



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK
BEHAVIOR CHART BERBASIS *ISTIGHFAR* UNTUK
MENGENDALIKAN PERILAKU *OVERTHINKING*
PADA SEORANG REMAJA DIKELURAHAN MOJO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)*

Oleh :

Kresna Bagaskara

B73218093

Dosen Pembimbing :

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

NIP. 196607042003021001

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kresna Bagaskara

NIM : B73218093

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **konseling individual dengan teknik *behavior chart* berbasis *istighfar* untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada seorang remaja dikelurahan mojo** 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, 8 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Kresna Bagaskara
NIM.B73218093

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKIRPSI

Nama : Kresna Bagaskara
NIM : B73218093
Judul : KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK *BEHAVIOR CHART* BERBASIS
ISTIGHFAR UNTUK MENGENDALIKAN
PERILAKU *OVERTHINKING* PADA
SEORANG REMAJA DIKELURAHAN
MOJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 8 Agustus 2022

Menyetujui pembimbing



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

NIP. 1966070420030210

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Individual Dengan Teknik *Behavior Chart* Berbasis
Istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Pada Seorang
Remaja Dikelurahan Mojo

skripsi

Disusun Oleh:
Kresna Bagaskara
B73218093

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 Nder Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.
NIP. 196703251993032008

Penguji IV



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



Surabaya, 11 Agustus 2022

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 197008251998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Kresna Bagaskara
NIM : B73218093
Fakultas/Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi
E-mail address : B73218093@uinsby.ac.id

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

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

yang berjudul :

Konseling Individual Dengan Teknik *Behavior Chart* Berbasis *Istighfar* Untuk

Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mojo

berserta 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, 03 November 2022

Penulis

(Kresna Bagaskara)

ABSTRAK

Kresna Bagaskara B73218093, 2022. *Konseling Individual dengan Teknik Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Overthinking berbasis istighfar pada Seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya.*

Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah bagaimana proses dan hasil pelaksanaan konseling individual dengan *teknik behavior chart* berbasis *istighfar* untuk mengendalikan perilaku *Overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo.

Untuk menjawab permasalahan di atas peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus, dan menganalisis dengan teknik analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan proses pelaksanaan konseling individual di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individual dengan *teknik behavior chart* berbasis *istighfar* untuk mengendalikan perilaku *Overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya.

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa proses konseling pada penelitian ini terdapat lima tahap, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Sedangkan hasilnya yakni terdapat perubahan pada diri konseli, yaitu *overthinking* yang dialami oleh konseli sudah mulai menurun. Konseli menjadi pribadi lebih baik lagi

Kata Kunci: *Konseling Individual, Behavior Chart, Overthinking.*

ABSTRACT

Kresna Bagaskara B73218093, 2022. Individual Counseling with Behavior Chart Techniques to Control Overthinking Behavior based on istighfar in a teenager in Mojo Village, Surabaya.

The focus of the research in this thesis is how the process and results of implementing individual counseling with behavior chart techniques based on istighfar to control overthinking behavior in a teenager in Mojo Village.

To answer the above problems, the researcher uses qualitative research with the type of case study, and analyzes using comparative descriptive analysis techniques, namely comparing the process of implementing individual counseling in the field with general theory, as well as comparing the condition of the counselee before and after the implementation of individual counseling with behavior chart techniques based on istighfar. to control overthinking behavior in a teenager in Mojo Village, Surabaya.

Based on the analysis, it can be concluded that the counseling process in this study has five stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. While the result is that there is a change in the counselee's self, namely the overthinking experienced by the counselee has begun to decline. The counselee becomes a better person

Keywords: Individual Counseling, Behavior Chart, Overthinking.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	7
C. TUJUAN PENELITIAN	8
D. MANFAAT PENELITIAN	8
E. DEFINISI KONSEP.....	9
F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. KERANGKA TEORETIK	14
B. PERILAKU MALAS SHALAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM	24

C.	PENELITIAN TERDAHULU	26
BAB III	METODE PENELITIAN	29
A.	PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN	29
B.	JENIS DAN SUMBER DATA	30
C.	TAHAP-TAHAP PENELITIAN.....	31
D.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	32
E.	TEKNIK VALIDITAS DATA.....	33
F.	TEKNIK ANALISIS DATA.....	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A.	GAMBARAN UMUM SUBYEK PENELITIAN	37
B.	PENYAJIAN DATA	42
C.	PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	67
BAB V	PENUTUP	79
G.	KESIMPULAN.....	79
H.	SARAN DAN REKOMENDASI	80
I.	KETERBATASAN PENELITIAN.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.0 Jadwal Tetap Keseharian Konseli Selama Satu Minggu.....	51
Tabel 1. 2 Kriteria Reward.....	53
Tabel 1. 3 Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Pertama	54
Tabel 1. 4 Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Kedua.....	57
Tabel 1. 5 Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Ketiga.....	60
Tabel 1. 6 Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Keempat	62
Tabel 1. 7 Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Terakhir	64
Tabel 1. 8 Kondisi Konseli Sebelum Pemberian <i>Treatment</i>	74
Tabel 1. 9 Kondisi Konseli Sesudah Pemberian <i>Treatment</i>	75

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia adalah makhluk yang sempurna dikarenakan berbeda dengan makhluk yang lainnya, manusia diberi akal sehat dan nafsu oleh Allah SWT sehingga dikatakan makhluk yang sempurna. Manusia bisa bebas mempergunakan akal sehat dan nafsunya untuk berfikir, mengambil keputusan dan juga berekspresi. Sering kali manusia mempunyai pikiran dan akal sehat yang kurang baik, sehingga mereka menimbulkan perilaku yang kurang baik. Salah satu contohnya adalah perilaku *overthinking*, perilaku ini dapat mengakibatkan manusia memikirkan hal secara berlebihan dan dapat merugikan diri sendiri serta mengganggu manusia di sekitarnya.

Fenomena *overthinking* ini banyak sekali dialami oleh remaja akhir yang berusia 20 tahunan. Alasan kenapa *overthinking* dialami oleh remaja 20 tahunan dikarenakan pada usia tersebut, banyak sekali remaja yang mengkhawatirkan kehidupan mereka dimasa yang akan datang. Padahal pemikiran pemikiran tersebut sangat tidak baik untuk mereka. Memikirkan masa depan memang perlu untuk beberapa tujuan. Misal, untuk menentukan arah karir yang akan dipilih, untuk menciptakan mimpi, dan untuk memiliki hidup ideal dimasa tua kelak.

Beberapa orang yang mengalami *overthinking* memiliki kekhawatiran atau kecemasan. Diantaranya ialah sering merasa bahwa dirinya dibenci banyak orang, serta memikirkan segala sesuatu secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti sehingga hal tersebut berimbas juga pada kehidupan sehari-hari, misalnya

menjadi tidak produktif pada hari tersebut karena banyak yang dipikirkan.

Dengan kekhawatiran-kekhawatiran atau kecemasan-kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang mengalami *overthinking*. Jika ditelaah, kekhawatiran atau kecemasan seorang terjadi karena *overthinking*. Seperti yang telah diketahui, manusia diberi akal oleh Sang Pencipta agar bisa berpikir, dan hal tersebut menjadi pembeda dari makhluk-makhluk yang lain yang diciptakan oleh Tuhan. Dengan menggunakan akalnya untuk berpikir berarti manusia sudah memanfaatkan dengan baik pemberian Tuhan. Memanfaatkannya untuk memikirkan sesuatu yang direncanakan ataupun memikirkan perihal dalam hidupnya yang memang harus dipikirkan.

Allah sudah memberi tahu perihal *overthinking* ini. *Overthinking* berkaitan dengan akal kita. Pembahasan tersebut terdapat pada surat Al-Isra ayat 70

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

Artinya : *Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.*¹

Akan tetapi, pada segelintir orang menganggap *overthinking* adalah hal yang baik, bahkan menurut mereka kita terkadang harus memiliki pemikiran yang berlebih ini atau disebut *overthinking*. Karena dengan *overthinking* kita memiliki pemikiran-pemikiran yang dapat membuat kita memiliki perencanaan pada masa

¹ Al-Qur'an, Al-Isra ayat 70

yang akan datang. Namun tidak dipungkiri juga *overthinking* berlebih juga membuang energi kita menjadi sesuatu yang sia-sia.

Pengertian *Overthinking* menurut Fakhir adalah “*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”.² Menurut Sasson *Overthinking* adalah “terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja”.³

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.”⁴ Menurut Nelson & Kennedy, “*Overthinking*

² Lisdia 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.

³ 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

⁴ 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.

juga sering disebut *paralysis analysis*, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut *ruminasi*”.⁵Menurut Dr. Jeffrey Huttman “Overthinking adalah proses menganalisa terus menerus yang dapat menyiksa pemikiran seseorang, termasuk merenungkan sesuatu dimana seseorang secara mental terjebak dalam keputusan yang mereka buat di masa lalu atau saat ini”.⁶

Perilaku *overthinking* ini 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 diambalnya.

⁵ 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

⁶ Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”, diakses dari <https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

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 kecemasannya 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. Dari paparan tersebut, peneliti memilih teknik *behavior chart* yang dirasa dapat mengendalikan dan juga menghentikan pemikiran yang berlebihan atau biasa disebut *Overthinking*.

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. Menurut peneliti perilaku *overthinking* dapat dikendalikan dengan teknik *behavior chart*.

(pengertian *behavior chart*)

Tahapan yang akan peneliti lakukan untuk mengendalikan perilaku *overthinking* dengan *behavior chart*, yaitu 1) Memberikan reinforcement positif sesuai target; 2) Menentukan frekuensi atau sistem rating yang digunakan; 3) Membuat bagan perilaku; 4) Menentukan

reward dan punishment." Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan hal baru secara terus menerus, maka hal tersebut akan menjadi sebuah pembiasaan peneliti membuat jadwal keseharian konseli sesuai dengan target yang telah disepakati mampu mengendalikan perilaku overthinking

Behavior chart adalah sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang dipengaruhi oleh reinforcement. Reinforcement tersebut berupa punishment untuk perilaku negatif dan reward untuk perilaku positif⁷. Teknik behavior chart ini berkembang dari teori behavioristik yang mengasumsikan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh reinforcement yang diberikan terhadap perilaku tersebut⁸.

Menurut Chafouleas, Rile-Tillman, dan McDougal, dalam behavior chart terdapat beberapa komponen penting, seperti jadwal perilaku yang sudah ditetapkan, perilaku yang akan dipantau, nilai untuk perilaku yang sudah ditetapkan, hingga informasi dari orang-orang sekitar target.⁹

Menurut Pamela, behavior chart adalah sebuah penguatan positif berupa jadwal keseharian yang digunakan untuk mendorong seseorang dalam menciptakan pembiasaan baru.¹⁰ Sedangkan menurut

⁷ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389

⁸ Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung: UIN Raden Intan, 2020), h 22.

⁹ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389.

¹⁰ Pamela Li, Behavior Chart, Chore Chart & Token Economy, diakses pada tanggal 16 September 2021 dari <https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

Henington dan Doggett, behavior chart merupakan bagan perilaku yang di dalamnya berisi target perilaku yang telah ditentukan dan kemudian diterapkan setiap hari. Namun, behavior chart yang diterapkan dapat berbeda-beda sesuai dengan frekuensi atau sistem rating yang ditargetkan dan juga reinforcement yang telah ditentukan¹¹. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik behavior chart adalah sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang di dalamnya berisi target perilaku yang telah ditentukan dan reinforcement yang telah disepakati. Tahapan yang akan peneliti lakukan untuk mengendalikan perilaku overhtinking dengan teknik behavior chart, yaitu 1) Memberikan reinforcement positif sesuai target: 2) Menentukan frekuensi atau sistem rating yang digunakan: 3) Membuat bagan perilaku: 4) Menentukan reward dan punishment¹². Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan hal baru secara terus menerus, maka hal tersebut akan menjadi sebuah pembiasaan. Peneliti membuat jadwal keseharian konseli sesuai dengan target yang telah disepakati yaitu berkurangnya perilaku *overthinking*. Pada teknik behavior chart ini, konselor ikut berperan aktif dalam proses konseling. Selain itu, anggota keluarga konseli juga ikut memantau jadwal keseharian yang telah ditentukan.

Berikut ini merupakan beberapa penelitian terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini. Pertama, karya dari Yasmin Azzahra yang berjudul "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok

¹¹ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389.

¹² Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 390.

Pesantren Al Fattah Putri Kartasura Dalam penelitian ini, permasalahan yang muncul yaitu santri putri sering kali tidak mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan. Oleh karena itu, behavior chart ini digunakan karena sesuai dengan kebutuhan, Perilaku yang ditargetkan pada santri putri yaitu selalu mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan. Jika tidak mengikuti kegiatan sesuai jadwal, maka akan mendapatkan sanksi yang telah disepakati. Sanksi tersebut bersifat edukatif serta sesuai dengan konsep pendidikan agama¹³

Kedua karya dari Indah Inayah yang berjudul "Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart terhadap kedisiplinan belajar peserta didik. Hasil yang didapat yaitu adanya peningkatan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Sebelum mengikuti layanan bimbingan belajar rata-rata skor kedisiplinan belajar pada peserta didik yaitu 240. Setelah mengikuti layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart. rata-rata skor kedisiplinan peserta didik meningkat menjadi 384.¹⁴

Ketiga, karya dari tiffani Hikmal yang berjudul "Penerapan teknik *Behavior Chart* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik"

¹³ Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020).

¹⁴ Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung: UIN Raden Intan, 2020).

.Dalam penelitian ini, permasalahan yang muncul yaitu santri putri sering kali tidak mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan. Oleh karena itu, behavior chart ini digunakan karena sesuai dengan kebutuhan, Perilaku yang ditargetkan pada santri yaitu selalu mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan. Jika tidak mengikuti kegiatan sesuai jadwal, maka akan mendapatkan sanksi yang telah disepakati. Sanksi tersebut bersifat edukatif serta sesuai dengan konsep pendidikan agama.¹⁵

Berdasarkan hasil interpretasi yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, peneliti menraik hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku *overthinking*. Jika seseorang terus menerus melakukan kegiatan yang diinginkan, maka kegiatan tersebut menjadi sebuah kebiasaan yang bisa berdampak positif maupun negatif. Dengan diterapkan *treatment behavior chart* kepada konseli, konseli akan terbiasa melakukan shalat subuh yang telah menjadi pembiasaan baru. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Konseling Individual Dengan Terapi Behavior Chart Berbasis istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku Overthinking Seorang Remaja Dikelurahan Mojo*”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jelaskan sebelumnya, maka peneliti dapat memfokuskan rumusan masalah sebagai berikut :

¹⁵ Tiffanil Hikmah, Skripsi: Penerapan teknik *Behavior Chart* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Ma’had Al-Hikmah MAN 1 Gresik, (Jember : UIN K.H. Achmad Siddiq, 2020).

1. Bagaimana proses Implementasi Terapi Behavior chart berbasis istighfar untuk Mengendalikan perilaku *overthinking*?
2. Bagaimana hasil Implementasi Terapi Behavior chart berbasis istighfar untuk Mengendalikan perilaku *overthinking*?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Mengetahui proses konseling individual dengan terapi Behavior chart berbasis istighfar untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada seorang remaja di kelurahan mojo Surabaya.
2. Mengetahui hasil proses konseling individu dengan terapi Behavior chart berbasis istighfar untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada seorang remaja di kelurahan Mojo Surabaya

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembang ilmu dan pengetahuan yang terkait dengan perilaku *overthinking*, karena perilaku malas *overthinking* berdampak banyak pada diri sendiri dan hubungan sosialnya dengan lingkungan sekitar.
2. Manfaat Praktis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi individu yang sedang mengalami perilaku *overthinking* serta ingin menghilangkan perilaku tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini juga

diharapkan dapat berguna bagi individu yang sedang mengenyam pendidikan di bidang bimbingan dan konseling.

3. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman peneliti dibidang bimbingan dan konseling serta dapat menerapkannya lagi dilain waktu sesuai kebutuhan.

E. Penelitian terdahulu

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Pertama, karya dari Tiffani Hikmal yang berjudul "Penerapan teknik *Behavior Chart* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik". Dalam penelitiannya, peneliti menjelaskan bahwa perilaku malas pada santri Ma'had disebabkan oleh tidak dapat mengolah manajemen waktu yang dilakukan oleh santri ma'had. Sehingga membuat santri memilih untuk bersikap acuh dengan kegiatan ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik.. Sebenarnya, para santri ingin untuk berubah dan tidak lagi malas mengikuti kegiatan ma'had MAN 1 Gresik . Tetapi hal tersebut sudah menjadi pembiasaan pada diri mereka dan mereka merasa sulit untuk menghilangkan pembiasaan perilaku malas tersebut.¹⁶ Persamaan antara penelitian karya Tiffani Hikmal dengan penelitian ini terdapat pada terapi yang diterapkan. Terapi yang diterapkan tersebut yaitu tentang *behavior chart*. Lalu, perbedaannya terdapat pada teknik permasalahan yang dikaji. Penelitian karya Tiffani

¹⁶ Umniatul Ummah. Skripsi: Konseling Islam dengan Teknik Shaping. Punishment. & Reward dalam Mengatasi Malas Shalat Seorang Remaja di Kelurahan Jung Cang-Cang Pamekasan, (Surabaya: UINSA, 2020).

Hikmal menggunakan teknik *behavior chart* untuk mempelajari tingkah laku baru secara bertahap dengan cara para santri membagi tingkah laku yang ingin diubah atau dicapai kedalam beberapa kelompok. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *behavior chart* untuk membantu konseli yang memiliki perilaku *overthinkin* dengan cara menciptakan pembiasaan baru melalui bagan perilaku yang telah ditentukan.

Penelitian yang kedua adalah penelitian yang ditulis oleh Yasmin Azzahra yang berjudul "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura". Dalam penelitian ini, permasalahan yang muncul yaitu santri putri sering kali tidak mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan. Oleh karena itu, *behavior chart* ini digunakan karena sesuai dengan kebutuhan. Perilaku yang ditargetkan pada santri putri yaitu selalu mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan. Jika santri tidak mengikuti kegiatan sesuai jadwal, maka akan mendapatkan sanksi yang telah disepakati. Sanksi tersebut bersifat edukatif serta masih sesuai dengan konsep pendidikan agama Islam.¹⁷

Persamaan antara penelitian karya Yasmin Azzahra dengan penelitian ini terdapat pada teknik penyelesaian yang digunakan, yaitu teknik *behavior chart*. Lalu, perbedaannya terdapat pada permasalahan yang dikaji. Penelitian karya Yasmin Azzahra menggunakan objek santri untuk meningkatkan kedisiplinan dalam mentaati peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura.

¹⁷ Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta 'sir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020).

Sedangkan penelitian ini menggunakan objek seorang remaja untuk mengendalikan perilaku *overthinking*.

Ketiga, karya dari Indah Inayah yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan belajar dengan teknik behavior chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021”. Tujuandari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart terhadap kedisiplinan belajar peserta didik. Hasil yang didapat yaitu adanya peningkatan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Sebelum mengikuti layanan bimbingan belajar rata-rata skor kedisiplinan belajar pada peserta didik yaitu 240. Setelah mengikuti layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart, rata-rata skor kedisiplinan peserta didik meningkat menjadi 384.¹⁸

Persamaan antara penelitian karya Indah Inayah dengan penelitian ini terdapat pada teknik penyelesaian yang digunakan, yaitu teknik behavior chart. Lalu, perbedaannya terdapat pada permasalahan yang dikaji. Penelitian karya Indah Inayah menggunakan objek peserta didik SMA untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Sedangkan penelitian ini menggunakan objek seorang dewasa untuk mengendalikan perilaku malas shalat. Selain itu, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

¹⁸ Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung: UIN Raden Intan, 2020)

F. DEFINISI KONSEP

1. Konseling individual

Konseling individual merupakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling. Menurut Hellen, konseling individual merupakan sebuah layanan secara langsung atau tatap muka antara konseli dan konselor yang di dalamnya membahas tentang masalah pribadi yang dialami konseli.¹⁹ Menurut Prayitno dan Amti, konseling individual yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan wawancara langsung oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah dengan tujuan teratasnya masalah yang dialami konseli.²⁰ Menurut Hartati dan Karneli, konseling individual adalah kegiatan yang dapat membantu seseorang untuk meningkatkan efektifitas dalam kehidupan sehari-hari.²¹ Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling antara konselor dan konseli secara langsung dengan tatap muka yang membahas dan memperbaiki masalah pribadi yang dialami konseli.²² Menurut Tolbert, - konseling individual merupakan kegiatan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor adalah seseorang yang

¹⁹ Ayong Lianawati, Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual, Jambore Konselor 3, 2017.

²⁰ Ibid

²¹ Vanny Anggraini & Yeni Karneli, Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 3. No. 3. 2021.

²² Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. (Jakarta: Rineka Cipta. 2008), h 62.

memiliki kompetensi khusus untuk membantu konseli dalam hal lebih memahami dirinya, sehingga konseli dapat mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial.²³ Peneliti menarik kesimpulan bahwa konseling individual adalah layanan dalam bimbingan dan konseling antara konselor dan konseli yang dilakukan secara langsung dengan membahas permasalahan yang dialami konseli sehingga konseli dapat mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial. Secara tidak langsung, tujuan dari konseling individual telah dijelaskan dalam pengertian di atas. Tujuan dari konseling individual yaitu membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya. Dengan adanya layanan konseling individual, maka beban permasalahan konseli dapat diringankan, kemampuan konseli dapat ditingkatkan, dan potensi konseli dapat dikembangkan.²⁴

2. **Overthinking**

Overthinking menurut Fakhir adalah “Overthinking juga termasuk ke dalam 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

²³ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h 49

²⁴ Muhammad Husni, *Layanan Konseling Individual Remaja : Pendekatan behaviorisme*, Jurnal Al-Ibrah, Vol.2, No.2, Desember 2017.

menemukan solusi”.²⁵ Menurut Sasson Overthinking adalah “terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja”.²⁶ 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.”²⁷ Menurut Nelson & Kennedy, “Overthinking juga sering disebut paralysis analysis, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi”.²⁸ Menurut Dr. Jeffrey Huttman “Overthinking adalah proses menganalisa terus menerus yang dapat menyiksa pemikiran seseorang,

²⁵ 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.

²⁶ 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

²⁷ 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.

²⁸ 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

termasuk merenungkan sesuatu dimana seseorang secara mental terjebak dalam keputusan yang mereka buat di masa lalu atau saat ini”.²⁹

3. Behavior chart

Behavior chart adalah sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang dipengaruhi oleh reinforcement. Reinforcement tersebut berupa punishment untuk perilaku negatif dan reward. untuk perilaku positif.³⁰ Teknik behavior chart ini berkembang dari teori behavioristik yang mengasumsikan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh reinforcement yang diberikan terhadap perilaku tersebut.³¹ Menurut Chafouleas, Rile-Tillman, dan McDougal, dalam behavior chart terdapat beberapa komponen penting. seperti jadwal perilaku yang sudah ditetapkan, perilaku yang akan dipantau, nilai untuk perilaku yang sudah ditetapkan, hingga informasi dari orang-orang sekitar target.³²

Menurut Pamela, behavior chart adalah sebuah penguatan positif berupa bjadwal keseharian yang digunakan untuk mendorong seseorang dalam

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁹ Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”, diakses dari <https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

³⁰ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389

³¹ Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung: UIN Raden Intan, 2020) h 22

³² Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389

menciptakan pembiasaan baru.³³ Sedangkan menurut Henington dan Doggett, behavior chart merupakan bagan perilaku yang di dalamnya berisi target perilaku yang telah ditentukan dan kemudian diterapkan setiap hari. Namun, behavior chart yang diterapkan dapat berbeda-beda sesuai dengan frekuensi atau sistem rating yang ditargetkan dan juga reinforcement yang telah ditentukan.³⁴

G. Sistematika Pembahasan

Berikut adalah penelitian ini terdiri dari 5 bab utama, diantaranya:

Bab I Pendahuluan berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka berisi Kajian Teoritik, yang mencakup lima poin, yaitu Konseling Individu berisi, (Pengertian Konseling individu, Prinsip Dasar Konseling individu, Tujuan Konseling individu, Fungsi Bimbingan dan Konseling individu, dan Asas-asas Konseling individu), *Behavior chart Therapy* berisi, (Pengertian *Behavior chart*, Tujuan *Behavior chart*, Langkah-langkah *behavior chart*, Teknik-teknik *Behavior chart*), *Overthinking* berisi, (Pengertian *Overthinking*, dampak *Overthinking*), Faktor penyebab

³³ Pamela Li, Behavior Chart, Chore Chart & Token Economy, diakses pada tanggal 16 September 2021 dari

<https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

³⁴ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389.

Overthinking Proses, serta terdapat Penelitian Terdahulu yang Relevan di bagian akhir.

Bab III Metode Penelitian berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan berisi menguraikan Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data yang menyajikan deskripsi proses dan hasil Konseling Individu dengan *Behavior chart Therapy* berbasis *Istighfar* Untuk Mengendalikan perilaku *Overthinking* seorang remaja di Kelurahan Mojo-Surabaya, serta Analisis Data Proses dan Hasil dari Konseling Individu dengan *Behavior chart Therapy* berbasis *Istighfar* Untuk Meningkatkan Mengendalikan perilaku *Overthinking* seorang remaja di Kelurahan Mojo-Surabaya, baik dalam Perspektif Teori maupun Perspektif Islam.

Bab V Penutup berisi Simpulan, Rekomendasi, dan Keterbatasan Penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB 2

KAJIAN TEORITIK

Konseling individual

1. Pengeritian

Konseling individual merupakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling. Menurut Hellen, konseling individual merupakan sebuah layanan secara langsung atau tatap muka antara konseli dan konselor yang di dalamnya membahas tentang masalah pribadi yang dialami konseli.³⁵ Menurut Prayitno dan Amti, konseling individual yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan wawancara langsung oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah dengan tujuan teratasinya masalah yang dialami konseli.³⁶ Menurut Hartati dan Karneli, konseling individual adalah kegiatan yang dapat membantu seseorang untuk meningkatkan efektifitas dalam kehidupan sehari-hari.³⁷

Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling antara konselor dan konseli secara langsung dengan tatap muka yang membahas dan memperbaiki

³⁵ Ayong Lianawati, Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual, Jambore Konselor 3, 2017.

³⁶ Ibid

³⁷ Vanny Anggraini & Yeni Karneli, Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol. 3. No. 3. 2021.

masalah pribadi yang dialami konseli.³⁸ Menurut Tolbert, konseling individual merupakan kegiatan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor adalah seseorang yang memiliki kompetensi khusus untuk membantu konseli dalam hal lebih memahami dirinya, sehingga konseli dapat mencapar kebahagiaan pribadi maupun sosial.³⁹

Peneliti menarik kesimpulan bahwa konseling individual adalah layanan dalam bimbingan dan konseling antara konselor dan konseli yang dilakukan secara langsung dengan membahas permasalahan yang dialami konseli sehingga konseli dapat mencapar kebahagiaan pribadi maupun sosial.

tugas perkembangan, menjadi pribadi yang lebih baik, serta menacapi kebahagiaan hidup. Tujuan konseling individual secara khusus dapat berbedabeda, tergantung dari permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Namun pada intinya tujuan konseling individual secara khusus yaitu membantu konseli untuk mengentas permasalahan yang sedang dialami.⁴⁰

Tujuan khusus konseling individual juga terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Adapun fungsifungsi konseling. yaitu:⁴¹

³⁸ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h 62

³⁹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h 49.

⁴⁰ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), h 30.

⁴¹ Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, *Penggunaan Lavanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangt Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTS Miftahul Ulum Merabung lit Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3. No. 1. Mei 2016.

1. Fungsi Pencegahan, untuk mencegah timbulnya masalah-masalah yang dapat menghambat proses perkembangan konseli.
2. Fungsi Pemahaman. untuk menghasilkan pemahaman tentang sesuatu yang sesuai dengan dibutuhkan konseli dalam proses perkembangannya.
3. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan, untuk memelihara potensi yang dimiliki konseli sehingga dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi.
4. Fungsi Pengentasan, untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.
5. Fungsi Advokasi. membantu memperoleh pembelaan hak-hak pada diri konseli.

2. Tahap-Tahap

Pada umumnya, tahap-tahap konseling individual dibagi menjadi tiga, yaitu:⁴²

1. Tahap Awal

Tahapan ini dilakukan untuk menemukan masalah yang sedang dialami konseli atau biasa disebut dengan assessment. Adapun indikasi yang harus diketahui oleh konselor pada tahapan ini, yaitu:

- a) Membangun hubungan dengan konseli
- b) Memperjelas inti masalah konseli
- c) Menentukan treatment yang akan digunakan

⁴² Havatul Khairul Rahmat dan Desi Alawiyah, *Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam*, Jurnal MIMBAR: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol. 6. No. 1. 2020.

d) Menyetujui kontrak konseling

2. Tahap Pertengahan

Tahapan ini dilakukan untuk menerapkan treatment yang telah ditentukan. Adapun indikasi yang harus diketahui oleh konselor pada tahapan ini, yaitu:

- a) Tahap intervensi
- b) Pemberian treatment sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli

3. Tahap Akhir

Tahapan ini dilakukan untuk follow up setelah pemberian treatment. Adapun indikasi yang harus diketahui oleh konselor pada tahapan ini. Yaitu menanyakan perasaan konseli setelah pemberian treatment

a. Perilaku Overthinking

1. Pengertian

Pengertian Overthinking menurut Fakhir adalah “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”.⁴³ Menurut Sasson Overthinking adalah “terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja”.⁴⁴ 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.”⁴⁵ Menurut Nelson & Kennedy, “Overthinking juga sering disebut paralysis analysis, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). Dalam pembahasan psikologi, kecenderungan ini disebut ruminasi”.⁴⁶ Menurut Dr. Jeffrey Huttman “Overthinking adalah proses

⁴³ 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

⁴⁴ 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.

⁴⁵ 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.

⁴⁶ 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.

menganalisa terus menerus yang dapat menyiksa pemikiran seseorang, termasuk merenungkan sesuatu dimana seseorang secara mental terjebak dalam keputusan yang mereka buat di masa lalu atau saat ini”.⁴⁷ 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.

2. Gejala Overthinking

Ada beberapa gejala umum yang dapat ditandai sebagai gejala bahwa individu tersebut ialah seorang *overthinker*, yakni sebagai berikut:⁴⁸

a. Sulit Tidur

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

b. Selalu Merasa Lelah

Ketika pikiran sedang gelisah, hal itu akan menyita waktu dan tenaga. Dengan memikirkan

⁴⁷ Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”, diakses dari <https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

⁴⁸ Srikandi Ayu Hadi, *How I Deal With Overthinking*, 2019; diakses pada tanggal 26 September 2020 dari <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>

- sesuatu terlalu banyak dan membuat tertekan, tubuh memproduksi hormon kortisol. Jika hormon ini terus diproduksi bisa mengakibatkan badan lelah.
- c. Tidak Percaya pada Evaluasi Diri Sendiri
Selalu membutuhkan orang lain untuk mengevaluasi sesuatu, seperti pakaian, cara bicara, dan hal-hal sepele yang dilakukan. Selalu meragukan evaluasi diri sendiri, yang akhirnya berlanjut minta evaluasi orang lain.
 - d. Merasa Takut dengan Masa Depan Diri Sendiri
Biasanya hal ini berlangsung pada kebanyakan insan yang terlalu mengkhawatirkan masa depannya daripada senang atau menghargai segala sesuatu yang telah diraihinya.
 - e. Sakit Secara Fisik
Terlalu banyak berpikir dapat menyebabkan sakit kepala atau punggung. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh perlu istirahat.

3. Dampak Overthinking

Perilaku overthinking ini 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 diambalnya.

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 menyimpannya. 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 meledakledak 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.

b. Behavior chart

1. Pengertian

Behavior chart adalah sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang dipengaruhi oleh reinforcement. Reinforcement tersebut berupa punishment untuk perilaku negatif dan reward

untuk perilaku positif.⁴⁹ Teknik behavior chart ini berkembang dari teori behavioristik yang mengasumsikan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh reinforcement yang diberikan terhadap perilaku tersebut.⁵⁰ Menurut Chafouleas, Rile-Tillman, dan McDougal, dalam behavior chart terdapat beberapa komponen penting, seperti jadwal perilaku yang sudah ditetapkan, perilaku yang akan dipantau, nilai untuk perilaku yang sudah ditetapkan, hingga informasi dari orang-orang sekitar target.⁵¹

Menurut Pamela, behavior chart adalah sebuah penguatan positif berupa jadwal keseharian yang digunakan untuk mendorong seseorang dalam menciptakan pembiasaan baru.⁵² Sedangkan menurut Henington dan Doggett, behavior chart merupakan bagan perilaku yang di dalamnya berisi target perilaku yang telah ditentukan dan kemudian diterapkan setiap hari. Namun, behavior chart yang diterapkan dapat berbeda-beda sesuai dengan frekuensi atau sistem rating yang ditargetkan dan juga reinforcement yang telah ditentukan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik

⁴⁹ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389

⁵⁰ ndah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021. (Lampung: UIN Raden Intan, 2020), h 22.

⁵¹ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.(Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 389.

⁵² Pamela Li. Behavior Chart. Chore Chart & Token Economy, diakses pada tanggal 16 September 2021 dari <https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

behavior chart adalah sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang di dalamnya berisi target perilaku yang telah ditentukan dan reinforcement yang telah disepakati.

2. Fungsi dan kekurangan

Teknik behavior chart digunakan untuk membentuk perilaku tertentu sesuai bagan yang disepakati. Dalam beberapa penelitian teknik behavior chart terbukti efektif penggunaannya. Misalnya, untuk meningkatkan kepatuhan siswa terhadap peraturan di sekolah. Terbukti adanya penurunan yang signifikan terhadap perilaku buruk siswa, sehingga perilaku semakin banyak siswa yang patuh dengan peraturan di sekolah. Namun, ada beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa konseli tidak dapat termotivasi untuk mengikuti sistem behavior chart ini. Hal tersebut biasanya terjadi karena reward yang diberikan kurang menarik. Sehingga konseli tidak termotivasi untuk mengikutinya. Selain itu, kurangnya pengawasan oleh anggota keluarga atau orang sekitar konseli dalam pelaksanaan konseling juga cukup berpengaruh. Oleh karena itu, anggota keluarga atau orang sekitar konseli harus ikut berperan aktif dalam proses konseling dengan cara

memantau Jadwal keseharian yang telah disepakati.⁵³

3. Rancangan terapi *behavior chart*

Dalam teknik *behavior chart* mempunyai tujuan tingkah laku yang diharapkan. Sehingga untuk mewujudkannya perilaku tersebut perlu acuan dalam pembuatan *behavior chart* nya. Terdapat beberapa macam ketentuan umum yang menjadi acuan dalam merancang *behavior chart*. Ketentuan-ketentuan tersebut yaitu:⁵⁴

- 1) *Make it very simple*: bagan tingkah laku dirancang dengan sesimpel mungkin supaya mudah dipahami oleh orang yang akan diteliti. Keterlaksanaan teknik *behavior chart* dipengaruhi dengan pemahaman terhadap rancangannya.
- 2) *Make the behaviors very specific*: dalam merancang teknik *behavior chart* yaitu terdapat tingkah laku tertentu yang ingin direalisasikan
- 3) *Be sure the child is able to understand the chart*: anak yang diteliti harus benar-benar paham dengan apa yang ada di dalam rancangan bagan perilaku yang dipakai. Mengatahui konsekuensi

⁵³ *ibid.*, h 394

⁵⁴ Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", 58

apa saja yang diterapkan, sehingga mereka bisa melaksanakan bagan perilaku dengan maksimal.

- 4) *Be sure the child understands exactly what behaviors the chart covers*: anak yang diteliti juga harus mengetahui batas-batas tingkah laku yang diharapkan di bagan perilaku. Mengetahui konsekuensi yang akan didapat jika melakukan perilaku yang melanggar aturan.
- 5) *When possible make the behavior positive rather than negative*: dalam rancangan bagan perilaku harus menggunakan perilaku yang positif daripada negatif.

4. Kegunaan teknik *Behavior chart*

Teknik behavior chart bisa dipakai untuk bermacam intervensi dan dapat menghasilkan perilaku-perilaku tertentu. perilaku yang diharapkan yaitu mengikuti petunjuk, mentaati peraturan dan memakai bahasa yang layak. Teknik behavior chart digunakan untuk memantau perilaku buruk dalam kepatuhan peserta didik pada peraturan dan menghasilkan penurunan yang signifikan pada perilaku buruk.⁵⁵

5. Kelebihan teknik *Behavior chart*

⁵⁵ Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, 394.

Teknik behavior chart merupakan suatu opsi intervensi pada tingkah laku yang mempunyai berbagai macam kelebihan dari teknik lainnya. Bukan karena mudah dalam pengaplikasiannya saja, tetapi juga bisa diaplikasikan memakai berbagai macam setting dan efek perubahannya dapat dilihat. Menurut Collins. M & Fontenelle. D.H, beberapa kelebihan dalam teknik behavior chart yaitu:⁵⁶

- 1) *Immediacy of consequences*: bisa menjatuhkan konsekuensi segera mungkin pada tingkah laku. Konsekuensi tersebut dapat berpengaruh pada motivasi, kekonsistensian dan mengulangi tingkah laku tersebut.
- 2) *Chart help you look at behavior differently and objectively and see gradual improvement easier*: Chart bisa membuat kamu melihat tingkah laku dengan berbeda dan objektif dan dapat melihat peningkatan tingkah laku dengan mudah.
- 3) *Chart help you be consistent*: bisa membantu kamu menjadi konsisten pada tingkah laku.
- 4) *Strukture provide by chart is beneficial for some children*: anak bisa mengetahui perolehannya masing-masing.

⁵⁶ Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", 54-55

5) *Token reward can easily be used.*⁵⁷

6. Proses pelaksanaan

Tahapan yang akan peneliti lakukan untuk mengendalikan perilaku *overthinking* dengan memadukan teknik *behavior chart* dan *istighfar*, yaitu 1) Memberikan reinforcement positif sesuai target; 2) Menentukan sistem rating yang digunakan; 3) Membuat bagan perilaku; 4) Menentukan reward dan punishment.⁵⁸ Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan hal baru secara terus menerus, maka hal tersebut akan menjadi sebuah pembiasaan. Peneliti membuat jadwal keseharian konseli sesuai dengan target yang telah disepakati yaitu terlaksanakannya shalat lima waktu. Pada teknik *behavior chart* ini, konselor ikut berperan aktif dalam proses konseling. Selain itu, anggota keluarga konseli juga ikut memantau jadwal keseharian yang telah ditentukan.

C. Intergasi *Overthinking* dengan Teknik *Behavior chart*

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

⁵⁷ Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", 52

⁵⁸ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h 390

hambatan, kecemasan juga kesulitan membuat keputusan pada hidupnya. Sedangkan behavior chart adalah suatu perbuatan sebuah bagan perilaku sepanjang hari yang dipengaruhi oleh reinforcement. Dengan kata lain behavior chart dapat dikatakan upaya penguatan perilaku positif yang akan meminimalisir perilaku negatif seseorang dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan yang tidak nyaman, baik itu kecemasan, suudzon, stress dan lain sebagainya. Peneliti beranggapan bahwasannya terdapat keterkaitan antara behavior chart dan pemikiran buruk. Yakni sebagai pereduksi pemikiran buruk yang timbul akibat perilaku overthinking.

D. *Overthinking* dalam perspektif islam

Overthinking merupakan suatu perilaku negatif dari pemikiran seseorang yang berlebihan yang disebabkan oleh suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. perilaku overthinking berisi tentang ingatan peristiwa yang memiliki hubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian yang pilu dimasa lalu, kesalahan-kesalah yang telah terjadi dan disesali, juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum benar-banar terjadi. Dalam islam overthinking erat kaitannya dengan rasa cemas, takut, pesimis hingga yang paling mendekatinya adalah berburuk sangka, karena pada saat overthinking muncul dalam pikiran seseorang, maka prasangka, praduga, kekhawatiran hingga bayangan yang muncul adalah kemungkinan kemungkinan buruk terhadap sesuatu yang membuat seseorang cemas dan takut. Oleh sebab itu overthinking merupakan hal yang sangat tidak dianjurkan dalam islam.

Manusia dilarang oleh Allah SWT untuk berprasangka terhadap sesuatu. karena prasangka adalah perbuatan dosa. dalam al-Quran surah"al-Hujurat ayat 12 :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِنَّمَّ وَلَا
يَجْتَسُوْا وَلَا يَغْتَبَّ بَعْضُكُمْ بَعْضًا اِيْحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ
لَحْمَ اَخِيْهِ مِيْثًا فَكْرِهْتُمْ ؕ وَانْقُوا لِلّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.⁵⁹

Zamakhshary mengatakan dalam tafsirya Al Kashshaf menyatakan bahwa sesungguhnya sebagian dari prasangka adalah dosa, karena sesungguhnya prasangka adalah perkara yang wajib dijauhi karena prasangka merupakan perkara yang tidak jelas, agar seseorang tidak mudah berprasangka, kecuali ia telah melihat, membayangkan, dan membedakan yang benar dan yang salah dengan tanda yang jelas dengan rasa bertakwa dan berhati-hati. Karena setiap perkara yang

⁵⁹ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

belum diketahui kesahihannya dan sebabnya yang jelas maka itu haram dan wajib dijauhi⁶⁰.

Overthinking memiliki keterkaitan dengan cemas dan ragu serta khawatir, perasaan tersebut wajar dimiliki seseorang, akan tetapi tidak dianjurkan menjadi sebuah kebiasaan dalam islam ketika perasaan tersebut sudah pada tahap menjadi pengganggu ketenangan seseorang. *Overthinking* yang menyebabkan cemas dan khawatir terjadi disebabkan berbagai macam faktor, berawal dari kekhawatiran terhadap hal yang terjadi, praduga dan ragu terhadap sesuatu yang belum benar-benar terjadi, hingga memikirkan sesuatu hal yang telah terjadi secara berlebihan dan menjadi pengganggu ketenangan seseorang. Dalam islam telah dijelaskan bahwasannya Allah tidak akan memberikan suatu cobaan melebihi kemampuan hambanya seperti yang terkandung dalam surat Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa

⁶⁰ Muslichatul Ummah , E03215033 , Interpretasi Tentang Buruk Sangka Q.S AlhujuraT Ayat 12 Dalam Tafsir Al-Kashshaf, Skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020) Hlm 40

(dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".⁶¹

Dalam takdir sendiri manusia secara umum menilai bahwa terdapat takdir baik dan takdir buruk, namun perlu disadari semua ketetapan Allah merupakan kebaikan tidak ada keburukan, karena Allah pasti memiliki hikmah, makna dan pesan yang ingin disampaikan melalui suatu kejadian yang dialami hambanya. Bisa jadi hal yang buruk membawa pengaruh baik terhadap seseorang, bisa jadi juga hal yang buruk membawa pengaruh baik bagi seseorang. Karena ukuran baik dan buruk menurut manusia berbeda dengan ukuran baik buruk menurut Allah, manusia senantiasa mengukur sesuatu dengan kacamatanya sendiri tanpa menilai dari hikmah, pesan dan makna yang didapat. Salah satu contohnya adalah ketidaknyamanan konseli dalam mengikuti salah satu perkuliahan karena menurut konseli tugas yang diberikan dosen pada mata kuliah tersebut susah, bisa jadi dan banyak kemungkinan jika konseli semakin berlatih dengan soal yang sulit akan membantu konseli dalam memahami mata kuliah yang diambil. Kemungkinan lain juga dengan konseli mengikuti mata

⁶¹ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

kuliah tersebut akan mempermudah konseli ketika konseli dihadapkan dengan soal- soal yang sulit karena konseli terbiasa mengerjakan soal yang taraf kesulitannya tinggi .

Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa Allah memberikan suatu jalan terhadap hambanya, kemudian mau dibawa kearah kemana perjalanan tersebut sesuai dengan pilihan hambanya, dan rasa khawatir adalah hal yang wajar dirasakan manusia pada tahapan tersebut dan yakinlah bahwa Allah lah mempersiapkan banyak hikmah, pesan dan makna terhadap jalan yang dipilih walaupun jalan tersebut terasa berat dimata manusia tersebut. Selain berusaha dan berupaya terhadap jalan kehidupan yang dihadapi, manusia harus senantiasa mengingat Allah dalam setiap langkahnya. Dengan kata lain, manusia tidak hanya berusaha secara perbuatan namun juga diiringi campur tangan Tuhan disetiap langkahnya.

Islam memberikan banyak pertolongan ketika seseorang merasa cemas akan sesuatu maka dianjurkan untuk senantiasa mengingat Allah seperti perintah yang diberikan Allah pada surat ArRa'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka enjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram⁶²

⁶² ibid

Dari sini dapat disimpulkan overthinking juga erat kaitannya dengan buruk sangka yang sangat tidak dianjurkan dalam islam, karena overthinking, dapat menimbulkan kecemasan dan khawatir berlebihan terhadap sesuatu, ketika seseorang mengalami overthinking diharapkan senantiasa mengingat Allah dan percaya bahwa setiap problema yang dialami pasti ada jalan yang telah Allah persiapkan untuk membantu hambanya yang senantiasa mengingatnya.

E. Penelitian terdahulu yang relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Pertama, karya dari Tiffani Hikmal yang berjudul "Penerapan teknik *Behavior Chart* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik". Dalam penelitiannya, peneliti menjelaskan bahwa perilaku malas pada santri Ma'had disebabkan oleh tidak dapat mengolah manajemen waktu yang dilakukan oleh santri ma'had. Sehingga membuat santri memilih untuk bersikap acuh dengan kegiatan ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik.. Sebenarnya, para santri ingin untuk berubah dan tidak lagi malas mengikuti kegiatan ma'had MAN 1 Gresik . Tetapi hal tersebut sudah menjadi pembiasaan pada diri mereka dan mereka merasa sulit untuk menghilangkan pembiasaan perilaku malas tersebut.⁶³ Persamaan antara penelitian karya Tiffani Hikmal dengan penelitian ini terdapat pada terapi

⁶³ Umniatul Ummah. Skripsi: Konseling Islam dengan Teknik Shaping. Punishment. & Reward dalam Mengatasi Malas Shalat Seorang Remaja di Kelurahan Jung Cang-Cang Pamekasan, (Surabaya: UINSA, 2020).

yang diterapkan. Terapi yang diterapkan tersebut yaitu tentang *behavior chart*. Lalu, perbedaannya terdapat pada teknik permasalahan yang dikaji. Penelitian karya Tiffani Hikmal menggunakan teknik *behavior chart* untuk mempelajari tingkah laku baru secara bertahap dengan cara para santri membagi tingkah laku yang ingin diubah atau dicapai kedalam beberapa kelompok. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *behavior chart* untuk membantu konseli yang memiliki perilaku *overthinkin* dengan cara menciptakan pembiasaan baru melalui bagan perilaku yang telah ditentukan.

Penelitian yang kedua adalah penelitian yang ditulis oleh Yasmin Azzahra yang berjudul "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura". Dalam penelitian ini, permasalahan yang muncul yaitu santri putri sering kali tidak mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan. Oleh karena itu, *behavior chart* ini digunakan karena sesuai dengan kebutuhan. Perilaku yang ditargetkan pada santri putri yaitu selalu mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan. Jika santri tidak mengikuti kegiatan sesuai jadwal, maka akan mendapatkan sanksi yang telah disepakati. Sanksi tersebut bersifat edukatif serta masih sesuai dengan konsep pendidikan agama Islam.⁶⁴

Persamaan antara penelitian karya Yasmin Azzahra dengan penelitian ini terdapat pada teknik penyelesaian yang digunakan, yaitu teknik *behavior chart*. Lalu, perbedaannya terdapat pada permasalahan yang dikaji.

⁶⁴ Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta 'sir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020).

Penelitian karya Yasmin Azzahra menggunakan objek santri untuk meningkatkan kedisiplinan dalam mentaati peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura. Sedangkan penelitian ini menggunakan objek seorang remaja untuk mengendalikan perilaku *overthinking*.

Ketiga, karya dari Indah Inayah yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan belajar dengan teknik behavior chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021”. Tujuandari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart terhadap kedisiplinan belajar peserta didik. Hasil yang didapat yaitu adanya peningkatan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Sebelum mengikuti layanan bimbingan belajar rata-rata skor kedisiplinan belajar pada peserta didik yaitu 240. Setelah mengikuti layanan bimbingan belajar dengan teknik behavior chart, rata-rata skor kedisiplinan peserta didik meningkat menjadi 384.⁶⁵

Persamaan antara penelitian karya Indah Inayah dengan penelitian ini terdapat pada teknik penyelesaian yang digunakan, yaitu teknik behavior chart. Lalu, perbedaannya terdapat pada permasalahan yang dikaji. Penelitian karya Indah Inayah menggunakan objek peserta didik SMA untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Sedangkan penelitian ini menggunakan objek seorang dewasa untuk mengendalikan perilaku malas shalat. Selain itu, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

⁶⁵ Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung: UIN Raden Intan, 2020)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Krik dan Miller yang dikutip oleh Zuriyah, penelitian kualitatif merupakan kebiasaan khusus dalam ilmu sosial pada dasarnya menggantungkan terhadap pandangan manusia di wilayah mereka sendiri serta mempunyai hubungan terhadap semua orang ini pada bahasa serta wilayah mereka.⁶⁶ Hasil yang diperoleh dari data kualitatif itu bersifat deskripsi, pernyataan, uraian. Data kualitatif tidak berbentuk angka ataupun nominal tertentu.

Alasan peneliti menggunakan metode penelitian ini yaitu agar peneliti mengetahui bagaimana perilaku malas shalat yang terjadi pada seorang dewasa di Surabaya ini. Selain itu, peneliti juga memiliki tujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan sedalam-dalamnya dengan cara pengumpulan data yang sedalam-dalamnya pula serta dapat menunjukkan pentingnya kedalaman dan detail suatu data yang diteliti. Sehingga metode penelitian yang paling cocok yaitu metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian jenis ini dilakukan dengan cara terjun langsung secara intens kepada objek penelitian.

⁶⁶ Pinton Setya Mustafa, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. (Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2020), 16.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat diberlakukannya sebuah penelitian oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Surabaya. Lebih tepatnya berada di Kampung Mojo, Kelurahan Mojo, Kecamatan Gubeng. Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini yaitu dikarenakan tempat tersebut dekat dengan rumah peneliti dan konseli. Selain itu, situasi yang sedang dalam pandemi *COVID-19* juga menjadi alasan kuat peneliti untuk memilih lokasi penelitian ini. Sehingga, peneliti tidak perlu bepergian jauh saat pandemi *COVID-19*

C. Jenis dan sumber data

Jenis data dalam penelitian ini bersifat non statistik. Maksud dari data bersifat non statistik yaitu data yang berbentuk verbal dan deskriptif. Sumber data dalam penelitian adalah asal muasal diperolehnya informasi. Sumber data ialah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit. Sumber data yang digunakan berasal dari dua data, yaitu:

1. Data primer, yaitu data yang langsung didapat dari narasumber atau subjek utama. Hal ini diperoleh dari deskripsi latar belakang klien, perilaku atau dampak yang dialami, pelaksanaan proses konseling, serta hasil dari proses pemberian perlakuan.
2. Data sekunder, yaitu data yang didapat secara tidak langsung dari subjek utama. Data sekunder dalam penelitian ini adalah

wawancara orang tua dan teman dekat konseli. Diperoleh dari gambaran lokasi, keadaan lingkungan keseharian, serta orang-orang disekitar klien.

Selain itu ada pula sumber data yang didapatkan peneliti selama penelitian yaitu:

1. Sumber data primer, yaitu data yang berasal dari sumber pertama, dimana diperoleh dari konseli, seorang dewasa di Kampung Sawentar yang malas dalam melakukan ibadah shalat lima waktu serta konselor yang melakukan penelitian tersebut.
2. Data sekunder, yaitu data yang diambil dari sumber kedua yang merupakan pendukung untuk melengkapi data dari data primer. Sumber ini biasa diperoleh dari orang sekitar seperti orang tua, teman, saudara, guru, dan tetangga.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, ada tiga tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu tahap pra-lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data.

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala hal yang diperlukan sebelum terjun ke lapangan. Sehingga mempermudah jalannya penelitian yang akan dilakukan. Hal-hal yang disiapkan oleh peneliti, sebagai berikut:

- a. Menyusun rencana penelitian
- b. Menentukan objek penelitian
- c. Mengurus perizinan
- d. Menjejak dan menilai keadaan lingkungan

- e. Menyiapkan perlengkapan penelitian
- f. Proposal penelitian

Dalam hal ini peneliti memilih untuk meneliti penerapan teknik behavior chart dalam mengendalikan perilaku *Overthinking* pada remaja di Kampung Mojo, Surabaya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti harus memahami keadaan lingkungan sekitar konseli terlebih dahulu. Selanjutnya, peneliti melakukan *assessment* pada konseli untuk mendapatkan data yang diperlukan sebelum masuk ke tahap *treatment*. Selain itu, peneliti juga mewawancarai keluarga dan teman terdekat konseli atau bisa disebut *significant other* untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam terkait konseli. Setelah itu peneliti menerapkan *treatment* yang sesuai dengan keadaan konseli. Wawancara mendalam juga dilakukan peneliti pada sumber data primer. Peneliti juga melakukan pengamatan perilaku dan kebiasaan berdasarkan interaksi selama proses penelitian berlangsung. Fokus peneliti adalah melakukan penggalian informasi dan pengumpulan data lapangan.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti akan menjelaskan data yang telah diperoleh serta proses dan hasil yang didapat saat menerapkan *treatment* kepada konseli. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan analisa deskriptif komparatif yaitu membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Apakah terdapat kemajuan secara signifikan atau tidak.

E. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi.

1. Wawancara

Wawancara adalah tanya jawab antara dua orang untuk menggali informasi yang dibutuhkan.⁶⁷ Wawancara dilakukan untuk mengetahui permasalahan konseli lebih mendalam. Peneliti melakukan wawancara kepada orang sekitar konseli untuk menambah informasi tentang konseli. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang hanya menanyakan garis besar permasalahan serta tidak terbatas oleh pedoman sistematis dalam wawancara.⁶⁸

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati seluruh perilaku yang dilakukan oleh objek. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis observasi tidak berstruktur. Observasi tidak berstruktur adalah observasi yang dilakukan tanpa rencana apapun atau spontan.⁶⁹ Hal ini dikarenakan objek adalah teman dekat peneliti. Sehingga peneliti telah mengetahui perilaku objek sejak lama.

3. Dokumentasi

⁶⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandungan: Alfabeta), 304.

⁶⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 306.

⁶⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 301

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data berupa foto, tulisan, gambar, dan segala hal bersangkutan dengan objek penelitian.⁷⁰ Metode dokumentasi digunakan untuk mendukung data yang dilakukan oleh peneliti.

F. Teknik Validitas data

Menurut Sugiyono, uji keabsahan atau validitas terdapat empat tahapan, yaitu :⁷¹

1. Uji kredibilitas
 - a. Perpanjangan pengamatan
Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan kedekatan dengan objek penelitian. Sehingga objek menjadi lebih terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi kepada peneliti.
 - b. Meningkatkan ketekunan
Peneliti melakukan pengamatan dengan cermat dan teliti. Sehingga data yang didapat lebih faktual dan sistematis.
 - c. Triangulasi
Triangulasi adalah pengecekan sumber data melalui berbagai cara dan berbagai waktu.
 - 1) Triangulasi sumber adalah sumber yang dibuktikan melalui konfirmasi dari pihak yang terakait dengan objek penelitian. Dalam hal ini peneliti melakukan konfirmasi kepada keluarga dan teman dekat konseli.
 - 2) Triangulasi teknik adalah melakukan pengecekan terhadap data yang didapat dari teknik pengumpulan data yang

⁷⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 311

⁷¹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 317

berbeda. Sehingga peneliti mampu menyimpulkan permasalahan yang dianggap benar.

3) Triangulasi waktu adalah peneliti melakukan *assessment* di waktu dan kondisi yang berbeda-beda situasi. Sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan sesungguhnya yang dialami oleh konseli.

2. Transferability

Transferability adalah validitas dari orang-orang sekitar terhadap objek penelitian. Penelitian ini memanfaatkan sebanyak empat informan untuk menggali data. Empat informan tersebut adalah satu dari konseli dan tiga lainnya dari orang terdekatnya atau biasa disebut *significant other*. Dari lingkungan keluarga konseli, tidak diberlakukan pembiasaan untuk menceritakan semua kegiatan sejak kecil. Hal tersebut disebabkan karena Ibu konseli yang sibuk bekerja pada saat itu. Namun, saat ini keluarga konseli juga berusaha mendekatkan diri, tetapi konseli memilih merespon dengan perilaku cuek. Orang tua konseli juga sudah sering untuk menegur. Namun, tidak ada tanggapan dari konseli yang membuat orang tua konseli menjadi enggan untuk mengingatkannya lagi. Dari lingkungan pertemanan konseli juga tidak adanya dukungan untuk mengingatkan pentingnya kalau ada masalah tidak ada salahnya untuk bercerita kepada orang tua

3. Confirmability

Confirmability adalah proses mengubah sebuah penelitian yang semula bersifat subjektif

menjadi objektif. Cara menguji hasil penelitian tersebut adalah dengan menyamakan pendapat dari berbagai *significant other*,

Konseli : Overthinking, stress

SO1 : Suudzon, pesimis, ragu.

SO2 : cemas, skeptis, menarik diri dari lingkungan.

SO3 : stress, kontrol emosi buruk, insomnia

G. Teknik Analisis data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah analisis data model Deskriptif Komparatif. Model analisis ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara berulang-ulang hingga data mencapai titik jenuh.⁷² Proses ini digunakan agar konselor dapat melakukan analisa hubungan terapi :

1. Reduksi data

Proses pemilihan hal-hal pokok yang berfokus pada inti masalah yang dialami oleh objek penelitian, reduksi berarti merangkum, memilih, dan memfokuskan inti masalah agar data dapat memberikan penjelasan dengan tepat.

2. Penyajian data

Proses pengubahan data yang semula berupa narasi yang Panjang menjadi sebuah bagan yang lebih mudah untuk dipahami. Bertujuan untuk memudahkan merencanakan kerja selanjutnya serta hipotesis untuk pengambilan tindakan.

3. Analisa data

⁷² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 322

Bagian ini bertujuan untuk melakukan penyederhanaan data yang ada sehingga lebih mudah dipahami. Analisa yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif komparatif, yaitu melakukan perbandingan antara pelaksanaan praktek konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik. Melakukan perbandingan kondisi antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN

1. Deskripsi lokasi penelitian

Dalam penelitian, memahami keadaan lingkungan konseli juga diperlukan. Hal tersebut berguna untuk peneliti saat akan mencari data-data tentang konseli sendiri maupun orang-orang di sekitar konseli. Peneliti melakukan penelitian ini di salah satu kampung yang terletak di Kota Surabaya. Lebih tepatnya di Kampung Mojo, RT 006/RW005, Kelurahan Mojo, Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya.

Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini yaitu dikarenakan tempat tersebut dekat dengan rumah peneliti. Selain itu, situasi yang sedang dalam pandemi *COVID-19* juga mengharuskan kita semua untuk menerapkan 3M, yakni memakai masker, menjaga jarak, serta mencuci tangan. Hal tersebut semakin memperkuat alasan peneliti untuk memilih lokasi penelitian ini. Sehingga, peneliti juga berupaya untuk memutus rantai *COVID-19* dengan bepergian jauh saat pandemi *COVID-19*.

2. Deskripsi konselor

a. Identitas Konselor

Nama : Kresna Bagaskara
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 24 Mei 1999

Alamat : Jl. Mojo 1no 15 Surabaya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Usia : 22 tahun
Status : Mahasiswa aktif di
Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya
Fakultas : Fakultas Dakwah dan
Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan
Konseling Islam

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Kusuma Surabaya
(2004-2006)
SD : SD Negeri Mojo VIII
Surabaya (2006-2012)
SMP : SMP Muhammadiyah 9
Surabaya
SMA : SMAN Negeri 19
Surabaya (2015-2018)

c. Aktivitas Konselor

Konselor merupakan anak Kedua dari tiga bersaudara. kakak konselor berumur 28 tahun sudah menikah dan bekerja di sebuah perusahaan alat telekomunikasi. Sedangkan adik konselor berumur 20 tahun dan adik konselor mengenyam pendidikan di bangku perkuliahan . Sebagai anak kedua, konselor dituntut untuk memberikan contoh yang baik untuk adiknya. Selain itu, konselor juga diharuskan untuk membantu dan

memperhatikan adiknya dalam segala hal, karena usia sang adik yang bisa dikatakan sudah dewasa. Konselor juga berasal dari keluarga yang sederhana. Bahkan, pendidikan terakhir kedua orang tua konselor hanya SMA dan SMK. Saat ini konselor merupakan mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dari Fakultas Dakwah Dan Komunikasi dengan Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pada penelitian ini selain menjadi terapi, konselor juga merupakan teman dekat konseli sejak duduk di bangku SMA. Oleh karena itu, dalam penggalian informasi tentang konseli, bisa dikatakan mudah karena konselor sudah mengenal keluarga konseli dan juga kerabat dekat konseli. Bahkan, konseli pun juga tidak jarang untuk berbagi cerita tentang kehidupannya kepada konselor. Oleh karena itu, konselor merasa dimudahkan dalam penggalian data konseli pada penelitian ini.

d. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor dalam bidang konseling tidak seberapa banyak. Sejauh ini konselor sudah menangani permasalahan teman-teman dekatnya terkait pertemanan, *overthinking* dengan masa depan, stress dengan keadaan keluarga, dan masih banyak lagi.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : R (disamarkan)
Tempat, Tanggal Lahir :
Surabaya, 18 November 2000
Alamat : Jl. Mojo
3F no 12 Surabaya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Usia : 21 tahun
Status : Mahasiswa aktif di
Universitas 17
Agustus 1945
Surabaya
Fakultas : Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik
Prodi : Ilmu Komunikasi

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Bunga Bangsa (2004-2006)
SD : SD Negeri Mojo VII Surabaya (2006-2012)
SMP : SMP Muhammadiyah 1 Surabaya (2012-2015)
SMA : SMA Negeri 19 Surabaya (2015-2018)

c. Latar Belakang Konseli

1. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Dilihat secara fisik, konseli memiliki tinggi badan 170 cm dan berat badan 63 kg. Konseli juga termasuk

dalam kategori berbadan idel. Konseli memiliki warna kulit yaitu coklat kehitaman. Dari riwayat kesehatan, konseli mengidap penyakit sinusitis. Sinusitis adalah peradangan pada selaput lendir sinus parsial yang juga disertai dengan gejala hidung buntu, nyeri, dan juga menurunnya daya penciuman pada hidung.⁷³ Konseli sudah mengalami penyakit Asam lambung sejak masih duduk di SMA. Konseli juga makan dan tidurnya sangat tidak teratur. Konseli merasa hal tersebut diakibatkan karena overthinking yang berlebihan. Konseli memiliki kepribadian yang introvert yaitu cenderung sulit untuk berbaur dengan orang, apalagi orang baru di sekitarnya.

2. Kondisi Keluarga Konseli

Konseli merupakan laki-laki yang berusia 21 tahun. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia memiliki adik perempuan yang berusia 13 tahun. Konseli mengatakan bahwa ia lebih dekat dengan ibunya. Jika konseli berbuat salah, ibunya jarang sekali memarahinya. Ibu konseli lebih sering memberitahu kesalahan konseli dan memberikan contoh yang baik daripada memarahinya. Berbeda dengan ayah konseli. Jika konseli melakukan sedikit kesalahan,

⁷³ Gita Augesti, dkk, "Sinusitis Maksilaris Sinistra Akut *Et Causa Dentogen*," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, vol. 2, no. 1, 2016, 35.

maka ayahnya akan langsung memarahinya.

3. Kondisi keagamaan konseli

Keluarga inti konseli menganut agama Islam. Namun, keluarga konseli adalah bukan termasuk keluarga yang sangat religius. Sehingga keluarga dari konseli tidak menjelaskan detail tentang agama. Sejak kecil konseli tidak pernah diajarkan mendetail tentang agama Islam. Meskipun diusianya yang dewasa ini, orang tua konseli masih sering untuk mengingatkannya agar tetap shalat lima waktu. Namun karena tidak dibiasakan untuk shalat lima waktu sejak dini, maka konseli tidak menghiraukan perintah orang tuanya. Keluarga konseli lainnya juga taat untuk melaksanakan ibadah shalat lima waktu. Hanya konseli saja yang masih malas untuk melaksanakannya.

4. Kondisi pertemanan konseli

Konseli memiliki beberapa teman yang sudah ia kenal lumayan lama, akan tetapi mereka bisa dikatakan tidak sering bertemu. Konseli dan teman-temannya memang tidak begitu dekat. Bahkan sangat sulit untuk menemukan kepercayaan terhadap orang yang baru ia kenal. Konseli. Konseli pada waktu SMA pernah dikecewakan oleh sahabatnya beberapa kali. Hal tersebut juga menjadi faktor konseli ketika memiliki masalah, konseli lebih memilih diam. Dan hal tersebut memicu konseli mengalami overthinking yang berlebihan.

d. Deskripsi Proses Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku Overthinking pada Seorang remaja di Kampung Mojo Surabaya Dalam pelaksanaan konseling ini, konselor menggunakan teknik behavior chart untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya. Konselor melakukan beberapa tahap konseling untuk mengetahui masalah yang sedang dialami oleh konseli serta membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Berikut merupakan tahap-tahap konseling yang dilakukan oleh konselor:

a. Identifikasi Masalah

Masalah merupakan sesuatu yang harus diselesaikan agar tidak berlarut-larut dan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan kepada seseorang yang mengalami masalah tersebut. Prayitno berkeyakinan bahwa suatu masalah adalah sesuatu yang tidak disukai yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dan / atau orang lain, sehingga berharap atau butuh untuk dihilangkan.⁷⁴

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

⁷⁴ Heru Mugiarto, *Bimbingan Dan Konseling*, (Semarang:Upt Unnes Press, 2004), 94

remaja ke masa dewasa, sehingga tidak memungkiri banyaknya pikiran yang berkecamuk dalam diri, kemudian menjadi kekhawatiran dan ketakutan diri sendiri yang selanjutnya berakhir dengan terlalu dipikirkan. Hal tersebut sesuai dengan yang dialami konseli. Konseli mengalami kecemasan karena *overthinking*. Meskipun tidak menampik bahwa setiap orang bisa saja *overthinking*. Pada sebagian orang *overthinking* mungkin merupakan hal yang baik, karena dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri jika *overthinking* juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan.

Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk menemukan solusi mengenai permasalahan yang dialami. Untuk langkah awal konselor telah melakukan analisis terhadap masalah konseli. Konselor melaksanakan observasi dan wawancara kepada konseli. Melalui wawancara yang bertujuan untuk menggali data terhadap konseli, konselor mendapat beberapa informasi. Saat sesi wawancara dilakukan, konseli mengaku jika ada suatu hal yang mengganggu pikirannya, hal tersebut dapat membuatnya *down*, sedih dan sering melamun.

Sejak dibangku SMA konseli merasa tidak punya teman dekat yang bisa diajak untuk berbagi cerita. Sehingga ketika ia sedang sedih atau punya banyak pikiran, hal yang ia lakukan adalah memendamnya sendiri dan melamun. Untungnya saat menginjak masa putih abu-abu

konseli memiliki sahabat sehingga ia berani untuk lebih terbuka atau bercerita ketika ia menghadapi suatu permasalahan. Namun ketika berada dibangku perkuliahan konseli menjadi pribadi yang tertutup kembali. Sehingga ketika ada permasalahan ia akan kembali memendamnya sendiri dan berakhir dengan memikirkannya secara berlebihan.

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

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

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

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

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

Dari wawancara yang telah dilakukan, secara garis besar konseli memiliki tiga kendala, yakni merasa takut jika pihak yang *toxic* adalah dirinya sendiri, memikirkan sesuatu secara berlebihan yang belum tentu terjadi, merasa tertinggal oleh orang-orang yang ada disekitarnya. Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi awal sebelum *treatment* diberikan. Kondisi konseli sebelum diberi *treatment* yakni:

Tabel 1.0
Kondisi Konseli sebelum Konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling
-----------	------------------------	--------------------------

		Ya	Tidak
1.	Sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri	X	
2.	Mengkhawatirkan perasaan orang lain terhadap diri sendiri	X	
3.	Sering membandingkan diri dengan orang lain	X	
4.	Menganggap ekspektasi orang lain adalah kewajiban yang harus dipenuhi	X	
5.	Sering gelisah sehari-hari karena merasa menyinggung / salah bicara ke orang lain	X	

6.	Sering merasa tidak percaya diri jika di depan orang-orang		X
7.	Selalu merasa ada yang salah dan kurang pada diri sendiri	X	
8.	Mulai menyesali apa pun yang pernah dilakukan dan membuat diri sendiri seolah sangat payah serta tidak berguna	X	
9.	Selalu merasa apa yang orang lain tampilkan itu adalah topeng dan mungkin aslinya tak sebaik itu		X
10.	Saat akan melakukan sesuatu, yang dipikirkan bukan hanya baik atau tidak untuk diri	X	

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

Dari tabel diatas, kondisi yang dialami konseli adalah beberapa pertanda bahwa ia mengalami *overthinking*. Selain itu ada beberapa gejala lain yang dialami oleh konseli sebagai seorang *overthinker*, yakni

sulit untuk tidur, selalu merasa lelah, tidak percaya dengan penilaian diri sendiri, dan sering sakit kepala (sakit secara fisik). Oleh sebab itu, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan konseli berawal dari *overthinking* yang dialaminya. Maka yang perlu diubah terlebih dahulu adalah cara konseli dalam memikirkan suatu hal, agar konseli tidak memikirkan hal-hal secara berlebihan atau *overthinking*. Karena jika *overthinking* konseli dibiarkan tentu bisa saja memberi dampak yang buruk kepada konseli, baik secara psikis maupun fisik.

B. PENYAJIAN DATA

1. Diagnosis

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

- a. Sulit untuk tidur, saat pikiran sudah penuh, maka otak akan kesulitan untuk beristirahat. Meski terpaksa istirahat, akan tetap ada rasa cemas dan takut. Hal inilah yang membuat sulit untuk tertidur
- b. Selalu merasa lelah, dengan berbagai pikiran yang berkecamuk tentu bisa membuat konseli tertekan akibat hormon kortisol yang dihasilkan secara terus-menerus. Jika dibiarkan berlarut, hal tersebut dapat membuat tubuh menjadi lelah.
- c. Tidak percaya dengan penilaian diri sendiri, tentu ketika hal-hal dipikirkan secara berlebihan, bisa jadi hal tersebut juga mengenai kepercayaan diri sendiri. Membutuhkan orang lain untuk

mendapat kepercayaan dirinya. Jika hanya bergantung dengan pendapat diri sendiri dirasa kurang cukup.

d. Sakit secara fisik, tidak memungkiri jika berpikir secara berlebihan mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi dapat membuat kepala menjadi sakit.

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

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

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

2. Prognosis

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

Ketika seseorang berpikir berlebihan mengenai suatu hal yang belum terjadi, pikirannya akan terasa

penyakit. Maka hal yang perlu dilakukan adalah merilekskannya dan berfokus untuk saat ini. Oleh karena itu *behavior chart Therapy* bisa menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan *overthinking*. Karena *behavior chart therapy* dapat mengurangi tekanan pikiran. *behavior chart Therapy* juga merupakan kombinasi antara terapi kognitif, meditasi dan penanaman sikap yang berorientasi pada masa kini.

3. Treatment

Setelah konselor mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli dan menentukan bentuk bantuan yang akan digunakan, maka tahap selanjutnya yaitu *treatment*. Tahap ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang sedang dilakukan. Selain itu, pada tahap ini konselor menunjukkan sejauh mana bentuk bantuan tersebut dapat berhasil. Konselor telah menetapkan bentuk bantuan yang akan digunakan yaitu dengan teknik *behavior chart*. Berikut merupakan tahap-tahap penerapan teknik *behavior chart*:

1) Tahap Pertama

Pada tahap ini konselor memberikan *reinforcement* positif kepada konseli sesuai target yang diinginkan. Keadaan konseli yang sangat berpengaruh dalam permasalahan yang dialami konseli. Pemberian *reinforcement* positif berupa Membangun kepercayaan dengan menggunakan metode yang tidak membosankan, seperti game, yang kemudian disusul dengan penyampaian

motivasi dan penguatan bahwa konseli mampu.

Pemberian *reinforcement* positif tersebut bertujuan untuk memunculkan minat konseli untuk kembali bersemangat menjalani aktivitasnya dan menggapai mimpi yang konseli cita-citakan. Sehingga konseli dapat termotivasi dengan adanya *reinforcement* positif yang konseli dapatkan. *Reinforcement* positif tersebut juga tetap konseli berikan saat pelaksanaan konseling. Jadi, konseli semakin bersemangat untuk mengikuti *treatment*.

2) Tahap kedua

Tahap kedua yaitu konselor dan konseli menentukan frekuensi atau sistem *rating* yang digunakan. Terdapat berbagai macam sistem *rating* yang bisa digunakan dalam pelaksanaan teknik *behavior chart* ini. Misalnya, sistem *rating* skor dan sistem *rating* tanda centang. Selain itu frekuensi yang digunakan juga bebas, sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli. Pada awalnya konselor memberikan pilihan kepada konseli antara sistem *rating* skor dan sistem *rating* tanda centang. Namun, konselor dan konseli menyepakati untuk menggunakan sistem bagan pemantauan berbasis tanda centang pada proses konseling dengan teknik *behavior chart* ini.

Bagan tanda centang ini digunakan untuk memantau jadwal keseharian konseli yang telah diselipi jadwal kegiatan sehari-hari. Konseli harus mengumpulkan lima tanda centang

dalam satu hari. Jadi, dalam satu minggu konseli mengumpulkan 35 tanda centang.

3) Tahap ketiga

Tahap selanjutnya yaitu konselor membuat bagan perilaku atau jadwal keseharian konseli yang telah diselipi waktu shalat fardhu di tengah-tengah jadwal keseharian konseli. Konselor tidak langsung membuat jadwal keseharian konseli selama satu bulan ke depan. Konselor membuat secara bertahap selama satu minggu. Hal tersebut dikarenakan konseli juga selalu menyusun jadwal kesehariannya untuk satu minggu ke depan, bukan langsung menyusun jadwal kesehariannya selama satu bulan. Jadi, konseli sudah mengetahui kegiatan yang akan konseli lakukan selama satu minggu ke depan.

Tabel 1.1 merupakan jadwal tetap keseharian konseli selama satu minggu. Jadwal tetap berisi kegiatan yang selalu konseli lakukan setiap hari. Seperti, antar sekolah adik, kuliah, siaran radio, serta membantu di warung makan. Setiap akhir pekan, konselor akan memperbaharui jadwal tetap tersebut. Hal itu dilakukan karena terkadang konseli memiliki kegiatan lain diluar jadwal tetap selama satu minggu. Misalnya, kerja kelompok, rapat, pergi nogkrong, dan sebagainya

Tabel 1. 1
Jadwal Tetap Keseharian Konseli
Selama Satu Minggu

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Antar adik sekolah	Antar adik sekolah	Siaran radio	Antar adik sekolah	Free	Free	Free
Matkul	Matkul	Free	Free	Matkul	Free	Free
Free	Free	Matkul	Free	Free	Free	Free
Siaran radio	Matkul	Matkul	Matkul	Matkul	Free	Free
Free	Free	Free	Free	Siaran radio	Free	Free
matkul	Siaran radio	matkul	Free	Free	Free	Free
Free	Free	Free	kerkel	Free	Free	Free
Rapat	Kerkel	Siaran radio	Free	Kerkel	Free	Free

4) Tahap keempat

Tahap keempat yaitu konselor dan konseli menentukan *punishment* dan *reward* yang akan berlaku dalam proses konseling ini.

Punishment dan *reward* yang akan diberikan sudah disepakati oleh kedua pihak, yaitu konselor dan konseli. Bentuk *punishment* yang akan diberikan kepada konseli yaitu konseli tidak diizinkan untuk pergi nongkrong selama tiga hari ke depan. Lalu, sebagai ganti tidak diizinkan untuk pergi nongkrong, konseli harus membantu ibu menyelesaikan urusan rumah selama tiga hari ke depan.

Sedangkan, bentuk *reward* yang akan didapatkan konseli yaitu barang atau kegiatan yang diinginkan konseli. Kegiatan yang sangat ingin dilakukan konseli yaitu pergi Surabaya North Quay. Selain itu, konseli pernah bercerita kepada konselor bahwa konseli sedang menabung untuk membeli sepasang sepatu. Tetapi, keinginan konseli untuk membeli sepatu ini tidak sekuat keinginan konseli untuk pergi ke Surabaya North Quay. Oleh karena itu, konselor memberikan penawaran kepada konseli untuk menjadikan sepasang sepatu tersebut sebagai *reward* juga. Jadi, konselor memberikan kriteria untuk mendapatkan *reward* tersebut. Berikut kriteria untuk mendapatkan *reward* :

Tabel 1.2

Kriteria Reward

No.	Nama Barang atau Kegiatan	Jumlah Tanda Centang
1.	Surabaya North Quay	20-25 tanda centang
2.	Sepatu	25-30 tanda centang

Jika dalam satu bulan konseli tidak melewati *treatment* sama sekali, maka jumlah tanda centang yang dapat dikumpulkan yaitu 30 tanda centang. Apabila dalam satu hari konseli melewati satu saja *treatment*, maka *punishment* akan langsung diberikan keesokan harinya. Misalnya, pada hari selasa konseli tidak melaksanakan *treatment*, maka keesokan harinya yaitu hari rabu *punishment* langsung diberikan kepada konseli. *Punishment* tersebut diberikan selama tiga hari ke depan. Jadi, konseli dibolehkan untuk pergi nongkrong lagi pada sabtu. Apabila konseli melaksanakan *treatment*, maka konseli bisa mendapatkan tanda centang dan mengumpulkannya untuk memperoleh *reward* sesuai kriteria *reward* yang ada.

5) Tahap Kelima

Setelah menyusun jadwal keseharian konseli dan menyepakati *punishment* serta *reward* yang akan diberikan, maka tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan jadwal keseharian yang telah dibuat. Konselor dan konseli telah menyepakati bahwa program ini dimulai pada tanggal 30 Mei 2022 dan berakhir pada tanggal 30 Juni 2022. Penjelasan berikut merupakan hasil pelaksanaan *treatment* ini selama satu bulan penuh.

Tabel 1.2

Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Pertama

Senin 30-05- 22	Selasa 31-05-22	Rabu 1-06-22	Kamis 2-06-22	Jumat 3-06-22	Sabtu 4-06- 22	Minggu 5-06-22
Antar adik sekolah	Antar adik sekolah	Siara n radio	Antar adik sekolah	Free	Free	Free
Matkul	Matkul	Free	Free	Matkul	Free	Free
Free	Free	Matku l	Free	Free	Free	Free
Siaran radio	Matkul	Matku l	Matkul	Matkul	Free	Free
Free	Free	Free	Free	Siar an radi o	Free	Free
Matk ul	Siaran radio	matk ul	Free	Free	Free	Free
Free	Free	Free	Kerke l	Free	Free	Free
Rapat ✓	Kerke l ✓	Siaran radio ✓	Free ✓	Kerke l ✗	Free ✗	Free ✓

Tabel 1.2 merupakan jadwal keseharian konseli pada minggu pertama. Pada minggu pertama ini konseli melewatkan dua kali *treatment* di hari Jumat dan Sabtu. Konseli tidak melaksanakan *treatment* pada hari Jumat. Alasan yang diberikan konseli akan hal tersebut adalah konseli sedang sibuk menyelesaikan tugas yang didapat pada saat rapat, sehingga konseli lupa dan tidak sempat untuk melaksanakan *treatment*. Malam harinya, konseli memberitahukan hal tersebut kepada konselor. Lalu, konselor mengingatkan akan *punishment* yang akan di dapat konseli karena telah tidak melaksanakan *treatment*. Konselor mengatakan, “*Berarti tiga hari ke depan kamu gak boleh nongkrong dulu. Harus bantu-bantu ibumu dirumah juga ya sebagai gantinya. Kalau ada janji pergi nongkrong, ganti hari jumat aja. Kan punishment yang kamu dapat baru selesai. hari jumat.*” Konseli pun menjawab, “*Iya, aman aja. Aku masih ingat kesepakatannya kok. Kebetulan juga tiga hari ke depan aku gak ada janji nongkrong sama temenku. Kalau diajak pergi nongkrong mendadak nanti akan aku tolak.*”

Namun di hari sabtu, konseli mengulangi kembali hal tersebut. Di hari minggu konseli tidak melaksanakan *treatment*. Hari minggu malam, konseli memiliki jadwal untuk pergi nongkrong. Saat itu konseli sedang nongkrong dengan teman-temannya dan juga dengan konselor. Lalu, konseli memberitahu konselor bahwa hari ini konseli tidak melaksanakan *treatment*. Kali ini alasan yang diberikan konseli yaitu, “*Aku kan kemarin sabtu pergi nongkrong sama temenku. Terus aku baru*

pulang jam 3 pagi. Pulang nongkrong aku ketiduran, karena capek” Seperti kejadian hari sabtu kemarin, konseli akankembali mendapatkan *punishment* tiga hari ke depan. Konseli baru diizinkan kembali pergi nongkrong di hari kamis minggu depan. Di minggu pertama ini, konselor juga beberapa kali berkomunikasi dengan konseli melalui aplikasi *chatting* untuk menanyakan atau sekadar mengingatkan untuk melaksanakan *treatment*. Konselor tidak melakukan hal tersebut setiap hari. Konselor ingin konseli melaksanakan *treatment* kesehariannya dengan kesadaran diri. Respon konseli saat konselor mengingatkan untuk shalat fardhu tidak langsung mendapatkan tanggapan baik. Terkadang konseli hanya menjawabnya dengan “*Bentar*” atau “*Masih di luar.*” Jadi pada minggu pertama ini, konseli berhasil mengumpulkan 5 tanda centang.

Tabel 1.3

Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Kedua

Senin 6-06-22	Selasa 7-06-22	Rabu 8-06-22	Kamis 9-06-22	Jumat 10-06-22	Sabtu 11-06-22	Minggu 12-06-22
Antar adik sekolah	Antar adik sekolah	Siaran radio	Antar adik sekolah	Free	Free	Free
Matkul	Matkul	Free	Free	Matkul	Free	Free

Free	Free	Matkul	Free	Free	Free	Free
Siaran radio	Matkul	Matkul	Matkul	Matkul	Free	Free
Free	Free	Free	Free	Siar a radio	Free	Free
Matkul	Matkul	matkul	Free	Free	Free	Free
Free	Free	Free	Kerke	Free	Free	Free
Rapat ✓	Siaran radio ✗	Matkul ✓	Free ✓	Kerke ✓	Free ✓	Free ✓

Table 1.3 merupakan jadwal keseharian konseli pada minggu kedua. Pada minggu kedua di hari jumat hingga minggu konseli sedang melaksanakan *punishment* yang konseli dapat. Tetapi, di hari selasa konseli kembali tidak melaksanakan *treatment*. Kali ini, alasan yang diberikan konseli yaitu setelah selesai siaran radio di hari selasa, konseli memiliki tugas yang sangat banyak hingga selesai di malam hari. *Punishment* yang diperoleh konseli pun bertambah. Seharusnya konseli sudah diperbolehkan pergi nongkrong di hari kamis. Dikarenakan bertambahnya *punishment*, maka konseli diperbolehkan pergi nongkrong di hari jumat. Konselor juga memastikannya dengan sesekali bertanya kepada ibu konseli. Ibu konseli berkata, “*R akhir-akhir ini memang lebih sering membantu di rumah. Biasanya juga membantu tapi*

cuma sebentar, akhir-akhir ini lebih lama dan lebih sering.”

Dapat disimpulkan bahwa selama dua minggu ini, konseli melaksanakan *punishment* yang diberikan dengan baik. Meskipun, sesekali konselor masih mengingatkan konseli untuk *treatment* dan juga konseli tidak segera bergegas melaksanakannya. Saat di akhir pekan, konselor bertanya tentang keadaan konseli dua minggu ini setelah beberapa kali mendapatkan *punishment*. *“Kayak ada yang aneh aja dua minggu ini. Biasanya aku sering banget pergi nongkrong sama temen-temenku. Tapi akhir-akhir ini aku kalo free ya lebih sering bantu di warung. Capek juga, habis satu hari penuh kuliah, nugas, dan praktek, sorenya bantudi warung sampai malem. Minggu depan aku berusaha lagi supaya gak ada treatment yang terlewat. Aku juga masih pingin banget naik Suroboyo Bus. Jadi aku masih belum nyerah buat dapet reward-nya”*, kata konseli. Total tanda centang yang dikumpulkan konseli pada minggu kedua ini adalah 11 tanda centang

Tabel 1.4

Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Ketiga

Senin 13-06- 22	Selasa 14-06- 22	Rabu 15-06- 22	Kamis 16-06- 22	Jumat 17-06- 22	Sabtu 18-06- 22	Minggu 19-06- 22
Antar adik sekola h	Antar adik sekola h	Siara n radio	Antar adik sekola h	Free	Free	Free

Matkul	Matkul	Free	Free	Matkul	Free	Free
Free	Free	Matkul	Free	Free	Free	Free
Siaran radio	Matkul	Matkul	Matkul	Matkul	Free	Free
Free	Free	Free	Free	Siaran radio	Free	Free
Matkul	Matkul	matkul	Free	Free	Free	Free
Free	Free	Free	Kerkel	Free	Free	Free
Rapat ✓	Siaran radio ✓	Matkul ✓	Free ✓	Kerkel ✓	Free ✓	Free ✓

Table 1.4 merupakan jadwal keseharian konseli pada minggu ketiga. Pada minggu ketiga ini konseli sudah terlihat konsisten untuk melaksanakan *treatment*. Dikarenakan pada minggu ini konseli tidak melewatkan

treatment satupun seperti dua minggu sebelumnya. Bahkan, konseli mulai terbiasa untuk melaksanakan *treatment* tanpa diingatkan oleh konselor ataupun orang tua konseli. Di minggu ini, konselor dengan sengaja tidak mengingatkan konseli untuk *treatment*. Namun, konseli sering kali menghubungi konselor terlebih dahulu hanya untuk memberitahu bahwa hari itu konseli melaksanakan *treatment* tanpa ada yang terlewatkan.. Perlahan-lahan konseli mulai meninggalkan perilaku buruknya yaitu *overthinking*. Total tanda centang yang dikumpulkan konseli pada minggu ketiga ini adalah 18 tanda centang.

Tabel 1.5

Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Keempat

Senin 20-06- 22	Selasa 21-06- 22	Rabu 22-06- 22	Kamis 23-06- 22	Jumat 24-06-22	Sabtu 25- 06-22	Minggu 26-06- 22
Antar adik sekolah	Antar adik sekolah	Siaran radio	Antar adik sekolah	Free	Free	Free
Matkul	Matkul	Free	Free	Matkul	Free	Free
Free	Free	Matkul	Free	Free	Free	Free
Siaran radio	Matkul	Matkul	Matkul	Matkul	Free	Free

Free	Free	Free	Free	Siara radio	Free	Free
Mat kul	Matkul	mat kul	Free	Free	Free	Free
Free	Free	Free	Kerkel	Free	Free	Free
Rapat ✓	Siaran radio ✓	Matkul ✓	Free ✓	Kerkel ✓	Free ✓	Free ✓

Table 1.5 merupakan jadwal keseharian konseli pada minggu keempat. Pada minggu keempat ini tidak jauh berbeda dengan minggu ketiga. Perubahan-perubahan kecil namun baik sudah muncul pada diri konseli. Konselor dan orang tua konseli yang sudah jarang mengingatkan konseli untuk tidak lupa melaksanakan *treatment*. Konseli mulai sadar diri dengan kewajibannya untuk *treatment*. Konseli mulai terbiasa untuk tetap melaksanakan *treatment* di tengah-tengah kegiatannya. Konseli masih tetap konsisten untuk melaksanakan *treatment* tanpa ada yang terlewatkan. Orang tua konseli juga senang melihat perubahan baik yang dialami oleh konseli. Total tanda centang yang dikumpulkan konseli pada minggu keempat ini adalah 25 tanda centang. Sesuai kesepakatan di awal, dengan 25 tanda centang konseli dapat menerima *reward*-nya yaitu pergi ke Surabaya North Quay. Konselor memberikan penawaran kepada konseliakan hal tersebut. “*Aku gak mau ambil reward-nya sekarang. Aku yakin minggu depan aku bisa dapat reward untuk pergi ke Surabaya*”

North Quay. Aku juga yakin kalau aku bisa mengendalikan overthinkingku”, kata konseli. Jadi, minggu depan konseli masih berusaha untuk mendapatkan reward yang sangat konseliinginkan

Tabel 1.6

Jadwal Keseharian Konseli pada Minggu Kelima

Senin 27-06-22	Selasa 28-06-22	Rabu 29-06-22	Kamis 30-06-22
Antar adik sekolah	Antar adik sekolah	Siaran radio	Antar adik sekolah
Matkul	Matkul	Free	Free
Free	Free	Matkul	Free
Siaran radio	Matkul	Matkul	Matkul
Free	Free	Free	Free
Matkul	Matkul	Matkul	Free
Free	Free	Free	Kerkel
Rapat ✓	Siaran radio ✓	Matkul ✓	Free ✓

Table 1.6 merupakan jadwal keseharian konseli pada minggu terakhir. Di minggu terakhir ini hanya tersisa empat hari . Dikarenakan kesepakatan awal yaitu program ini dilaksanakan mulai tanggal 30 Mei hingga 30 Juni. Sesuai dengan perkataan konseli di minggu kemarin. Konseli tetap konsisten untuk melaksanakan *treatment* di tengah-tengah kegiatannya. Konselor dan orang tua konseli juga sudah tidak pernah mengingatkan konseli untuk *treatment*. Konseli mulai terbiasa dengan kebiasaan barunya ini. Dalam satu bulan ini, konseli berhasil mengumpulkan 29 tanda centang. Jadi, konseli bisa pergi ke Surabaya North Quay atau sepatu sebagai *reward*-nya. Konselor dan konseli sepakat untuk menjalankan *reward*-nya itu di akhir pekan pada minggu ini

d. Evaluasi

Tahap ini yaitu tahap evaluasi dari *treatment* yang telah konselor berikan kepada konseli. Evaluasi ini berguna untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari *treatment* yang diberikan oleh konselor. Selain itu, konselor juga dapat mengetahui apakah *behavior chart* ini efektif untuk membantu permasalahan yang sedang dialami oleh konseli.

Saat konselor berkunjung ke rumah konseli, Ibu konseli mengatakan bahwa ia sangat bersyukur dengan adanya program ini. Dikarenakan konseli sudah berubah menjadi lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa teknik *behavior chart* efektif untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada konseli. Berikut ini merupakan perubahan yang terjadi pada diri konseli

Tabel 1.7

Kondisi Konseli Sesudah Konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling	
		Ya	Tidak
1.	Sering mengkhawatirkan banyak hal yang sebenarnya di luar kontrol diri		X
2.	Mengkhawatirkan perasaan orang lain terhadap diri sendiri		X
3.	Sering membandingkan diri dengan orang lain		X
4.	Menganggap ekspektasi orang lain adalah kewajiban yang harus dipenuhi		X
5.	Sering gelisah berhari-hari karena		X

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

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

Deskripsi Hasil Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* pada Seorang remaja di Kampung Mojo

Surabaya Proses konseling dengan menggunakan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku *overthinking* yang telah dilakukan konselor telah membawa sedikit banyak perubahan baik pada diri konseli. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada diri konseli, konselor melakukan wawancara kepada konseli dan orang tua konseli setelah *treatment* ini diberikan.

c. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan hasil temuannya dari proses konseling individual dengan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya. Bagian ini memungkinkan konselor untuk menjelaskan berhasil atau tidaknya proses konseling menggunakan teknik *behavior chart* untuk permasalahan *overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Dalam hal ini, konselor akan membahas hasil temuan yang mencakup dua aspek sebagaiberikut:

1. Perspektif Teori

Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis tersebut dilakukan dengan cara membandingkan tingkah laku konseli sebelum dilakukan proses konseling dan sesudah dilakukan proses konseling. Hasil dari perbandingan kedua tingkah laku tersebut merupakan hasil akhir yang menunjukkan apakah proses konseling

yang diberikan berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku konseli ataupun tidak. Berikut adalah hasil analisis data mengenai proses dan hasil konseling individual dengan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan *overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya.

b. Analisis Proses Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku *overthinking* pada seorang remaja di Kelurahan Mojo Surabaya Dalam proses konseling, konselor melakukan beberapa tahap dalam penelitian ini. Tahap-tahap tersebut adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Berikut ini adalah deskripsi dari tahap-tahap yang telah diterapkan oleh konselor:

1) Tahap Pertama

Peneliti mengumpulkan informasi tentang konseli dari beberapa informan. Dikarenakan konselor sendiri adalah teman dekat konseli sejak duduk di bangku SMA, konselor merasa tidak kesulitan dalam mengumpulkan informasi tersebut. Informasi tersebut dapat diperoleh dari wawancara dengan konseli sendiri, Ibu konseli, dan teman dekat

konseli. Konselor juga melakukan observasi terhadap tingkah laku konseli sejauh konselor mengenal konseli. Tahap tersebut merupakan tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu identifikasi masalah.

2) Tahap Kedua

Setelah mendapatkan informasi tentang konseli, selanjutnya konselor dapat mengetahui faktor-faktor penyebab masalah yang dialami konseli. Selain mengetahui faktor-faktor tersebut, konselor juga dapat mengetahui gejala-gejala yang terjadi pada diri konseli. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor, dapat diketahui bahwa konseli merupakan seorang remaja yang sedang *overthinking* berlebihan. Tahap ini merupakan tahap diagnosis yang dilakukan konselor.

3) Tahap Ketiga

Tahap selanjutnya adalah konselor menentukan bentuk bantuan dari permasalahan yang dialami konseli. Konselor memutuskan untuk membantu mengendalikan perilaku *overhinking* pada konseli dengan menggunakan teknik

behavior chart. Dalam pemberian bantuan tersebut konselor dan konseli juga menyepakati *punishment* dan *reward* yang akan didapatkan konseli dalam pelaksanaan konseling ini. Dengan adanya *punishment* dan *reward* tersebut, konseli diharapkan termotivasi untuk melaksanakan treatment. Tahap ini merupakan tahap prognosis yang dilakukan konselor.

4) Tahap Keempat

Tahap ini merupakan tahap inti dari proses konseling yang sedang dilakukan. Konselor memberikan *treatment* kepada konselidengan tujuan dapat mengendalikan perilaku konseli yaitu malas shalat fardhu menjadipribadi yang memiliki kesadaran diri untuk melaksanakan *treatment* dan tidak lalai dalam melaksanakan *treatment*. Proses konseling dengan menggunakan teknik *behavior chart* terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

a) Pertama

Tahap ini konselor memberikan *reinforcement* positif kepada konseli sesuai target yang diinginkan. Pemberian *reinforcement* positif tersebut bertujuan untuk memunculkan minat konseli untuk melaksanakan *treatment*. Sehingga konseli dapat termotivasi dengan adanya

reinforcement positif yang konseli dapatkan. Pemberian *reinforcement* positif tersebut seperti saat konselor mengingatkan konseli untuk *treatment* dan konseli langsung melaksanakannya, konselor selalu memberikan *reinforcement* positif kepada konseli. Misalnya, “Good,” “Keren deh,” *Reinforcement* positif tersebut juga tetap konseli berikan saat pelaksanaan konseling. Jadi, konseli semakin bersemangat untuk melaksanakan *treatment*.

b) Kedua

Tahap kedua yaitu konselor dan konseli menentukan frekuensi atau sistem *rating* yang digunakan. Sistem *rating* yang digunakan adalah bagan pemantauan berbasis tanda centang. Bagan tanda centang ini digunakan untuk memantau jadwal keseharian konseli yang telah diselipi jadwal *treatment*. Konseli harus mengumpulkan tujuh tanda centang dalam satu minggu.

c) Ketiga

Tahap ketiga yaitu konselor membuat bagan perilaku atau jadwal keseharian konseli yang telah diselipi *treatment* di tengah-tengah jadwal keseharian konseli. Konselor tidak langsung membuat jadwal keseharian konseli selama satu bulan ke depan. Konselor membuat secara bertahap selama satu minggu. Hal tersebut dikarenakan konseli juga selalu menyusun jadwal kesehariannya untuk satu minggu ke depan, bukan langsung menyusun jadwal kesehariannya selama satu bulan. Jadi, konseli sudah mengetahui kegiatan yang akan konseli lakukan selama satu minggu ke depan.

d) Keempat

Tahap keempat yaitu menentukan *punishment* dan *reward* yang akan berlaku dalam proses konseling ini. Bentuk *punishment* yang akan diberikan kepada konseli yaitu konseli tidak diizinkan untuk pergi nongkrong selama tiga hari ke depan. Lalu, sebagai ganti tidak diizinkan untuk pergi nongkrong, konseli harus membantu di rumah. Sedangkan bentuk *reward* yang akan didapatkan yaitu tergantung jumlah tanda centang yang dikumpulkan oleh konseli. Misalnya, 20 hingga 25 tanda centang konseli akan mendapatkan pergi ke Surabaya north Quay dan 25 hingga 30 tanda centang konseli akan mendapatkan sepatu

e) Kelima

Pada tahap ini konselor mulai menjalankan program selama satu bulan. Pelaksanaan *treatment* ini juga dibantu dengan pantauan dari Ibu konseli. Konselor meminta bantuan Ibu konseli untuk memantau keseharian konseli apakah konseli benar-benar melakukan *treatment*. Di awal program ini berjalan, konseli masih sering bermalas-malasan untuk melaksanakan *treatment*. Bahkan beberapa kali konseli tidak melaksanakan *treatment*. Berbagai alasan diberikan konseli, mulai dari ketiduran, sibuk rapat, tidak sempat, dan lain sebagainya. Setelah memasuki minggu ketiga, konseli mulai terbiasa untuk shalat lima waktu tanpa ada yang terlewatkan dan tanpa diingatkan lagi. Hingga di minggu terakhir program ini berjalan, konseli

sudah terbiasa melaksanakan treatment di tengah-tengah kegiatannya.

5) Tahap Kelima

Tahap kelima yaitu evaluasi dari proses konseling yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan dari teknik *behavior chart* dalam mengendalikan *overthinking* terhadap konseli. Ketika tidak ada perubahan pada konseli saat program berlangsung, maka konselor akan mengecek program tersebut dan konselor juga akan memberikan *reinforcement* positif kepada konseli. Sehingga konseli akan termotivasi lagi untuk melaksanakan program ini.

c. Analisis Hasil Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku *overthinking* pada Seorang remaja di kelurahan Mojo Surabaya

Pada penelitian ini, proses konseling menggunakan teknik *behavior chart* dapat memberi perubahan pada diri konseli. Sebelum proses konseling diberikan, konseli sering kali *overthinking*. Kegiatan konseli yang padat menjadi alasan konseli untuk malas melaksanakan treatment. Konseli merasa tidak bisa menyempatkan treatment di tengah-tengah kegiatannya. Namun seiring

berjalannya program ini, perilaku buruk tersebut perlahan-lahan telah menghilang.

Dari hasil wawancara konselor dengan konseli dan Ibu konseli, diketahui bahwa konseli mengalami perubahan. Ibu konseli merasa bersyukur dengan perubahan baik yang dialami konseli. Dilihat dari kesehariannya, konseli semakin hari semakin menjadi orang menyenangkan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penelitian berjudul “Konseling Individual dengan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku Overthinking pada Seorang remaja di kelurahan Mojo Surabaya”, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses konseling individual dengan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku overthinking pada seorang remaja di kelurahan mojo dilakukan secara sistematis dan terperinci sesuai dengan tahapan-tahapan konseling yang ada. Tahapan-tahapan tersebut adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Pelaksanakan

treatment dengan teknik behavior chart terbagi menjadi lima tahapan. Pertama, tahap pemberian *reinforcement* positif untuk memunculkan minat konseli berperilaku sesuai target. Kedua, tahap penentuan frekuensi atau sistem *rating* yang digunakan. Ketiga, tahap pembuatan bagan perilaku. Keempat, tahap penentuan *reward* dan *punishment* yang akan didapat. Kelima, tahap pelaksanaan program yang telah disepakati. Program ini berlangsung selama satu bulan penuh.

2. Hasil dari konseling individual dengan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku *overthinking* pada seorang remaja di kelurahan Mojo Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil. Dari berbagai kategori perilaku yang ada pada konseli saat sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* terdapat beberapa aspek yang menunjukkan

bahwa terdapat perubahan baik pada diri konseli. Saat ini konseli sudah terbiasa untuk menyempatkan shalat fardhu di tengah- tengah kegiatannya. Konseli juga sudah terbiasa untuk melaksanakan shalat fardhu tanpa diingatkan lagi. Selain itu, konseli beberapa kali melaksanakan shalat berjamaah di masjid. Bahkan, setelah pulang dari nongkrong di dini hari, konseli mau menyempatkan shalat subuh berjamaah di masjid.

B. SARAN DAN REKOMENDASI

1. Bagi Konselor

Konselor hendaknya dapat mempertahankan atau sekaligus mengembangkan kemampuan yang dimiliki baik dari segi ilmu pengetahuan maupun keterampilan ilmu konseling agar dapat menunjang proses

konseling di masa mendatang. Konselor juga diharapkan dapat mempelajari literatur-literatur keislaman sebagai sarana dakwah, memperkaya pengetahuan, dan dapat mengikuti perkembangan zaman di masa mendatang.

2. Bagi Konseli

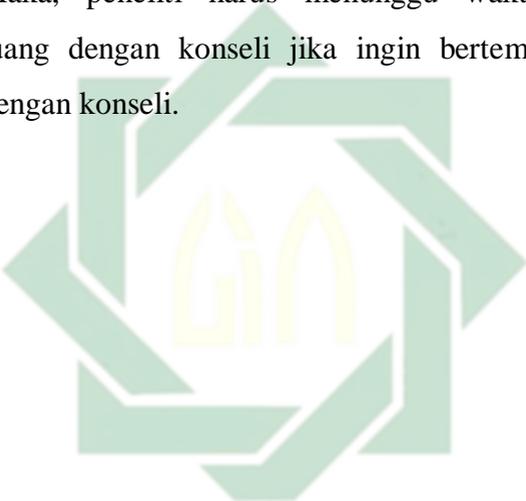
Hendaknya konseli mempertahankan kebiasaan barunya untuk melaksanakan shalat fardhu di tengah-tengah kegiatannya serta tanpa diingatkan lagi.

3. Bagi Pembaca

Para pembaca dapat mengambil sisi positif yang dihadirkan dalam penelitian ini sebagai bahan percontohan. Sebaliknya, sisi negatif dalam penelitian ini tidak untuk ditiru, melainkan dimengerti agar dapat menjadi sebuah pembelajaran.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Kendala yang dialami peneliti yaitu sulitnya menyesuaikan jadwal dengan konseli. Dikarenakan konseli selalu memiliki jadwal tetap setiap minggunya. Maka, peneliti harus menunggu waktu luang dengan konseli jika ingin bertemu dengan konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an, Al-Isra ayat 70

Lisda Sofia, dkk, "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup", Jurnal Plakat, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, ISSN: 2714-5239, Volume 2 No. 2 Desember 2020

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

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

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

Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”,
diakses dari
<https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui
Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan
Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior
Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta
Didik Tahun Ajaran 2020/2021, (Lampung:
UIN Raden Intan, 2020), h 22. ¹ Bradley T.
Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui
Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Pamela Li, Behavior Chart, Chore Chart & Token
Economy, diakses pada tanggal 16 September
2021 dari
<https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

- Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui
Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta'zir
Melalui Teknik Behavior Chart dalam
Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati
Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri
Kartasura, Surakarta: IAIN Surakarta.2020
- Indah Inayah, Skripsi: Pengarwh Layanan
Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior
Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta
Didik Tahun Ajaran 2020/2021, Lampung:
UIN Raden Intan, 2020
- Tiffanil Hikmah, Skripsi: Penerapan teknik *Behavior
Chart* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan
Santri Ma'had Al-Hikmah MAN 1 Gresik,
Jember : UIN K.H. Achmad Siddiq, 2020
- Umniatul Ummah. Skripsi: Konseling Islam dengan
Teknik Shaping. Punishment. & Reward
dalam Mengatasi Malas Shalat Seorang
Remaja di Kelurahan Jung Cang-Cang
Pamekasan, Surabaya: UINSA, 2022

Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta 'sir Melalui Teknik Behavior Chart dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura, Surakarta: IAIN Surakarta, 2020

Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, Lampung: UIN Raden Intan, 2020

Ayong Lianawati, Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual, Jambore Konselor 3, 2017.

Ibid

Vanny Anggraini & Yeni Karneli, Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 3. No. 3. 2021.

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.. Jakarta: Rineka Cipta. 2008

Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, Bandung: Refika Aditama, 2016

Muhammad Husni, *Layanan Konseling Individual Remaja : Pendekatan behaviorisme*, Jurnal Al-Ibrah, Vol.2, No.2, Desember 2017.

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

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,

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

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

Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”, diakses dari <https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021, Lampung: UIN Raden Intan, 2020

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Pamela Li, Behavior Chart, Chore Chart & Token Economy, diakses pada tanggal 16 September 2021 dari <https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
Ayong Lianawati, Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual, Jambore Konselor 3, 2017.

Ibid

Vanny Anggraini & Yeni Karneli, Konseling Individual Menggunakan Teknik Parenting untuk Membangun Karakter Siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol. 3. No. 3. 2021.

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta, 2008

Syamsu Yusuf, Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan), Bandung: Refika Aditama, 2016

- Hartono dan Boy Soedarmadji, Psikologi
Konseling, Jakarta: Prenadamedia Group, 2012
- Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan
Layanan Konseling Individu dengan
Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi
Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII
MTS Miftahul Ulum Merabung lit Kecamatan
Pugung Kabupaten Tanggamus, Jurnal
Bimbingan dan Konseling, Vol. 3. No. 1. Mei
2016.
- Havatul Khairul Rahmat dan Desi Alawiyah,
Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna
Mereduksi Dampak Psikologis Korban
Bencana Alam, Jurnal MIMBAR: Media
Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani,
Vol. 6. No. 1. 2020.
- Lisda Sofia, dkk, “Mengelola Overthinking untuk
Meraih Kebermaknaan Hidup”, Jurnal Plakat,
Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, ISSN:
2714-5239, Volume 2 No. 2 Desember 2020
- 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

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

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

Sri Andiani, “Menghilangkan Sifat Overthinking”,
diakses dari
<https://jurnalpresisi.pikiranrakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifat-overthinking>.

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

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021. Lampung: UIN Raden Intan, 2020.

Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Pamela Li. Behavior Chart. Chore Chart & Token Economy, diakses pada tanggal 16 September 2021 dari <https://www.parentingforbrain.com/behavior-chart-chore-chart>

ibid.,

Yeni Afrida, “Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku”

- Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui
Setiap Konselor Edisi Kedua
- Yeni Afrida, “Behavior Chart: Sebuah Teknik
Modifikasi Tingkah Laku”
- Bradley T. Erford, 40 Teknik yane Harus Diketahui
Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>
- Muslichatul Ummah , E03215033 , Interpretasi
Tentang Buruk Sangka Q.S AlhujuraT Ayat 12
Dalam Tafsir Al-Kashshaf, Skripsi Ilmu Al-
Quran dan Tafsir Surabaya: UIN Sunan
Ampel, 2020
- Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>
ibid
- Umniatul Ummah. Skripsi: Konseling Islam dengan
Teknik Shaping. Punishment. & Reward
dalam Mengatasi Malas Shalat Seorang
Remaja di Kelurahan Jung Cang-Cang
Pamekasan, Surabaya: UINSA, 2020
- Yasmin Azzahra, Skripsi: Implementasi Ta 'sir
Melalui Teknik Behavior Chart dalam
Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati

Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri
Kartasura, Surakarta: IAIN Surakarta, 2020

Indah Inayah, Skripsi: Pengaruh Layanan
Bimbingan Belajar dengan Teknik Behavior
Chart terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta
Didik Tahun Ajaran 2020/2021, Lampung:
UIN Raden Intan, 2020

Pinton Setya Mustafa, dkk. *Metodologi Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif,
Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan
Olahraga*. Malang:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Malang, 2020

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,
dan R&D*,

Bandungan: Alfabeta

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,
dan R&D*

Gita Augesti, dkk, "Sinusitis Maksilaris Sinistra
Akut *Et Causa Dentogen*," *Jurnal Pengabdian
Masyarakat Ruwa Jurai*, vol. 2, no. 1, 2016,
35.

Heru Mugarso, *Bimbingan Dan
Konseling*, Semarang: Upt Unnes Press, 2004



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A