan *overthinking* dalam dua waktu yang berbeda yaitu saat sebelum treatment dengan setelah dilakukannya treatment.



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang sedang dilakukan berada di Dukuh Karang Wiyung Surabaya. Alamat lengkap tempat tinggalnya berada di Dukuh Karang gang IV no.1, Wiyung, Surabaya. Alamat ini merupakan tempat tinggal konseli yaitu tempat kost yang sedang ditinggali konseli. Dukuh Karang merupakan salah satu daerah yang terdapat di kelurahan Babatan dan terletak di kecamatan Wiyung kota Surabaya. Dukuh Karang merupakan daerah yang banyak terdapat kost serta warkop, mengingat letaknya lumayan dekat dengan Universitas Negeri Surabaya (UNESA) membuat kelurahan ini banyak menyediakan pilihan tempat tinggal bagi mahasiswa perguruan tinggi tersebut. Selain terdapat kost yang banyak sebagai tempat tinggal mahasiswa, warkop yang tersedia di daerah ini juga lumayan banyak. Warkop tersebut dapat menjadi tempat mahasiswa mengerjakan tugas ataupun hanya sekedar *nongkrong* bersama teman sesamanya. Dukuh Karang adalah desa yang memiliki satu lembaga pendidikan di daerahnya, yaitu Sekolah Menengah Pertama Al-Fatah.

Penelitian dilakukan di tempat tinggal konseli. Lokasi penelitian ini dipilih atas permintaan konseli sendiri dalam rangka untuk menangani permasalahan konseli, penerapan treatment dilakukan di berbagai tempat sesuai dengan apa yang diinginkan konseli dan masih terletak disekitaran tempat tinggal konseli. akan tetapi sebagian besar tempat penelitian dilakukan di tempat tinggal konseli. Konseli mengalami

permasalahan *overthinking* dan membutuhkan penanganan konselor demi menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

2. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seorang remaja yang mengalami *overthinking* dan bertempat tinggal di Dukuh Karang gang IV no.1, kelurahan Babatan, Kecamatan Wiyung, Surabaya. Adapun berikut data diri konseli:

a. Data Diri Konseli

Nama : Aster (nama disamarkan)

TTL : Solo, 9 Mei 1999

Usia : 23

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan

1) TK Dharma Wanita 2 Blega

2) SDN Blega 3

3) SMPN 1 Blega

4) SMAN 1 Blega

Nama Ayah : Joko (nama disamarkan)

Pekerjaan Ayah. : PNS

Nama Ibu : Yanti (nama disamarkan)

Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

Jumlah Saudara. : 2

b. Latar Belakang Konseli

Aster adalah seorang anak dari sepasang suami istri bernama samaran Joko dan Yanti, keluarganya hidup berkecukupan dan agak harmonis. Aster merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, satu orang adiknya laki-laki dan satu yang lainnya perempuan. Aster adalah anak pertama laki-laki di keluarga tersebut. Umur Aster

selisih cukup jauh dengan adik adiknya, diantaranya selisih 10 tahun dengan adiknya yang pertama dan selisih 13 tahun dengan adiknya yang kedua. Meskipun selisih umurnya jauh berbeda akan tetapi mereka jarang berselisih karena aster sejatinya selalu mengalah kepada kedua adiknya dan tidak egois. Ayah Aster (Joko) bekerja sebagai guru PNS (Pegawai Negeri Sipil) pada salah satu lembaga sekolah di Blega. Ayah Aster adalah seorang yang kalem akan tetapi beliau terkadang bisa mengerti perasaan anak-anaknya, beliau juga memiliki sifat tegas pada dirinya. Ibu Aster (Yanti) adalah seorang ibu rumah tangga, beliau adalah seseorang yang ambisius, tegas dan sangat fokus pada tujuan, akan tetapi dari sifat-sifatnya ini membuatnya mendominasi di keluarga dan juga sering bersifat egois terhadap anak-anaknya.⁵³

c. Latar Belakang Pendidikan

Aster saat ini duduk di bangku perkuliahan pada salah satu universitas di Surabaya yaitu Universitas Negeri Surabaya (UNESA), keluarga Aster sangat mementingkan pendidikan dan ingin anak-anaknya selalu unggul dalam setiap pelajaran pada setiap pendidikan yang mereka tempuh, hal ini diharapkan oleh kedua orang tua Aster agar kelak Aster dapat menempuh hidup yang bisa lebih baik dari kedua orang tuanya. Obsesi tersebut membuat kedua orang tua Aster bersikap tegas kepada Aster dan kedua adiknya. Aster termasuk anak yang lumayan pintar, dia adalah pribadi yang kreatif dan pekerja keras. Didikan kedua orang tua aster termasuk tegas dan bertanggung jawab

⁵³ Hasil observasi terhadap konseli pada tanggal 5-6 Februari

karenanya Aster bisa memiliki berbagai keterampilan akibat hasil dari didikan kedua orang tuanya. Ibu Aster bisa berbagai hal dalam kerajinan seperti halnya menjahit, menghias kue, memasak dan lain sebagainya. Ayah Aster juga terbilang sebagai seseorang yang pekerja keras.⁵⁴

d. Latar Belakang Agama

Agama yang dianut Aster adalah agama islam, Aster adalah seorang yang biasa saja dalam hal beragama, hal yang diperbolehkan dan diperintahkan dalam agama dia lakukan dan menghindari hal yang dilarang oleh agama sebisa mungkin. Aster juga bukanlah seseorang yang sangat menaati agama dan juga tidak banyak paham tentang agama. Aster semenjak kecil hanya dididik di sekolah umum, meskipun sekolah madrasah dan pengajian juga banyak terdapat di tempat dia tinggal akan tetapi dia hanya mengikuti sebuah pengajian di lingkungan tempat dia tinggal, sehingga pemahaman akan agama dia dapatkan hanya dari sekolah umum dan pengajian. Pemahaman agama yang dia miliki terbilang cukup dan dia juga seseorang yang taat beragama.⁵⁵

e. Kepribadian Konseli.

Aster merupakan seorang yang memiliki banyak teman dan sebagian waktunya dihabiskan dengan teman-temannya dengan melakukan berbagai kegiatan. Aster sering keluar rumah dan *nongkrong* bersama teman-temannya karena Aster mudah merasa bosan ketika dia sendirian maka dari itu Aster seringkali mengajak teman-

⁵⁴ Hasil observasi terhadap konseli pada tanggal 5-6 Februari

⁵⁵ Hasil observasi terhadap konseli pada tanggal 5-6 Februari

temannya untuk *nongkrong*. Aster adalah seorang yang periang, ceria, aktif, kreatif, sangat suka berbicara dan membicarakan sesuatu. Aster juga sangat suka jalan-jalan karena dia selalu suka untuk pergi menemukan hal yang baru baginya. Meskipun begitu Aster juga seseorang yang mudah keikiran akan suatu hal, dia mudah percaya terhadap sesuatu dan memikirkan sesuatu hal dalam jangka panjang, perasaan hatinya mudah berubah-ubah dan mudah sedih. Aster juga seringkali menyalahkan diri sendiri atas suatu kesalahan yang bahkan hal tersebut bukanlah murni kesalahannya.⁵⁶

3. Deskripsi Permasalahan Konseli

Permasalahan yang sedang dialami konseli adalah perilaku *overthinking*. Konseli sering mengalami *overthinking* bahkan terkadang pada hal sepele sekalipun. Konseli juga mengalami dampak yang ditimbulkan dari perilaku *overthinking* yang dialaminya, dampak yang dialami konseli beragam mulai dari timbulnya pikiran buruk, kecemasan dan juga stress. Karena perilaku *overthinking* yang dialami konseli ini menimbulkan kesusahan dan kelelahan yang terjadi pada diri konseli sehingga timbulnya berbagai dampak buruk yang terjadi pada diri konseli.

Aster adalah orang yang ceria dan memiliki banyak teman, akan tetapi tidak semua temannya mengetahui dan memahami apa yang Aster alami. yang teman-temannya tau tentang Aster hanyalah dia adalah teman yang periang dan suka *nongkrong* bersama teman-temannya. Aster memang suka *nongkrong*

⁵⁶ Hasil observasi terhadap konseli pada tanggal 5-6 Februari

bersama teman-temannya karena dia tidak kerasan untuk berada di rumah disebabkan berbagai pengalaman tidak menyenangkan yang dialaminya.

Permasalahan yang dialami Aster terjadi akibat adanya pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialaminya. Kejadian ini terjadi ketika Aster mengenyam pendidikan di sekolah menengah atas. Saat itu Aster sangat mengejar passionnya dalam bidang kesenian dengan mengikuti berbagai lomba kesenian yang dia ikuti bersama teman-temannya dan berhasil mendapatkan berbagai penghargaan bagi sekolahnya. Aster dan teman-temannya sangat senang akan hal itu dan juga dia rasa kesenian adalah dirinya. Aster rasa dia bisa berkembang dalam bidang kesenian. Akan tetapi orang tua Aster melihat hal lain, ibunya beranggapan bahwasannya pekerjaan bagi orang yang menekuni kesenian itu serba kekurangan, kesimpulan ini diyakini ibunya karena teman ibu Aster juga menekuni pekerjaan dalam bidang kesenian, dan menurut ibu Aster kehidupannya kurang layak. Maka dari itu ibu Aster beranggapan bahwasannya orang yang bekerja pada bidang seni hidupnya tidak menentu. Hal ini membuat ibunya berfikir jika Aster juga akan bekerja di bidang seni maka ibunya takut hidup Aster nantinya tidak berkecukupan dan tidak menentu. Ibu Aster sangat menginginkan kehidupan yang layak bagi Aster maka dari itu ibunya berobsesi untuk menginginkan Aster nanti bekerja di bidang lain selain kesenian.

Suatu saat ketika Aster sangat yakin untuk memilih jurusan perguruan tinggi yang akan dia pilih dia meminta pendapat dari orang tuanya, ayahnya membebaskan Aster untuk memilih sesuai dengan yang dia yakini, akan tetapi ibunya tidak. Ibu Aster meyakini hal yang dia percaya yang dia lihat langsung terhadap

temannya bahwasannya orang yang bekerja pada bidang seni hidupnya tidak menentu. Ketidakselarasan pun terjadi antara Aster dan ibunya karena keduanya memiliki keyakinan yang berbeda. Aster meyakini dia akan sukses jika dia mengembangkan bakatnya pada bidang kesenian, sementara ibunya tidak dapat mempercayai bakat yang dimiliki anaknya dan tidak menjamin masa depan yang akan anaknya alami jika dia menekuni bidang seni. Ibu Aster meyakini bahwasannya anaknya akan berhasil dan hidup terjamin jika dia menekuni bidang teknik. karena kedua pendapat berbeda tersebut pada akhirnya Aster mulai bimbang terhadap masa depannya, dia takut jika yang dikatakan ibunya itu benar, dia juga pesimis terhadap dirinya sendiri karena ibunya sendiri yang tidak dapat mempercayai kemampuan yang dimilikinya.

Aster masih tetap dengan pendiriannya dan nekat untuk mendaftarkan jurusan yang dia ingin ambil yaitu seni rupa dia hanya bisa pasrah dengan apa yang terjadi dan berusaha serta berdoa. Pada akhirnya dia diterima di jurusan yang dia inginkan dan mulai kuliah disana. Ibunya setelah mengetahui hal tersebut tampak tidak memperdulikan hal tersebut, akan tetapi ibunya masih bersyukur karena Aster diterima di perkuliahan. Ayah Aster senang ketika tau hal itu dan mendukung penuh serta mendoakan yang terbaik atas keputusan anaknya.

Aster awalnya sangat semangat mengikuti perkuliahan karena hal inilah yang dia mau akan tetapi setelah dua tahun menekuni bidang kesenian dia mulai merasakan hilangnya obsesi dan minat pada dirinya. Hal ini dikarenakan lingkungan pertemanan yang tidak baik di perkuliahannya, padatnya jadwal perkuliahan, pentas kesenian, dan latihan sangat membebani pikirannya. Aster tertekan dengan hal tersebut dan dia

merasa bahwasannya hal-hal tersebut menyita seluruh waktunya. Berbagai hal yang dialami Aster mulai membuat Aster mengalami perilaku *overthinking*. Perkuliahan yang dialaminya sangat berat karena tidak hanya aktif dalam kegiatan perkuliahan, dia juga harus aktif dalam kegiatan latihan kesenian dan juga kegiatan pementasan seni, hal itu membebani pikirannya. Lingkungan pertemanan yang buruk juga mempengaruhi pikirannya, hubungan yang ditunjukkan oleh teman kost dan juga temannya saat perkuliahan membuatnya tidak bisa percaya dengan hubungan pertemanan. Meskipun tidak semua temannya yang toxic namun hanya beberapa dan itu bisa mempengaruhi pikiran Aster. Aster mengalami hal yang tidak menyenangkan ketika ada kesalahpahaman antara dirinya dan temannya, teman Aster menganggap bahwasannya Aster adalah perusak hubungan orang, karena menurut temannya, Aster merebut orang yang dia sukai padahal hal yang sebenarnya terjadi adalah adanya kepentingan dalam pementasan yang dia jalani mengharuskan Aster dan orang yang disukai temannya ini bekerja sama dalam satu pementasan untuk mendalami peran masing-masing, namun temannya memikirkan hal yang lain dan beranggapan bahwasannya Aster merebut orang yang disukai temannya darinya maka dari itu Aster sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari temannya bahkan Aster juga mengalami teror dari orang yang tidak dikenal. Semenjak itulah Aster sering berfikiran buruk terhadap teman-temannya karena dia tidak bisa mempercayai teman-temannya di lingkungan tersebut ketika kesalahpahaman tersebut terjadi, dia juga dipandang tidak menyenangkan di lingkungan tersebut.

Aster juga pernah mengalami kegagalan pada suatu mata perkuliahan yang dia ampu. Akan tetapi kegagalan tersebut bukan murni kesalahan dia, dikarenakan lingkungan pertemanan yang kurang baik terjadi pada kelompoknya membuat kerja sama mereka tidak sesuai dengan yang diharapkan. Ketika mereka mengalami kesalahan banyak anggota yang menyalahkan satu sama lain karena mereka tidak mau bekerja sama. Hal ini mempengaruhi pikiran Aster, ada salah satu anggota kelompok yang menyalahkan Aster, dia beranggapan bahwasannya kegagalan kelompok ini dikarenakan kesalahan Aster tanpa mengungkapkan letak kesalahan Aster. Mulai dari situ Aster memikirkan kesalahan apa yang dia perbuat padahal sahabatnya sendiri meyakinkan bahwasannya itu bukan kesalahan Aster tapi Aster tetap bersikeras bahwasannya itu adalah kesalahannya, Aster mulai pesimis dengan dirinya sendiri dia mulai mengingat perkataan ibunya dahulu bahwasannya dia tidak akan berhasil dalam menekuni kesenian, ibunya tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki Aster dan pada akhirnya Aster cemas jika melakukan kesalahan lagi kedepannya. Aster sering memikirkan hal negatif terhadap dirinya dan orang lain karena dia tidak bisa mempercayai orang lain dan juga dirinya sendiri, dia meyakini berbagai hal negatif yang akan dialaminya jika dia melakukan kesalahan lagi dan omongan serta perlakuan yang akan dia terima jika dia melakukan kesalahan. Meskipun hal tersebut belum tentu terjadi pada dirinya namun dia merasa cemas akan hal tersebut dan menimbulkan berbagai ketakutan dalam dirinya akibat memikirkan pikiran negatif tersebut secara terus-menerus. Akibatnya dia menarik diri dari lingkungan pertemanan dan hanya percaya kepada beberapa orang.

Aster mengalami berbagai pengalaman yang dialaminya dan membuatnya mengalami *overthinking*. Perilaku *overthinking* ini berdampak kepada dirinya sehingga menimbulkan stress pada dirinya akibatnya dia tidak dapat mengendalikan emosinya, Aster tidak tahan untuk berlaku agresi ketika dia sangat marah, tak jarang dia melakukan tindak kekerasan terhadap benda mati seperti bantal atau guling, namun jika hal tersebut tidak dapat dikendalikan buakn tidak mungkin dia akan melakukannya terhadap benda hidup. Hal lainnya yang terjadi ketika Aster mengalami *overthinking* adalah insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang dapat dialami ketika stress. Aster tidak dapat tidur ketika dia *overthinking* karena dia memikirkan hal-hal negatif terhadap dirinya dan orang lain hal itu dapat membebani pikirannya, dia merasakan terganggu, lelah, dan tidak bisa menemukan jalan keluar atas permasalahannya karena Aster tidak bisa fokus pada hal yang dapat menyelesaikan permasalahannya melainkan dia hanya memikirkan hal buruk yang akan terjadi pada dirinya. Stress karena *overthinking* tidak hanya membebani pikirannya namun juga dapat membebani fisiknya, oleh karena itu Aster sering terlihat lemes dan letih.

Berbagai hal yang dialami Aster menunjukkan bahwasannya Aster mengalami perilaku *overthinking*, karena dari pikirannya sendiri dia jadi mengalami hal-hal yang merugikan dirinya, mulai dari adanya rasa pesimis yang dia yakini, kecemasan dan ketakutan yang dia alami karena memikirkan hal negatif, dan stress yang dialami hingga menyebabkan insomnia. Berbagai hal tidak menyenangkan tersebut terjadi akibat *overthingking*. *overthinking* yang dialami Aster berawal dari pengalaman tidak menyenangkan yang

telah terjadi pada kehidupan Aster, hal itu berdampak kepada kehidupan Aster hingga sekarang.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Kolaborasi Teknik *Thought stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya

Peneliti melakukan metode penelitian kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengungkap permasalahan yang terjadi. Hasil penelitian disampaikan dalam bentuk data deskriptif dan didapatkan dari proses pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan sebelumnya. Peneliti mendeskripsikan permasalahan dengan fokus perilaku *overthinking* yang perlu ditangani dengan memanfaatkan aplikasi kolaborasi teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa.

Proses pengaplikasian teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya dilakukan dengan berbagai program yang sebelumnya telah disetujui oleh konselor dan konseli. Konselor dan konseli terlebih dahulu menentukan lokasi, waktu dan kondisi untuk melakukan sesi bimbingan konseling yang selanjutnya dilakukan proses bimbingan konseling. Langkah-langkah yang konselor lakukan dalam proses bimbingan konseling adalah:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah proses mengetahui permasalahan yang terjadi pada konseli. Proses identifikasi masalah digunakan

untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada konseli melalui keterangan atau informasi yang diberikan oleh konseli itu sendiri atau informasi bisa didapatkan dari orang di sekitar konseli serta orang yang dekat dengan konseli. Informasi yang didapatkan dari orang sekitar konseli dapat memperkuat atau menjelaskan permasalahan yang terjadi pada konseli. Menurut data yang telah dikumpulkan oleh peneliti, diketahui bahwasannya konseli mengalami permasalahan perilaku *overthinking*. Perilaku *overthinking* konseli berasal dari faktor internal dan eksternal yang telah terjadi pada konseli sehingga menimbulkan permasalahan pada hidup konseli.

Membangun hubungan adalah langkah yang dilakukan sebelum melakukan identifikasi masalah. Membangun hubungan baik dengan konseli harus dilakukan agar proses mempermudah proses identifikasi masalah dan juga agar konseli lebih nyaman, tenang, leluasa dan tidak merasa canggung untuk memberikan informasi kepada konselor. Konselor melakukan penggalan informasi sebanyak-banyaknya melalui informan utama yaitu konseli itu sendiri dan juga mencari informasi pendukung melalui orang sekitar konseli yaitu sahabat konseli, teman dekat konseli dan teman yang tinggal satu kost dengan konseli. Penggalan informasi dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Adapun informasi yang didapatkan oleh peneliti dari hasil wawancara dengan berbagai informan antara lain:

- 1) Informan Utama (konseli)

Konseli mengungkapkan bahwasannya dia sering mengalami banyak pikiran yang mengganggu dan membebani pikirannya, konseli beranggapan bahwasannya dia lelah dengan semua ini, karena menurutnya banyak permasalahan yang datang kepada dirinya dan konseli sendiri tidak dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut. Saat konseli mengikuti sesi wawancara yang dilakukan terlihat kebingungan di raut wajahnya, terkadang konseli hanya terdiam sebentar ketika wawancara berlangsung namun peneliti berusaha untuk memberikan topik yang mudah dijawab oleh konseli dan pada akhirnya konseli sendirilah yang mengungkapkan berbagai keresahannya dan konselor menjadi pendengar yang baik dengan sesekali menanggapi perasaan konseli (*reflection of feeling*). Konselor juga bercerita dan menjelaskan kejadian yang pernah dialaminya dahulu saat ketika ibunya tidak dapat mempercayai bakat minatnya terhadap seni, ibunya malah menganggap konseli bisa lebih baik daripada hanya menekuni seni bahkan ibu konseli sempat merendahkan konseli, hal itu masih dia ingat sampai sekarang. Konseli juga pernah mengalami permasalahan dengan temannya yang diapun bahkan tidak tau letak kesalahannya dimana karena temannya memang tidak memberitahukan apapun kepadanya. Kejadian tersebut membuat konseli memikirkan hal tersebut secara terus menerus bahkan jika konseli mengingatnya kembali, konseli

merasa tidak nyaman akan hal tersebut, hal itu mengganggu pikirannya.

2) Informan Pendukung

Informan pendukung tersebut terdiri dari tiga informan yaitu sahabat konseli, teman dekat konseli dan teman konseli yang tinggal satu kost dengan konseli sebagian besar informan membenarkan hal yang terjadi kepada konseli dan mengungkapkan hal lain yang berkaitan dengan permasalahan konseli.

Sahabat konseli mengungkapkan bahwasannya konseli banyak berserita padanya tentang banyak hal termasuk juga permasalahan yang terjadi pada diri konseli. Sahabat konseli menyatakan bahwasannya konseli sering mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu akan terjadi di masa depan, konseli juga cemas akan kesalahan yang pernah dibuatnya sehingga konseli takut jika dia mengulangi kesalahan yang sama pada dirinya, konseli berfikir jika dia hanya akan menyusahkan orang lain jika dia melakukan kesalahan. Kenyataannya sahabat konseli sering bersama dengan konseli dan sahabat konseli menilai konseli sebagai pribadi yang tidak seperti yang dipikirkan oleh konseli itu sendiri. Sahabat konseli sadar akan hal yang terjadi pada konseli, sahabat konseli beranggapan bahwasannya konseli hanya memikirkan hal-hal negatif akan dirinya sendiri. Sahabat konseli beranggapan bahwasannya konseli banyak memikirkan hal-hal yang diluar kemampuan, kehendak dan juga kenyataan sehingga membuat pikirannya

terbebani dan terganggu akan pikiran yang berlebihan itu.

Teman dekat konseli mengungkapkan bahwasannya konseli adalah pribadi yang sebenarnya dapat diandalkan namun jika dia mengalami hal tersebut (*overthinking*) dapat menghambat dirinya dalam beraktifitas. Konseli adalah pribadi yang tiddak mudah percaya dengan orang lain karena dia pernah memiliki permasalahan dengan teman temannya. Teman dekat konseli paham dengan aktifitas konseli yang sangat padat sehingga dia bisa mengerti rasa lelah yang dialami oleh konseli, belum lagi lingkungan pertemanan konseli tidak begitu bagus, beberapa teman konseli dapat terbilang teman-teman yang toxic dan itu dapat mempengaruhi konseli. Konseli mudah percaya dengan apa yang dibicarakan oleh orang lain dan mudah kepikiran akan hal itu. Karenanya dia sering mengalami *overthinking* akibat apa yang disampaikan oleh temannya tentang hal negatif dari dirinya.

Teman konseli yang tinggal satu kost dengan konseli membenarkan bahwasannya konseli mengalami pemikiran yang berlebihan atau *overthinking* karena dia sering kali memergoki konseli masih terjaga hingga jam 3 subuh, saat ditanyakan mengapa dia belum tidur pada jam tersebut konseli sering menjawab “mumet”. Dia juga pernah melihat konseli yang tak kunjung terlelap dan hanya melamun di tempat tidurnya sesekali dia juga pernah mendengar isak tangis yang suaranya

sayup terdengar dari kamar konseli. Kata “mumet” diasumsikan oleh teman satu kost konseli sebagai kebanyakan pikiran atau memikirkan permasalahan yang tanpa tau jalan keluarnya, hal itu dapat juga dikatakan *overthinking*. Konseli juga sulit mengendalikan pikirannya jika sudah menyangkut hal-hal negatif di pikirannya. Hal seringkali konseli berdiam diri di kamarnya, tidak fokus saat melakukan obrolan dan juga terlihat letih.

3) Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Data yang didapatkan dari berbagai informan diatas menunjukkan berbagai hal yang mengarah kepada permasalahan yang dialami oleh konseli. Konseli mengalami permasalahan *Overthinking* yang disebabkan oleh berbagai hal dan juga menimbulkan berbagai gejala atau dampak terkait dengan hal tersebut. Berikut adalah kesimpulan dari identifikasi masalah:

a) Perilaku Konseli yang Berhubungan dengan Karakteristik *Overthinking*

- Memikirkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan, karena hal-hal tersebut tidak pernah terjadi pada kehidupan konseli.
- Konseli memikirkan hal-hal yang terjadi diluar kemampuannya dan diluar kendalinya sehingga menimbulkan penyesalan di dalam hidupnya.
- Konseli hanya memikirkan masalahnya tanpa ada aksi untuk

menyelesaikan permasalahan tersebut.

b) Penyebab Konseli Mengalami *Overthinking*

- Akibat ibunya yang tidak mempercayai kemampuan konseli sehingga membuat konseli pesimis akan dirinya sendiri
- Pengalaman tidak menyenangkan yang dialami konseli
- Timbulnya pemikiran negatif pada pikiran konseli
- Memikirkan hal negatif secara terus menerus dan berlebihan

c) Gejala yang Tampak pada Konseli

- Berprasangka buruk terhadap dirinya sendiri dan orang lain
- Khawatir
- Cemas
- Stress
- Insomnia (gangguan tidur)

Tabel 1.1

Gejala *Overthinking* Konseli Sebelum Dilakukannya Treatment

No	Gejala <i>Overthinking</i>	Intensitas
1	Berfikir Negatif	Selalu
2	Khawatir	Sering
3	Cemas	Sering
4	Ketakutan	Sering
5	Stress	Sering
6	Insomnia	Selalu

Sumber : Deskripsi hasil wawancara dengan konseli pada saat sesi wawancara tanggal 6 Februari 2022

b. **Diagnosis**

Konselor melakukan identifikasi masalah terhadap konseli sebanyak tiga kali pertemuan dan juga mendapatkan berbagai informasi terkait dengan permasalahan konseli dari orang sekitar konseli. Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor adalah diagnosis. Diagnosis dilakukan oleh konselor untuk mengetahui berbagai hal yang terjadi dibalik permasalahan yang dialami oleh konseli.

Hasil identifikasi permasalahan yang diperoleh oleh konselor terhadap permasalahan konseli mendapatkan kesimpulan bahwasanya perilaku konseli yang menjadi karakteristik *overthinking* adalah memikirkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan, memikirkan hal-hal yang terjadi diluar kemampuannya, hanya memikirkan masalahnya tanpa ada aksi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. gejala-gejala *overthinking* yang terjadi adalah berprasangka buruk terhadap dirinya sendiri dan orang lain, khawatir, cemas, ketakutan, stress dan insomnia (gangguan tidur). Perilaku *overthinking* pada konseli memiliki penyebab akibat ibunya yang tidak mempercayai kemampuan konseli sehingga membuat konseli pesimis akan dirinya sendiri, pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami oleh konseli, timbulnya pemikiran negatif pada pikiran konseli dan memikirkan hal negatif secara terus menerus dan berlebihan.

c. **Prognosa**

Konselor melakukan prognosa atas permasalahan yang dialami konseli. Prognosa adalah langkah yang diambil selanjutnya oleh

konselor setelah konselor melakukan diagnosis. Prognosa adalah proses menentukan jenis bantuan yang akan dipilih konselor untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Konselor menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami konseli sehingga proses konseli tidak mengalami hambatan dan dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Kesimpulan yang didapatkan oleh konselor menyatakan bahwasannya konseli mengalami perilaku berpikir yang berlebihan atau *overthinking* sehingga menimbulkan gejala yang buruk pada konseli. Konselor menggunakan kolaborasi teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa untuk mengendalikan perilaku berfikir berlebihan tersebut dan menghentikan pemikiran tersebut agar tidak memunculkan dampak buruk kepada konseli.

d. Treatment atau Terapi

Proses treatment atau terapi dilakukan oleh konselor terhadap konseli setelah sebelumnya dilakukan prognosa oleh konselor. Langkah terapi adalah proses melakukan pemberian bantuan kepada konseli terhadap permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor menggunakan teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa sebagai terapi bagi konseli. Teknik ini dapat membantu konselor dalam memberikan terapi pada konseli. Proses terapi ini dilakukan selama tiga kali pertemuan pada lokasi, waktu dan situasi yang telah disetujui oleh konselor dan konseli, hal ini ditujukan agar konseli merasa nyaman ketika melakukan terapi.

Konselor memilih teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dengan alasan adanya proses penghentian pikiran yang mengganggu dalam prosesnya, hal ini selaras dengan permasalahan konseli yang berkaitan dengan munculnya pikiran mengganggu serta teknik ini dapat mengarahkan konseli kepada pikiran yang lebih baik dengan metode ketenangan jiwa *Tazkiyah Al-Nafs* agar konseli menjadi pribadi yang lebih baik. Teknik ini melewati beberapa tahapan, diantaranya:

1) Tahap Awal

a) Pemahaman Teknik *Thought stopping* dan *Tazkiyah Al-Nafs*

Pada tahap ini sebelum dilakukannya treatment oleh konselor, terlebih dahulu konselor menjelaskan tentang treatment yang akan digunakan konselor untuk membantu permasalahan konseli. Mulai dari pengertiannya, tata cara hingga tujuan yang akan dicapai oleh penggunaan teknik yang akan dilakukan dalam proses treatment yaitu teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa *Tazkiyah Al-Nafs*. Sehingga konseli bisa memahami berbagai proses yang akan konseli dan konselor lakukan ketika proses treatment berlangsung. Proses ini dilakukan oleh konselor dengan menjelaskan definisi dan pengertian dari teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa *Tazkiyah Al-Nafs* serta berbagai hal yang terkait dengan penggunaan teknik tersebut.

b) Identifikasi Pikiran

Proses dalam tahapan ini merupakan tahap awal dari terapi yang akan dilakukan. Konseli diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan pikiran konseli. Pikiran yang harus dijelaskan oleh konseli adalah pikiran yang menurut konseli mengganggu dan juga dapat menimbulkan gejala negatif bagi konsel. Proses ini dapat dilakukan dengan konseli yang mengungkapkan pikiran-pikiran yang mengganggu konseli. Pikiran tersebut dapat diucapkan maupun ditulis dalam selembar kertas agar nantinya dapat memudahkan proses memilih dan mengurutkan pikiran mana saja yang akan diatasi oleh konselor di tahapan selanjutnya.

c) Memilih dan Mengurutkan Pikiran yang Mengganggu

Tahapan selanjutnya adalah memilih dan mengurutkan pikiran yang mengganggu konseli. Setelah sebelumnya konseli mengucapkan dan mencatat pikiran-pikiran apa saja yang mengganggunya maka pada tahapan kali ini konselor meminta konseli untuk mengurutkan pikiran apa saja yang mengganggu konseli. Urutannya dimulai dari yang menurut konseli paling mengganggu hingga yang paling rendah. Hal ini memiliki tujuan untuk mempermudah proses terapi. Karena dengan mengurutkan tingkat

permasalahan konseli, konselor bisa mengatasi permasalahan yang tersulit terlebih dahulu dan memudahkan untuk mengatasi permasalahan yang selanjutnya karena lebih mudah untuk mengatasinya jika pusat permasalahan yang tinggi diatasi terlebih dahulu.

2) Tahap Inti

Tahapan inti adalah tahapan dimulainya proses treatment atau terapi untuk menangani permasalahan konseli. Tahapan tersebut antara lain:

a) Memikirkan Situasi

Tahapan inti yang pertama adalah memikirkan situasi. Setelah konseli dan konselor memilih permasalahan yang akan diatasi terlebih dahulu, lalu tahapan selanjutnya adalah memikirkan permasalahan tersebut oleh konseli. Pada proses ini konselor memerintahkan konseli memikirkan permasalahan tersebut. Konseli dengan sengaja diperintahkan untuk memikirkan dan berada pada situasi tersebut karena untuk memunculkan gejala negatif yang akan terjadi pada konseli. Konseli diminta untuk berada dalam kondisi tersebut hingga beberapa menit. Konseli dapat juga mengatakan apa yang dia rasakan dan apapun yang dia alami dalam situasi tersebut sebagai contoh: “ketika aku tidak bisa melakukan suatu hal, aku merasakan cemas, kecemasan tersebut membuat aku grogi di depan orang...”.

b) Menghentikan Pikiran

Setelah konseli diminta untuk mengalami situasi tersebut dalam pikirannya maka konselor mulai menginterupsi pikiran konseli tersebut dengan interupsi “STOP”. Proses ini bertujuan untuk menghentikan alur pikiran konseli yang negatif secara total. Karena adanya interupsi “STOP” bisa menghentikan pikiran negatif tersebut. Pikiran tersebut mulai hilang dari pikiran konseli akibat interupsi tersebut. Tahapan ini dapat dilakukan dengan interupsi konselor kepada konseli dan interupsi konseli terhadap dirinya sendiri.

- Proses interupsi yang dilakukan oleh konselor dengan mengatakan “STOP” kepada konseli ketika dirasa konseli sudah berlama-lama dalam situasi pikiran yang mengganggu tersebut atau ketika mulai muncul gejala negatif yang ada pada konseli.
- Proses interupsi yang dilakukan oleh konseli dengan mengatakan “STOP” oleh konseli itu sendiri. proses interupsi ini dilakukan jika konseli sudah bisa menghilangkan pikiran negatif konseli oleh interupsi konselor. Proses ini dapat dilakukan oleh konseli ketika menurut konseli pikiran tersebut mulai mengganggu konseli. Setelah konseli mengalami situasi pikiran yang mengganggu tersebut maka konseli dapat dengan

sendirinya menginterupsi dirinya sendiri dengan “STOP”.

c) Mengarahkan pada Pikiran Positif

Tahapan inti yang terakhir adalah mengarahkan pikiran konseli ke pikiran yang positif. Setelah proses penghentian pikiran yang telah dilakukan konseli selanjutnya konseli diminta untuk memikirkan hal-hal positif dengan memanfaatkan metode ketenangan jiwa *Tazkiyah Al-Nafs*. Proses ini dapat dilakukan oleh konselor dengan memanfaatkan proses ketenangan jiwa berupa *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah*, konselor bisa memberikan motivasi atas muhasabah diri atau hal-hal positif yang ada pada konseli. Konseli juga bisa mulai memikirkan hal positif pada dirinya dengan memanfaatkan muhasabah diri kepada konseli dapat berupa motivasi pada diri konseli, prestasi yang dia punya, hal yang dia inginkan dan lain sebagainya. Hal ini dilakukan untuk mengembalikan kepercayaan diri konseli, memutus pikiran irrasional konseli, mengalihkan pikiran konseli sehingga pikiran negatif yang mengganggu konseli dapat teralihkan ke pikiran yang lebih positif. Tahap ini juga memanfaatkan pekerjaan rumah untuk meningkatkan keefektifan terapi ini. Pekerjaan rumah tersebut antara lain berhubungan dengan metode ketenangan jiwa yaitu antara lain *riyadah*, *mujahadah*, dan *muhasabah*:

- 
- *Riyadah* sejatinya adalah latihan, konseli diminta untuk berlatih untuk melakukan terapi thought stopping mulai dari memikirkan permasalahan lalu memutuskan pemikiran yang menimbulkan permasalahan tersebut hingga pengalihan pikiran ke pikiran yang positif. Proses *riyadah* ini dapat dilakukan juga dengan cara berdzikir karena dzikir dapat memutus aliran pikiran buruk konseli agar konseli selalu senantiasa mengingat Allah. Hal ini disebut juga penguatan positif yang tujuannya untuk menguatkan pengendalian konseli terhadap penanganan permasalahan konseli.
 - *Muhasabah* diri diperlukan dengan memanfaatkan pekerjaan rumah seperti mencatat tujuan-tujuan yang diinginkan oleh konseli, impian dan cita-cita konseli dan berbagai hal yang dapat membuat dan memunculkan pikiran positif pada konseli. Catatan-catatan tersebut dapat ditempelkan pada dinding kamar konseli, dapat disimpan di ponsel dan dapat dijadikan sebagai *wallpaper* bagi konseli agar konseli selalu ingat dengan impian konseli dan memunculkan pemikiran positif bagi konseli.
 - *Mujahadah* adalah bentuk kesungguhan konseli dalam

mengikuti proses terapi karena untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli maka perlu kesungguhan baik itu konseli yang sedang mengalami permasalahan juga konselor sebagai orang yang membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Mujahadah atau bersungguh-sungguh adalah bentuk ibadah dalam memerangi keburukan yang dalam hal ini keburukan tersebut adalah permasalahan konseli yaitu *overthinking*.

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi dan follow up dilakukan oleh konselor setelah melakukan serangkaian tahapan terapi kepada konseli. Tahapan evaluasi dilakukan selama dua minggu dengan mengamati serta menanyakan proses yang dialami konseli selama tahapan follow up. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil yang didapatkan oleh konseli setelah melakukan proses terapi dan setelah dilakukannya pekerjaan rumah oleh konseli. Evaluasi dilakukan oleh konselor di tempat yang telah ditentukan dan disepakati oleh konselor dan konseli yaitu di tempat tinggal konseli. Tabel berikut adalah hasil evaluasi setelah dilakukannya proses konseling:

Tabel 1.2

Gejala *Overthinking* Konseli Sesudah Dilakukannya Treatment

No	Gejala <i>Overthinking</i>	Intensitas
1	Berfikir Negatif	Tidak Pernah

2	Khawatir	Jarang
3	Cemas	Jarang
4	Ketakutan	Jarang
5	Stress	Jarang
6	Insomnia	Sering

Sumber : Deskripsi hasil wawancara dengan konseli pada saat sesi evaluasi tanggal 26 Februari 2022

Seperti yang telah tertera di tabel diatas adanya perubahan perilaku yang dialami oleh konseli. Hal ini diakui sendiri oleh konseli. Konseli mengatakan: *“yang pertama sih alhamdulillah ya karena udah agak mendingan perasaanmu daripada yang kemarin-kemarin ya karena terapi ini, akhir-akhir ini saya udah menerapkan apa yang saya pelajari dari proses terapi minggu lalu dan ya ada perubahan. Tapi bukannya jadi gak muncul sama sekali lah ya karena saya masih proses belajar untuk mengendalikan perilaku itu. Tapi yang saya rasain itu setiap ada pikiran jelek gitu yang ganggu saya selalu bilang “stop” entah itu di dalem hati atau saya ucapin rasanya udah agak mendingan daripada pusing mikirin ini itu lagi jadinya gak ada pikiran pikiran jelek lagi yang saya pikirin karena udah saya berhentiin pas saya bilang stop, apalagi setelah itu saya udah mau berfikiran positif lagi karena udah capek saya mikirin yang jelek dan enggak-enggak lagi, saya sadar kalo saya udah kebanyakan pikiran gitu trus saya pasti gak mood abis itu Overthinking terus-terusan setelah itu cemas ke semua hal takut juga ke banyak hal tapi setelah nerapin terapi buat berhentiin pikiran itu alhamdulillah pikiran itu gak balik lagi meskipun udah gak muncul sama sekali ya tapi udah jarang banget daripada kemarin-*

kemarin, jadinya ya udah jarang stress jarang takut gitu. Terima kasih sudah mau bantu saya buat mengatasi permasalahan ini. Saya merasa lebih baik daripada yang dulu.

Hal yang serupa juga dikatakan oleh sahabat konseli. Sahabat konseli berkata: *“ya menurutku sih Aster udah bisa dan sadar kalo pikirannya itu ganggu kehidupan dia, dia tau kalo dia udah jenuh dan lelah dengan itu semua karena dia tau pikirannya selalu memikirkan yang enggak-engga dan diluar kemampuannya, Overthinking terus anaknya, padahal gapernah dia mengalami hal-hal yang dia pikirkan itu. Dia udah mau interaksi sama orang orang terdekatnya bukan cuma aku doang ya, dia udah mau istilahnya kyak udah mau berteman gitu. Dia udah jarang takut sama pikirannya sendiri udah lebih pede kayaknya dia tapi ya alhamdulillah kalo bisa bertahan lama, kasian juga kalo tiap kali liat dia cemas gitu.*

Teman yang tinggal satu kost dengan konseli juga memberikan pendapat juga terkait hal ini. Dia mengatakan bahwa *“akhir-akhir ini udah jarang sih keliatan dia murung dan cemas gitu dia udah mau ngobrol sama temannya ini. Udah gapernah Overthinking lagi udah mau ya sharing-sharing sama aku sih. Akhir-akhir ini juga tidurnya udah lebih baik dari dulu meskipun masih larut aja tidurnya tapi dia udah tidur di jam-jam segitu, biasanya jam 12 udah tidur, tapi kemarin kemarin sampe jam 3 pun dia belum bisa tidur karena kena Overthinking, kadang ya gak tidur sampe subuh abis subuh baru bisa tidur, itupun bangunnya jam 8 pagi karena jam 10 nya udah masuk kuliah, yaa*

akhirnya muka-muka ngantuk gitu kalo berangkat karena tidurnya nggak “jangkep” kurang banget.

Beberapa pendapat diatas mengatakan bahwasannya ada perubahan pada perilaku konseli. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya perilaku yang terjadi pada konseli selama masa follow up adalah mulai jarang nya perilaku berfikir berlebihan yang sebelumnya dialami konseli, konseli juga tidak pernah berfikiran negatif karena menurut konseli hal itu melelahkan dan mengganggu bagi dia, konseli juga jarang merasakan cemas, jarang merasa khawatir akan suatu hal, tidak takut pada hal-hal yang akan terjadi karena konseli yakin yang dia bayangkan tidak akan terjadi jika konseli tidak *Overthinking*, jarang merasa stress dan juga masih sering mengalami insomnia.

2. Deskripsi Hasil Proses Teknik *Thought Stopping* dan Metode Ketenangan Jiwa untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya

Hasil dari proses bimbingan konseling didapatkan dari setelah dilakukannya serangkaian proses bimbingan konseling mulai dari identifikasi masalah hingga proses follow-up dan evaluasi. Setelah melakukan serangkaian proses tersebut didapatkan hasil bahwasannya berkurangnya perilaku *overthinking* yang dialami konseli hal tersebut dikatakan oleh beberapa orang dekat dan disekitar konseli. Dari hasil evaluasi dari konselor yang ditanyakan langsung kepada konseli juga pernyataan dari orang dekat dan sekitar konseli dapat disimpulkan bahwasannya perilaku yang yang terjadi pada konseli setelah dilakukannya

treatment adalah mulai jarang nya perilaku berfikir berlebihan yang sebelumnya dialami konseli, konseli juga tidak pernah berfikir negatif karena menurut konseli hal itu melelahkan dan mengganggu bagi dia, konseli juga jarang merasakan cemas, jarang merasa khawatir akan suatu hal, tidak takut pada hal-hal yang akan terjadi karena konseli yakin yang dia bayangkan tidak akan terjadi jika konseli tidak *Overthinking*, jarang merasa stress dan juga masih sering mengalami insomnia.

C. Deskripsi Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data dilakukan oleh konselor setelah dilakukannya bimbingan konseling. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan adalah dengan membandingkan proses konseling teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dalam menangani permasalahan *overthinking* dalam dua waktu yang berbeda yaitu saat sebelum treatment dengan setelah dilakukannya treatment. Setelah itu konselor membuat deskripsi dan tabel berdasarkan perbandingan yang telah dilakukan oleh konselor

1. Perspektif Teori

Langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor dalam pelaksanaan proses konseling menggunakan kolaborasi teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa untuk mengendalikan perilaku *overthinking* seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung, dilakukan sebanyak lima langkah, antara lain: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, evaluasi dan follow-up. Proses tersebut dijabarkan dalam tabel berdasarkan antara data teori serta data yang terjadi di lapangan.

Tabel 1.3

Perbandingan antara Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	<p>Identifikasi masalah adalah langkah pertama yang dilakukan oleh konselor. identifikasi masalah adalah proses mengetahui permasalahan yang terjadi pada konseli. Proses identifikasi masalah digunakan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada konseli melalui keterangan atau informasi yang diberikan oleh konseli itu sendiri atau informasi bisa didapatkan dari orang di sekitar konseli serta orang yang dekat dengan konseli.</p>	<p>Data yang didapatkan dari berbagai informan menunjukkan berbagai hal yang mengarah kepada permasalahan yang dialami oleh konseli. Konseli mengalami permasalahan <i>overthinking</i> yang disebabkan oleh berbagai hal dan juga menimbulkan berbagai gejala atau dampak terkait dengan hal tersebut. Berikut adalah kesimpulan dari identifikasi masalah: Penyebab Konseli Mengalami <i>overthinking</i>: 1) Akibat ibunya yang tidak mempercayai kemampuan konseli sehingga membuat konseli pesimis akan dirinya sendiri 2) Pengalaman tidak menyenangkan yang dialami konseli, 3) Timbulnya pemikiran negatif pada pikiran konseli 4) Memikirkan hal negatif secara terus menerus dan berlebihan.</p>

		<p>Gejala yang Tampak pada Konseli adalah:</p> <p>1) Berprasangka buruk terhadap dirinya sendiri dan orang lain 2) khawatir, 3) cemas, 4) stress, 5) insomnia (gangguan tidur).</p>
2	<p>Diagnosis adalah langkah kedua yang dilakukan oleh konselor. Diagnosis dilakukan untuk menetapkan permasalahan yang terjadi pada konseli.</p>	<p>Data yang didapatkan menyatakan bahwasannya konseli mengalami perilaku berpikir yang berlebihan atau <i>overthinking</i> sehingga menimbulkan gejala yang buruk pada konseli.</p>
3	<p>Prognosa adalah langkah ketiga yang dilakukan oleh konselor. Prognosa adalah proses menentukan jenis bantuan yang akan dipilih konselor untuk menyelesaikan permasalahan konseli.</p>	<p>Data yang didapatkan menyatakan bahwasannya konseli mengalami perilaku berpikir yang berlebihan atau <i>overthinking</i> sehingga menimbulkan gejala yang buruk pada konseli. Konselor menggunakan teknik <i>thought stopping</i> dan metode ketenangan jiwa untuk mengendalikan perilaku berfikir berlebihan tersebut dan menghentikan pemikiran tersebut agar tidak memunculkan dampak buruk kepada konseli.</p>

4	<p>Proses treatment atau terapi adalah langkah keempat yang dilakukan. Langkah terapi atau treatment adalah proses melakukan pemberian bantuan kepada konseli terhadap permasalahan yang sedang dialaminya.</p>	<p>Treatment atau terapi menggunakan teknik <i>thought stopping</i> dan metode ketenangan jiwa untuk mengendalikan perilaku <i>overthinking</i> atau berfikir berlebihan dan menghentikan pemikiran tersebut agar tidak memunculkan dampak buruk kepada konseli. Langkah yang dilakukan pada tahapan ini yang pertama adalah konselor menjelaskan tentang treatment yang akan digunakan konselor untuk membantu permasalahan konseli. Kedua adalah konseli diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan pikiran konseli. Pikiran yang harus dijelaskan oleh konseli adalah pikiran yang menurut konseli mengganggu dan juga dapat menimbulkan gejala negatif bagi konseli. Ketiga adalah memilih dan mengurutkan pikiran yang mengganggu konseli, konselor meminta konseli untuk mengurutkan</p>
---	---	--

		<p>pikiran apa saja yang mengganggu konseli. Keempat adalah memikirkan permasalahan tersebut oleh konseli, konselor memerintahkan konseli memikirkan permasalahan tersebut, konseli dengan sengaja diperintahkan untuk memikirkan dan berada pada situasi tersebut karena untuk memunculkan gejala negatif yang akan terjadi pada konseli. Kelima adalah menghentikan pikiran, konselor mulai menginterupsi pikiran konseli dengan interupsi “STOP”. Proses ini bertujuan untuk menghentikan alur pikiran konseli yang negatif secara total. Keenam adalah mengarahkan pikiran konseli ke pikiran yang positif, konseli diminta untuk memikirkan hal-hal positif. Tahap ini juga memanfaatkan pekerjaan rumah untuk meningkatkan keefektifan terapi ini. Pekerjaan rumah</p>
--	--	--

		<p>tersebut antara lain menggunakan metode ketenangan jiwa dan pekerjaan rumah yaitu antara lain <i>riyadah</i>, <i>mujahadah</i>, dan <i>mahasabah</i> konseli diminta untuk berlatih terapi thought stopping dan dzikir sebagai bentuk <i>riyadah</i> melakukan pekerjaan rumah sebagai bentuk <i>mahasabah</i> seperti mencatat tujuan-tujuan yang diinginkan oleh konseli, impian dan cita-cita konseli dan berbagai hal yang dapat membuat dan memunculkan pikiran positif pada konseli.</p>
5	<p>Evaluasi dan follow-up adalah langkah terakhir pada langkah ini. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil yang didapatkan oleh konseli setelah melakukan proses bimbingan konseling.</p>	<p>Evaluasi dan follow up dilakukan setelah melakukan serangkaian tahapan terapi kepada konseli, evaluasi dilakukan selama dua minggu dengan mengamati serta menanyakan proses yang dialami konseli selama tahapan follow up, yaitu dengan mengerjakan berbagai pekerjaan rumah yang telah disarankan oleh</p>

		<p>konselor. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil yang didapatkan oleh konseli setelah melakukan proses bimbingan konseling.</p>
--	--	---

Tabel diatas menunjukkan perbandingan antara data teoritis dan data lapangan. Data yang ditunjukkan mengarah kepada perilaku bentuk perilaku berfikir berlebihan yaitu *overthinking*. Teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dirasa cukup efektif dalam menangani permasalahan konseli. Konselor memilih teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dengan alasan adanya proses penghentian pikiran yang mengganggu dalam prosesnya, hal ini selaras dengan permasalahan konseli yang berkaitan dengan munculnya pikiran mengganggu serta teknik ini dapat mengarahkan konseli kepada pikiran yang lebih baik agar konseli menjadi pribadi yang lebih baik.

Proses bimbingan konseling telah dilakukan terhadap konseli dan berbagai perubahan terjadi pada konseli. Proses konseling yang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa dapat dikatakan berhasil untuk mengendalikan perilaku *overthinking* konseli. Hal ini sesuai dengan pernyataan konseli dan juga orang yang dekat dengan konseli yang menyatakan bahwasannya perilaku yang terjadi pada konseli setelah dilakukannya treatment adalah mulai jarangya perilaku berfikir berlebihan yang sebelumnya dialami konseli, konseli juga tidak pernah berfikiran negatif karena menurut konseli hal itu melelahkan dan mengganggu bagi dia, konseli juga jarang merasakan cemas, jarang merasa khawatir akan suatu hal, tidak

takut pada hal-hal yang akan terjadi karena konseli yakin yang dia bayangkan tidak akan terjadi jika konseli tidak *overthinking*, jarang merasa stress dan juga masih sering mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwasannya proses terapi yang dilakukan oleh konselor dapat dikatakan berhasil mengendalikan perilaku *overthinking* konseli.

Tabel 1.4

Perbandingan Perilaku dan Gejala *Overthinking* Konseli Antara Sebelum dan Sesudah Proses Bimbingan Konseling

No	Gejala <i>Overthinking</i>	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
1	Berfikir Negatif	Selalu	Tidak Pernah
2	Khawatir	Sering	Jarang
3	Cemas	Sering	Jarang
4	Ketakutan	Sering	Jarang
5	Stress	Sering	Jarang
6	Insomnia	Selalu	Sering

Berdasarkan tabel perbandingan diatas dapat dikatakan bahwasannya adanya perubahan pada perilaku konseli. perilaku-perilaku yang sebelumnya sering dan selalu dialami oleh konseli, setelah dilakukan terapi berkurang intensitasnya menjadi jarang hingga tidak pernah dialami oleh konseli. Hal ini menunjukkan bahwasannya proses terapi yang dilakukan oleh konselor dapat dikatakan berhasil mengendalikan perilaku *overthinking* konseli.

2. Perspektif Islam

Islam adalah agama yang sederhana. Maka kesederhanaan tersebut harusnya melekat dalam setiap pikiran, perilaku dan ucapan setiap manusia karena Allah SWT melarang manusia untuk melebih-lebihkan sesuatu seperti pada ayat:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ
قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ {٧٧}

Artinya: *Katakanlah: "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus".*⁵⁷ (Q.S. Al-Ma'idah [5] ayat 77)

Tafsir ayat diatas yang berhubungan dengan melebihi-lebihkan sesuatu adalah pada kutipan tafsir menurut Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI adalah "Selain mempersekutukan tuhan, ternyata sebagian dari ahli kitab juga sering bersikap melampaui batas. Oleh karena itu, Allah memerintah kepada rasulullah untuk mengingatkan mereka. Katakanlah, hai ahli kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan atau melampaui batas dengan cara yang tidak benar dalam berkeyakinan dan melaksanakan ajaran agamamu. Selain itu, hendaknya kamu semua tidak bersikap taklid dan jangan pula kamu mengikuti keinginan atau hawa nafsu orang-orang yang telah tersesat sejak masa dahulu, yaitu sejak sebelum kedatanganku. Sebab pada hakikatnya, mereka itu merupakan orang yang sesat, dan mereka dengan perilaku dan keinginan itu juga telah menyesatkan banyak manusia. Dan ketahuilah bahwa mereka sendiri itu sungguh telah tersesat dari jalan yang lurus yang telah ditetapkan Allah..."⁵⁸

⁵⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Ma'idah [5], ayat 77.

⁵⁸ <https://tafsirweb.com/1961-surat-al-maidah-ayat-77.html>

Hal tersebut juga dijelaskan oleh Habib Husein Ja'far Al-Hadar dalam saluran *YouTube* beliau. Beliau menjelaskan hal yang berlebihan dan kaitannya dengan *Overthinking*. Beliau mengatakan bahwasanya “*Overthinking* artinya berpikir secara berlebihan dan dijelaskan dalam alquran bahwa segala sesuatu yang berlebihan itu pasti buruk karena kata Allah SWT dan Allah itu tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Allah melarang manusia untuk makan dan minum secara berlebihan, membaca informasi pun kita tidak boleh berlebihan, ketika berlebihan maka kita akan mengalami satu keadaan yang berlebihan pula misalnya di tengah covid 19 ketika kita berlebihan membaca informasi maka akan ada ketakutan-ketakutan kecemasan-kecemasan yang tidak penting dan tidak perlu begitu juga berlebihan bahkan dalam hal beribadah dan beragama kita juga dilarang.

Habib Husein Ja'far Al-Hadar mengisahkan tentang sahabat nabi yang berlebih-lebihan dalam beribadah. Seorang sahabat menginginkan untuk berpuasa terlampau sering, hal itu dilarang oleh nabi. Sahabat menanyakan pada nabi “nabi saya ingin berpuasa” jawab nabi “ya sudah 3x dalam sebulan”. Sahabat menyangkal “tidak nabi, kurang” jawab nabi lagi “baiklah 2x dalam seminggu (puasa Senin dan Kamis)”. Sahabatnya menyangkal lagi “tidak nabi, kurang”, nabi menjawab lagi “baiklah puasalah dua hari sekali (puasa Daud). kemudian setelah tua sahabat ini mengeluh karena sudah sakit-sakitan padahal masih tidak begitu tua sahabat berkata “andai saya dulu mengikuti apa yang dinasehatkan oleh nabi untuk berpuasa sebulan tiga kali aja atau seminggu dua kali maka saya tidak akan ringkih seperti sekarang”. Kisah kedua adalah adanya seorang anak muda yang berpuasa

tanpa dia makan sahur dan berbuka karena ingin lebih hebat dari nabi Muhammad dalam puasanya, pada akhirnya bukan imannya yang naik tapi asam lambungnya yang naik. Nabi Muhammad SAW menegur dia untuk jangan berlebihan dalam beragama.

Jika ibadah dan agama saja kita dilarang untuk berlebihan apalagi kemudian dalam berfikir, maka jangan berlebihan dalam berpikir, pikiran itu memang harus dibatasi karena akal itu diciptakan dalam keterbatasan lantaran akal itu terbatas maka jangan menggunakan dia untuk sesuatu yang berlebihan di samping akal ada yang namanya hati untuk digunakan oleh kita ketika akal itu telah sampai pada batasnya. Segala sesuatu itu ada batasnya ketika batas itu engkau terobos maka kecelakaan kekacauan dan keburukan keburukan itu yang akan mengenai kamu bukan kesuksesan. Jangan berlebihan dalam menggunakan akalmu jangan *Overthinking* dalam berpikir karena akal itu ada batasnya maka ketika kamu sudah merasakan lelah dengan pikiran-pikiranmu cepat berhenti untuk berpikir.⁵⁹

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan. Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengendalikan perilaku *Overthinking* dengan menghentikan pikiran konseli agar konseli bisa menghentikan pikiran negatifnya dan tidak memunculkan gejala yang merugikan, mencelakakan serta mengacaukan diri konseli. Habib Husein Ja'far Al-

⁵⁹ Husein Ja'far Al-Hadar, *Cahaya Untuk Indonesia "OVERTHINKING BAHAYA !! Ibadah Saja Dilarang Berlebihan, Apalagi Berpikir ???"*, 15 Februari, 2022, video YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=tIJ2-XVu2Wc>, diakses pada 30 Maret 2022 pukul 22.34.

Hadar juga menjelaskan cara untuk mengatasi *Overthinking* dengan tuntunan islam:

- a. Pertama, mengetahui bahwa pikiran itu memang harus dibatasi, karena jika pikiran tersebut tidak dibatasi maka kecelakaan, kekacauan dan keburukan-keburukan yang akan didapatkan
- b. Kedua, menyadari kemampuan, manusia memiliki keterbatasan dalam banyak hal karena itu berhentilah berpikir berlebihan tapi gantilah dengan berpikir semampunya sebagaimana Allah minta kepada kita bahkan dalam bertakwa di surat At-Taghabun ayat ke-16

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ... { ١٦ }

Artinya: “*Bertakwalah pada Allah semampu kalian...*”⁶⁰ (Q.S. At Taghobun [64] ayat 16).

Kata nabi dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh imam Bukhari dan imam muslim ketika kamu diberikan satu hal untuk kamu pikirkan untuk kamu kerjakan untuk kamu rasakan maka lakukan semua itu pada batas kemampuanmu saja. Ketika sudah kamu kerjakan mampunya jika lebih dan di luar batas kemampuan maka tidak usah dipikirkan.

- c. Ketiga, Melakukan semaksimal mungkin yang kita bisa, jika kita tidak memaksimalkan apa yang kita lakukan, maka pasti kita akan diganggu oleh pikiran-pikiran dengan ekspektasi yang tidak-tidak. Jika kita tidak tawakal maka tidak akan ikhlas. Karena itu maksimalkan setiap mengerjakan segala sesuatu maksimalkan agar engkau tidak diganggu oleh *Overthinking* pikiran

⁶⁰ Al-Qur'an, Surah At Taghobun [64] ayat 16.

- berlebihan tentang andai begini andai begitu karena sudah maksimal dalam melakukan sesuatu.
- d. Keempat, sadarilah bahwa segala sesuatu ini sepenuhnya ada di tangan tangan Allah SWT. Jika suatu itu sudah dikerjakan semaksimal dan semampunya maka serahkan itu kepada Allah. Alih-alih jika mengalami *Overthinking* tapi disamping itu tetap berdoa meminta kepada Allah kalau ada kekurangan diperbaiki sehingga apa yang telah dilakukan bukan sesuatu yang sia-sia tapi sesuatu yang betul-betul bermanfaat.
 - e. Kelima, manusia adalah makhluk yang tidak sempurna. Setiap manusia itu pasti melakukan kesalahan baik disengaja ataupun tidak disengaja baik karena kehilafan ataupun bukan, baik secara langsung ataupun tidak langsung maka berdamailah dengan semua keadaan yang ada.
 - f. Keenam, mengisi waktu-waktu kosong kita dengan dzikir kepada Allah atau hal-hal yang bermanfaat, Khoirunnas anfauhum linnas, kata nabi sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi manusia lain dan dzikir kepada Allah, ibadah kepada Allah itu akan menenangkan batinmu. Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ ءَآلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ { ٢٨ }

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁶¹ (Q.S. Ar-Ra’d [13] ayat 28)

⁶¹ Al-Qur’an, Surah Ar-Ra’d [13] ayat 28

Tafsir Al-Muyassar Kementerian Agama Saudi Arabia menafsirkan bahwasannya Dan Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tenang dengan tauhidullah dan mengingat-Nya, sehingga menjadi tenang dengannya. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingatNya serta dengan pahala dari-Nya, hati menjadi tenang dan damai.⁶²

Menurut Tafsir Al-Wajiz / Syaikh Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili, pakar fiqh dan tafsir negeri Suriah menafsirkan bahwasannya Mereka adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan kitab-Nya. Hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah dan mengingat janji kepada-Nya.. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah dan kekuasaan-Nya lah hati bisa menjadi tenteram.⁶³

⁶² <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

⁶³ <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis Kolaborasi Teknik *Thought Stopping* Dan Metode Ketenangan Jiwa Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Seorang Remaja Di Dukuh Karang Wiyung Surabaya yang telah dilakukan. Dapat disimpulkan:

1. Langkah yang dilakukan pada teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa yang pertama adalah konselor menjelaskan tentang treatment yang akan digunakan konselor untuk membantu permasalahan konseli. Kedua adalah konseli diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan pikiran konseli. Ketiga adalah memilih dan mengurutkan pikiran yang mengganggu konseli. Keempat adalah memikirkan permasalahan oleh konseli untuk memunculkan gejala negatif yang akan terjadi pada konseli. Kelima adalah menghentikan pikiran konseli dengan interupsi “STOP”. Keenam adalah mengarahkan pikiran konseli ke pikiran yang positif. Pikiran konseli yang diarahkan ke arah positif menggunakan metode ketenangan jiwa *tazkiyat al-nafs* dengan proses *riyadah, mujahadah, dan muhasabah*
2. Hasil yang didapatkan adalah adanya perubahan pada perilaku konseli. perilaku-perilaku yang sebelumnya sering dan selalu dialami oleh konseli, setelah dilakukan terapi berkurang intensitasnya menjadi jarang hingga tidak pernah dialami oleh konseli. Hasil akhir dari implementasi kolaborasi teknik *thought stopping* dan metode ketenangan jiwa terhadap pengendalian perilaku *overthinking* pada seorang remaja di Dukuh Karang Wiyung Surabaya adalah

jarangnya perilaku berfikir berlebihan yang sebelumnya dialami konseli, konseli juga tidak pernah berfikiran negatif karena menurut konseli hal itu melelahkan dan mengganggu bagi dia, konseli juga jarang merasakan cemas, jarang merasa khawatir akan suatu hal, tidak takut pada hal-hal yang akan terjadi karena konseli yakin yang dia bayangkan tidak akan terjadi jika konseli tidak *overthinking*, jarang merasa stress dan juga masih sering mengalami insomnia.

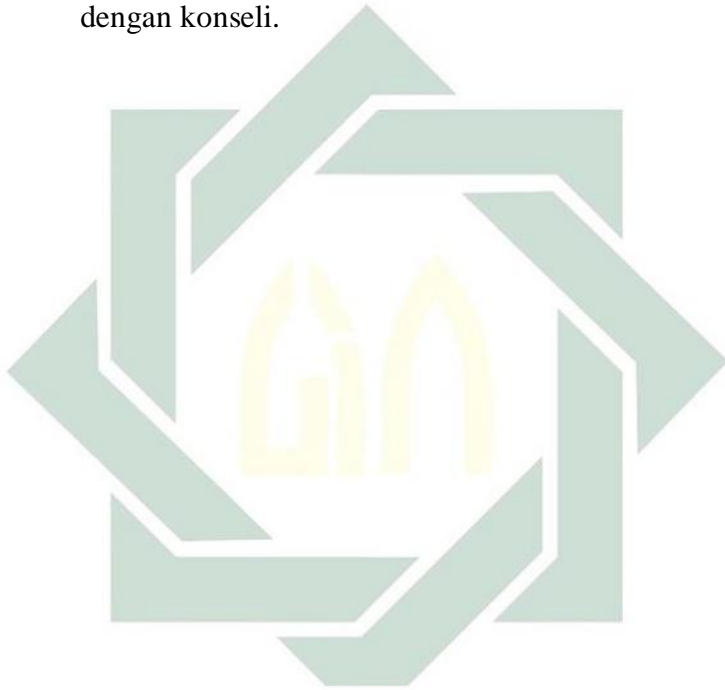
B. Saran

1. Saran untuk Konselor, konselor masih belajar dalam proses penelitian ini jika dibandingkan dengan ilmu yang maha luasnya sehingga butuh lebih banyak lagi referensi yang diambil agar proses konseling lebih optimal dan efektif. Lalu meningkatkan kemampuan komunikasi yang lebih baik lagi kedepannya.
2. Saran untuk Konseli, konseli harus melihat lingkungan sekitar konseli dan menemukan berbagai hal yang berarti bagi konseli, meskipun tidak sedikit orang yang toxic di sekitar konseli akan tetapi orang yang peduli dengan konseli jumlahnya lebih banyak. Terusla berfikiran positif dan jadilah pribadi yang lebih lebih lebih baik dari yang sebelumnya
3. Saran untuk Pembaca, untuk pembaca jika pembaca merasakan terjatuh dan kalut cobalah berbagi cerita dengan orang yg terdekat dengan pembaca selain untuk melepaskan stress ada juga kemungkinan permasalahan pembaca bisa terbantu oleh orang yang tepat.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan usaha yang baik dan juga sesuai dengan prosedur yang ada, namun ada keterbatasan serta hambatan yang terjadi mengenai:

1. Menentukan waktu yang tepat untuk melakukan bimbingan konseling, karena kegiatan yang dilakukan oleh konseli terbilang padat dan juga membutuhkan waktu luang dan kerelaan dari konseli.
2. Peneliti sebagai observer juga melakukan observasi tidak langsung karena keterbatasan jarak tempat tinggal dengan konseli.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadar, Husein Ja'far, *Cahaya Untuk Indonesia "OVERTHINKING BAHAYA !! Ibadah Saja Dilarang Berlebihan, Apalagi Berpikir ??"*, 15 Februari, 2022, video YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=tlJ2-XVu2Wc>.
- Al-Qur'an
- Asmuni, Ahmad, "*Tazkiyat Al-Nafs: Kajian Tentang Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Pendekatan Diri Kepada Allah*", Jurnal Yaqzhan Volume 3, Nomor 1, 2017.
- Azmi, Ilhaamie Abdul Ghani, "*Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective*", Jurnal Syariah Vol. 17. No. 2 (2009).
- Beda, Nikodemus Sili, Tesis: "*Pengaruh Cognitive Thought stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP RD. Wahidin Sudirohusodo Makassar*", Universitas Airlangga Surabaya, Oktober 2018.
- Christaningrum, Hapsari, Skripsi: "*Keefektifan Thought stopping Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodibk Fakultas Ilmu Pendidikan*", Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.
- Dewajani, Jovita Sri dan Yeni Karneli, "*Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*", Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, Volume 4, Number 2 September 2020.
- Erford, Bradley T., "*40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)
- H, Yanuar, "*Apa Itu Overthinking dan Mengapa Harus Dihindari? Pakar UGM Beri Penjelasannya*", Liputan 6, <https://www.liputan6.com/regional/read/5011182>.

- Hasanah, Hasyim, “*Teknik-Teknik Observasi*”, *Jurnal at-Taqaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli 2016.
- Hidayat, Dede Rahmat, “*Teori Dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*”, (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015).
- Hidayati, Eni dan Riwayati, “*Efektifitas Terapi Thought stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV Atau AIDS Di Wilayah Kota Semarang*”, *Jurnal Keperawatan jiwa*, Vol. 3 No. 1, 2015.
- Hidayati, Husnul, “*Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis*”, *Jurnal Studi Agama* Vol. 20, No. 1 (2020).
<https://tafsirweb.com/1961-surat-al-maidah-ayat-77.html>
<https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>
- Lestari, Anita, “*Pelatihan Berfikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi*”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Gajah Mada Yogyakarta, no. 1 1-9, 1998.
- Malik, Imam, “*Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*” (Surabaya: eLKAF, 2005).
- Manao, Yuslinar, Skripsi: “*Pengaruh Terapi Thought stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019*”, Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, 2019.
- MS, K.R. Soegijono, “*Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data*”, *Jurnal Media Litbangkes* VoL III No. 01/1993.
- Mutholingah, Siti, “*Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam*”, *jurnal TA’LIMUNA*, Vol. 10, No. 01, Maret 2021.
- Nareza, Meva, “*Hati-Hati, Dampak Overthinking Bisa Berakibat Fatal*” *Alodokter* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, <https://www.alodokter.com/hati-hati-dampak-Overthinking-bisa-berakibat-fatal>.

- Nilamsari, Natalina, “*Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif*”, Jurnal Wacana Volume XIII No.2, Juni 2014.
- Nur’aini, Ratna Dewi, “*Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku*”, jurnal INERSIA, Vol. XVI No. 1, Mei 2020.
- Pratiwi, Nuning Indah, “*Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*”, Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Volume 1, Nomor 2, Agustus 2017.
- Rosalita, Mita, “*Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*”, Jurnal ilmu Budaya, Vol. 11, No.2, 2015.
- Sebo, Theodorus Alkino Rifaldo dkk, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy*”, Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpk, Januari 2021.
- Sofia, Lisda dkk, “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*”, Jurnal Plakat, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, ISSN: 2714-5239, Volume 2 No. 2 Desember 2020.
- Solihin, “*Tasawuf Tematik*” (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003).
- Sugiyono, “*Memahami Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2014)
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Syakur, Abd., “*Metode Ketenangan Jiwa, Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazali Dan Sigmund Freud*”, Jurnal ISLAMICA, Vol. 1, No. 2, Maret 2007.
- Syakur, Abd., “*Patologi Muslim*”, (Surabaya: Raziev Jaya, 2019)

Toriquddin, Moh., *“Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern”*, (Malang: UIN Press, 2008).

Widi, Winarni Endang, *“Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif”*, (Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa, 2018)

