

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU *OVERTHINKING* PADA  
SISWA KELAS VII SMP KESATRIAN 2 SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh :

Nama : Evi Herayanti

Npm : 2221110049

Prodi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS IVET  
SEMARANG  
2025**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (Diananda, 2018). Secara etimologi, kata "remaja" berarti tumbuh menjadi dewasa, dan periode ini merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa. Dalam konteks pendidikan, siswa SMP, yang berada pada usia remaja awal, rentan menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah perilaku *overthinking*, yaitu kecenderungan untuk memikirkan suatu masalah secara berlebihan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Kesejahteraan mental, selain kesehatan fisik, adalah komponen penting dalam kehidupan yang harus dijaga. Individu yang sehat akan hidup dengan tenang dan damai, sehingga dapat mengembangkan potensi diri dan menghargai diri serta orang lain. Sebaliknya, individu yang tidak sehat cenderung berperilaku dan berpikir dengan cara yang tidak baik. Berpikir adalah hal yang normal, namun jika dilakukan secara berlebihan dan dalam waktu lama, hal ini dapat mengganggu dan menekan kondisi emosional, bahkan mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. *Overthinking* sering kali mengarah pada pikiran negatif, yang berpotensi menghambat kemajuan hidup

seseorang. Istilah "*overthinking*" menjadi populer belakangan ini, terutama di kalangan remaja pengguna media sosial (Nasir, et al., 2023). Perilaku *overthinking* ditandai dengan pola pikir berulang, kekhawatiran berlebihan, dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan secara rasional. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, motivasi, dan hubungan sosial siswa. Penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* yang tidak dikelola dengan baik berisiko meningkatkan gangguan kecemasan, stres, dan depresi pada remaja.

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, masa remaja awal adalah tahap transisi dari pemikiran konkret ke pemikiran formal. Pada tahap ini, remaja dapat berpikir secara abstrak, bernalar rasional, dan menarik kesimpulan dari pengetahuan yang dimiliki (Suryana et al., 2022).

Di SMP Kesatrian 2 Semarang, berdasarkan observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa perilaku *overthinking* cukup sering terjadi di kalangan siswa kelas VII. Perilaku *overthinking* menjadi perhatian karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, konsentrasi belajar, dan pengambilan keputusan. Gejala yang tampak adalah kurangnya fokus, kelelahan akibat gangguan tidur, dan kecenderungan pasif di kelas. Hal ini disebabkan oleh kecemasan akademik, tekanan sosial, dan kurangnya keterampilan dalam mengelola stres. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku *overthinking* tersebut. *Overthinking* dapat muncul karena kecemasan terhadap hal-hal yang

belum tentu terjadi atau yang telah terjadi, membuat masalah menjadi tampak lebih rumit. Selain itu, *overthinking* juga bisa muncul karena memikirkan hal-hal kecil yang sebenarnya tidak terlalu penting, yang pada akhirnya menghambat kehidupan sehari-hari.

Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menyediakan berbagai layanan untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, dan karir. Di antaranya, terdapat layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Meskipun konseling kelompok telah dilaksanakan di SMP Kesatrian 2 Semarang, penanganan terkait *overthinking* belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis memilih menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (Anugraha, 2024), konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan dalam kelompok kecil, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami oleh individu dalam kelompok. Konseling ini bertujuan untuk memberikan bantuan secara kolektif, dengan pemimpin kelompok (konselor) sebagai fasilitator.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi *overthinking* adalah teknik *thought stopping*. Teknik ini berfokus pada penghentian pemikiran negatif atau irasional melalui instruksi diri, seperti mengatakan "Tidak" atau "Stop" untuk menghentikan alur pemikiran maladaptif (Abdurrahman & Mubin, 2020). Teknik ini merupakan bagian dari terapi kognitif-behavioral yang bertujuan merubah pemikiran negatif menjadi positif.

Teknik *thought stopping* dapat diterapkan dalam konseling kelompok, yang memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, serta mempelajari strategi manajemen pikiran bersama-sama. Pendekatan ini diharapkan efektif karena memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami masalah mereka, tetapi juga melatih keterampilan baru dalam suasana yang mendukung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Perilaku *Overthinking* Pada Siswa Kelas VII Di SMP Kesatrian 2 Semarang**. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengurangi perilaku *overthinking*.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Banyak siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang mengalami *overthinking* yang ditandai dengan kecenderungan berpikir berlebihan terhadap masalah sehari-hari.
2. Lebih dari 50% berdasarkan hasil LKPD siswa mengalami *overthinking* yang diakibatkan oleh tekanan akademik, konflik interpersonal, atau kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola stres.

## **C. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada pengaruh penerapan teknik *thought stopping* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi perilaku

*overthinking* siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yaitu apakah konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori dalam bidang bimbingan konseling, khususnya terkait teknik *thought stopping* sebagai metode intervensi untuk mengurangi perilaku *overthinking*.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan metode atau teknik lain yang efektif dalam menangani masalah serupa.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Guru BK (Bimbingan Konseling):
  - 1) Meningkatkan kualitas layanan konseling sebagai bagian dari sistem pendukung siswa.

- 2) Memberikan panduan praktis untuk menerapkan teknik *thought stopping* dalam layanan bimbingan kelompok.

b. Bagi Siswa:

- 1) Membantu siswa mengelola pikiran berlebihan secara lebih efektif.
- 2) Meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan berpikir secara produktif.
- 3) Siswa diharapkan dapat mengurangi perilaku *overthinking* yang berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka.

c. Bagi Sekolah:

- 1) Penelitian ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan, yang pada gilirannya mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat secara psikologis.
- 2) Siswa yang bebas dari *overthinking* cenderung lebih produktif dan berprestasi, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, yang pada akhirnya meningkatkan citra positif sekolah.
- 3) Penelitian ini memperkuat komitmen sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa, yang merupakan bagian penting dari upaya mencetak generasi yang sehat secara mental dan siap menghadapi tantangan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- 1) Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan teknik intervensi psikologis di sekolah.

- 2) Membuka peluang eksplorasi penerapan teknik *thought stopping* di jenjang pendidikan atau populasi lain.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Pustaka

Untuk memfokuskan penelitian dan menghasilkan temuan yang baru, serta menentukan posisi penelitian yang akan dilakukan, peneliti perlu mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema yang diangkat. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti melakukan studi literatur terhadap hasil penelitian terdahulu dan merangkum hasilnya sebagai berikut :

1. Pada penelitian yang berjudul “*Thought stopping* Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” yang diteliti oleh Desi Wahyuni Sari dan Muliati Abdulah tahun 2021. Pada penelitian ini membahas tentang penerapan teknik *thought stopping* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Teknik ini membantu mahasiswa untuk mengendalikan pikiran negatif yang dapat mengganggu proses penyusunan skripsi, sehingga mereka merasa lebih nyaman, tenang, dan termotivasi. Dalam penelitian ini mencakup tantangan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi, seperti kesulitan memahami referensi dan literatur yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing. Hal ini sering kali menyebabkan kecemasan yang tinggi. Dengan menerapkan teknik *thought stopping*, mahasiswa dapat lebih baik mengelola kecemasan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan semangat dan motivasi mereka dalam menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti intervensi *thought stopping* mengalami penurunan

kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mereka melaporkan perasaan lebih nyaman dan rileks, serta peningkatan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik mereka. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya intervensi psikologis dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam proses penyusunan skripsi.

2. Pada penelitian yang berjudul *“The Implementation Of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Approach Through Thought stopping Technique As An Alternative Solution To Perfectionism”* yang diteliti oleh Khilman Rofi’ Azmi dan Siti Liana Nurun Nisa tahun 2022. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penerapan pendekatan *REBT*, khususnya melalui teknik *Thought stopping*, dapat secara efektif membantu siswa mengelola kecenderungan perfeksionisnya. Dengan mengatasi pembicaraan diri sendiri yang negatif dan standar yang tidak realistis, siswa dapat mencapai kondisi psikologis yang lebih sehat dan mengurangi kecemasan terkait kinerja akademik. Metode ini memungkinkan adanya pemahaman komprehensif mengenai pengalaman peserta dan efektivitas pendekatan *REBT*. Dari penelitian ini menyoroti semakin kompleksnya permasalahan yang dihadapi mahasiswa, khususnya terkait kesehatan mental dan perfeksionisme. Hal ini menekankan bahwa banyak siswa menetapkan standar yang tidak dapat dicapai untuk diri mereka sendiri, sehingga menimbulkan perasaan tidak mampu dan cemas. Para penulis berargumentasi bahwa meskipun ambisi bisa menjadi sesuatu yang positif,

namun sering kali hal ini menjadi merugikan jika dibarengi dengan sikap perfeksionis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peserta yang merupakan lulusan SMA seringkali merasa kecewa ketika tidak mencapai peringkat teratas, yang mereka anggap “tidak sempurna”. Studi ini menemukan bahwa melalui penerapan teknik *Thought stopping*, siswa mampu menantang pikiran negatif mereka dan mengembangkan perspektif yang lebih seimbang terhadap prestasi akademik mereka.

3. Pada penelitian yang berjudul “Penerapan *Thought stopping* Untuk Mengurangi kecenderungan Perilaku Konsumtif Siswa di SMA Negeri 9 Makasar” yang di teliti oleh Rima Karmila pada tahun 2019. Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif yaitu tingkat kecenderungan perilaku konsumtif siswa di SMA Negeri 9 Makasar sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang hingga kategori tinggi. Pelaksanaan teknik *thought stopping*, dilaksanakan sesuai dengan prosedur melalui enam kali pertemuan yaitu rasional pertemuan, kegiatan menentukan pikiran negatif, kegiatan berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konselor, kegiatan berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli secara terbuka, kegiatan mengganti pikiran negatif menjadi positif, dan kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Hasil dari penelitian ini adalah kelompok yang diberikan perlakuan berada pada kategori rendah sedangkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan tetap berada pada katogori sedang hingga tinggi.

4. Pada penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik *Thought stopping* Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi” yang di teliti oleh Dewi Lianasari dan Purwati tahun 2021 yang membahas tentang konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behaviour menggunakan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa terhadap skripsi. Penelitian ini juga menjelaskan pentingnya kemampuan individu dalam memproses informasi dan bagaimana kecemasan dapat mengganggu proses tersebut. Dengan menggunakan teknik *thought stopping*, mahasiswa dapat lebih baik mengelola kecemasan mereka, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan skripsi.

## **B. Kajian Teori**

### **1. Konseling kelompok**

#### **a. Pengertian konseling kelompok**

Pada dasarnya kelompok terbentuk dengan adanya sekumpulan orang yang memiliki tujuan yang sama. Dinamika kelompok dapat terjadi dengan adanya interaksi, rasa kesatuan dan berbagi tujuan yang akan dicapai secara bersama. Menurut Prayitno 2016, konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada klien untuk membahas dan mengatasi permasalahan pribadi yang dialami melalui dinamika kelompok. Dalam proses ini, setiap anggota kelompok dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu pemecahan masalah masing-masing individu.

Konseling Kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang diberikan untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah (Nasir, et, 2023). Menurut Gazda (Kholafi, 2024) bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antara anggota kelompok yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.

Maka konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam konseling kelompok memiliki pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok disebut dengan konselor dan anggota kelompok disebut dengan konseli.

b. Tujuan konseling kelompok

Gibson dan Mitchell (Retno, 2024) konseling kelompok memiliki fokus pada pemberian bantuan kepada klien dalam melakukan perubahan pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya mengubah tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier.

Secara umum konseling kelompok memiliki tujuan antara lain sebagai berikut :

- 1) Setiap anggota kelompok dapat memahami diri sendiri dengan lebih baik, dengan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif pada kepribadiannya.
- 2) Anggota kelompok dapat mengembangkan kompetensi berkomunikasi antara anggota lain, sehingga dapat meningkatkan komunikasi yang lebih baik dalam kehidupan sosial.
- 3) Anggota kelompok dapat mengelola kemampuan baik dalam hubungan antarpribadi maupun dalam kelompok pada kehidupan sehari-hari.
- 4) Anggota kelompok dapat meningkatkan jiwa berempati terhadap orang lain dan memahami perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok memiliki tujuan yang akan dicapai, dengan sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Adapun tujuan konseling kelompok secara khusus antara lain adalah untuk membantu konseli menjadi lebih terbuka, mempercayai diri sendiri dan orang lain, belajar untuk berinteraksi, menjadi lebih peka terhadap perasaan orang lain, dan meningkatkan kesadaran diri menerima atas keterbatasan dan kekurangan yang ada pada dalam diri konseli.

c. Pertimbangan dalam konseling kelompok

Konseling kelompok memiliki berbagai pertimbangan antara lain

sebagai berikut :

1) Konseli yang tidak direkomendasikan

Pada pemilihan anggota kelompok perlu di perhatikan dalam pemilihan anggota kelompok. Konseli yang tidak direkomendasikan dalam pelaksanaan konseling kelompok seperti konseli dalam keadaan kritis, konseli yang sangat takut berbicara, konseli yang menunjukkan perilaku yang menyimpang, dan konseli yang tidak menyadari akan perasaan, motivasi dan perilakunya.

2) Hak dan kewajiban

Natawidjaja (Kholafi, 2024) memaparkan bahwa apabila konselor menjelaskan hak dan kewajiban konseli sebelum konseling kelompok dimulai, maka konselor akan dipandang sebagai pemimpin yang jujur dan terbuka. Hak dan kewajiban konseli adalah memahami arahan yang dilakukan oleh konselor untuk kelancaran dalam kegiatan konseling kelompok.

3) Masalah kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan dasar yang paling penting dalam konseling kelompok. Bukan hanya konselor yang harus memelihara kerahasiaan, tetapi tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok itu, konselor sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua konseli akan pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Para konseli harus memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi selama pelaksanaan konseling kelompok yang

berlangsung merupakan rahasia bersama sebagai kelompok.

4) Jumlah anggota kelompok

Pada kegiatan konseling kelompok umumnya beranggotakan 7 hingga 11 anggota kelompok. Untuk menetapkan jumlah anggota yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektifitas proses konseling.

5) Waktu pelaksanaan

Menurut Latipun (Nasir, et, 2023), durasi waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Durasi pertemuan konseling kelompok pada perinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok, durasi konseling yang terlalu lama hingga diatas dua jam menjadi tidak kondusif dengan alasan konseli sudah mulai jenuh dan pembicaraan cenderung berulang-ulang. Maka durasi pelaksanaan konseling kelompok dapat ditentukan oleh konselor.

d. Asas-asas konseling kelompok

Suatu prinsip yang mendasar sangat dibutuhkan dalam konseling kelompok supaya proses konseling dapat berjalan sebagaimana mestinya dan prinsip tersebut adalah asas konseling. Menurut Utomo 2021 (Annisyah & Purwoko, 2023) asas-asas konseling kelompok di bagi menjadi 6 bagian yaitu sebagai berikut:

1) Asas kerahasiaan

Semua informasi yang dibagikan oleh anggota kelompok dalam sesi konseling harus dijaga kerahasiaannya. Hal ini penting untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan antar anggota.

2) Asas kesukarelaan

Partisipasi dalam konseling kelompok harus didasarkan pada kesadaran dan keinginan individu, bukan karena paksaan. Anggota kelompok harus merasa nyaman dan bersedia berkontribusi.

3) Asas kenormatifan

Salah satu prinsip penting dalam konseling kelompok yang menekankan pada pengakuan, penghormatan, dan penerapan norma-norma yang berlaku di dalam kelompok. Norma tersebut mencakup aturan, nilai, dan perilaku yang disepakati bersama oleh anggota kelompok untuk menciptakan suasana yang harmonis, tertib, dan produktif.

4) Asas keterbukaan

Konseling kelompok mendorong anggota untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran dengan jujur. Keterbukaan ini menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan dan pengembangan pribadi.

5) Asas keaktifan

Proses konseling kelompok melibatkan interaksi aktif antaranggota. Interaksi ini bertujuan untuk menggali potensi, membangun kesadaran, dan memecahkan masalah secara kolektif.

#### 6) Asas kemandirian

Prinsip yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan tanggung jawab untuk mengatasi masalahnya sendiri. Dalam konteks ini, konselor hanya berperan sebagai fasilitator, memberikan bimbingan dan dukungan untuk membantu individu atau anggota kelompok mencapai kemandirian tersebut.

#### e. Tahapan konseling kelompok

Tahapan-tahapan dalam konseling kelompok meliputi sebagai berikut :

##### 1) Tahapan pembentukan

Proses utama selama tahap pembentukan adalah orientasi dan eksplorasi. Pada tahap ini akan memunculkan keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Akan tetapi apabila pemimpin kelompok mampu memfasilitasi kondisi tersebut akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Berikut tahapan pembentukan :

- a) Membentuk kelompok dan membangun rasa percaya.
- b) Pengenalan anggota dan pemimpin kelompok.
- c) Menjelaskan aturan dasar konseling kelompok
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- e) Mengatasi kecanggungan awal dengan aktivitas pembuka (ice-breaking).

##### 2) Tahapan peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun suasana saling percaya

antara anggota kelompok. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Berikut tahapan peralihan :

- a) Membantu anggota mengatasi hambatan seperti kecemasan atau resistensi.
- b) Mengidentifikasi dan mengelola konflik atau resistensi.
- c) Membahas dinamika kelompok, seperti ketidaksesuaian perilaku atau ekspektasi.
- d) Konselor membantu menciptakan suasana aman untuk eksplorasi yang lebih mendalam.

### 3) Tahapan kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif.

Berikut tahapan kegiatan atau tahapan inti :

- a) Anggota kelompok bekerja aktif untuk memahami dan menyelesaikan masalah.
- b) Diskusi intensif terkait tujuan dan masalah yang dihadapi anggota.
- c) Mendukung anggota dalam berbagi pengalaman pribadi dan memberikan umpan balik.
- d) Penerapan teknik konseling
- e) Meningkatkan keterlibatan emosional dan empati antar anggota.

#### 4) Tahapan pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok.

Berikut tahap pengakhiran :

- a) Mengakhiri proses konseling dengan menyimpulkan pencapaian kelompok.
- b) Evaluasi hasil dan pembelajaran yang diperoleh oleh masing-masing anggota.
- c) Merencanakan langkah atau tindakan setelah konseling.
- d) Mengucapkan perpisahan secara emosional.

## 2. Teknik *Thought stopping*

### a. Pengertian *thought stopping*

Psikolog klinis atau spesialis psikologi klinis Albert Ellis adalah pelopor Terapi Perilaku Emosional Rasional atau pendekatan REBT. Teori REBT adalah pendekatan yang menekankan peran pikiran pada tingkah laku. Menurut Ellis, REBT filsafat irasional yang diekspresikan dalam perilaku emosional neurotik dalam beberapa tingkah laku. Berdasarkan keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah cara mereka berpikir dan bertindak. Berdasarkan fakta sejarah ditemukan bahwa perkembangan mutakhir pendekatan REBT adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), satu pendekatan yang cenderung mengintegrasikan dua aspek yaitu kognitif

dan behavioral dalam satu pemahaman utuh. Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavioral Therapy*. Terapi kognitif fokus pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Pada teknik CBT ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Teknik ini digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional yang memengaruhi perasaan dan tindakan mereka.

Aaron T. Beck (Lianasari et al., 2023) adalah psikolog yang dikenal karena mengembangkan terapi kognitif, yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Beck memperkenalkan konsep distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang salah atau tidak realistis yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Distorsi ini sering kali mengarah pada perasaan cemas, depresi, dan masalah mental lainnya. Teknik *Thought stopping* digunakan sebagai salah satu cara untuk mengidentifikasi dan menghentikan pikiran otomatis yang mengarah pada distorsi kognitif.

Pada awalnya teknik *thought stopping* diperkenalkan oleh Bain tahun 1928 (Jasmine, 2024) kemudian mendapatkan perhatian ketika dipopulerkan oleh Joseph tahun 1958 dan terapis lainnya yang tertarik

untuk mengurangi dan menghilangkan pikiran atau perilaku yang tidak membantu. *Thought stopping* Therapy merupakan salah satu bagian dari CBT atau (Cognitive Behaviour Therapy) yang berguna untuk membantu mengubah cara berpikir konseli. Karena perubahan perilaku dapat dibentuk oleh kebiasaan berpikir, maka dari itu penggunaan teknik penghentian pikiran negatif atau *thought stopping* ini digunakan untuk mencegah datangnya pikiran negatif yang dapat menyebabkan perilaku negatif akibat stimulus yang diberikan oleh pikiran.

Menurut Baker 2009 (Kholafi, 2024) menjelaskan teknik *thought stopping* sebagai suatu rangkaian atau langkah-langkah yang di desain untuk memblokir sebuah respon kognitif dengan meningkatkan kemampuan personal. Seperti terapi pendekatan *cognitif behavior therapy* atau CBT yaitu pemberian stimulus yang akan mengubah kognitif, emosi, dan perilaku. Teknik *thought stopping* berisi tahapan dimana konseli diminta untuk terlibat dalam beberapa pemikiran negatif yang dialami kemudian konselor akan berteriak “berhenti”. Dalam sesi selanjutnya konselor akan mengatakan “berhenti” dan konseli mengatakan “berhenti” dengan keras pada akhirnya konseli akan berhenti dan memikirkan pemikiran negatif.

Menurut melton 2017 (Kholafi, 2024) langkah teknik *thought stopping* yaitu mengidentifikasi pemikiran negatif, cemas, atau tidak membantu. Setiap konseli memunculkan pemikiran negatif yang ingin direduksi maka konselor dan konseli mengatakan “berhenti” dan dapat

menggunakan cara lain misalnya menjetikan karet gelang di pergelangan tangan. Rasa sakit dari karet tersebut dapat menghentikan pikiran negatif.

Stuart (Pokhrel, 2024) mengemukakan bahwa *thought stopping* merupakan bagian dari terapi kognitif perilaku melalui suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu atau tinggal. *Thought stopping* membutuhkan latihan yang dapat memutuskan pikiran dengan cara berteriak, suara normal, berbisik, serta latihan tanpa suara.

Menurut Rodríguez, Velastequí, 2019, teknik *thought stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran diri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan teknik *thought stopping* merupakan teknik kognitif yang bertujuan untuk menghentikan atau mengalihkan pikiran negatif, berulang, atau mengganggu. Teknik ini digunakan untuk membantu individu mengontrol pola pikir yang tidak produktif atau merusak, seperti kecemasan berlebih, pikiran obsesif, atau kekhawatiran yang tidak berdasar.

b. Tujuan teknik *thought stopping*

Menurut Kholafi, 2024 menyatakan bahwa teknik *thought stopping* bertujuan untuk membantu konseli menanggulangi kecemasan, mengatasi pemikiran negatif, atau *overthinking*, pemikiran

obsesif dan phobia. Maka dari pernyataan tersebut teknik *thought stopping* ini memiliki beberapa tujuan utama yaitu :

- 1) Menghentikan Pikiran Tidak Produktif
- 2) Meningkatkan Kesadaran Diri
- 3) Mengurangi Stres dan Kecemasan
- 4) Membangun Pola Pikir Positif

c. Tahapan teknik *thought stopping*

Menurut Wolpe 1999 (Rodríguez, Velastequí, 2019) langkah-langkah dalam penerapan teknik *thought stopping* meliputi 3 langkah yaitu :

- 1) Memutuskan bersama antara konseli dan konselor terhadap pikiran yang akan di targetkan dalam prosedur *thought stopping*.
- 2) Konseli diarahkan untuk menutup mata dengan memikirkan atau membayangkan sebuah situasi yang akan memunculkan perilaku overthinking atau pikiran yang berlebihan.
- 3) Setelah itu, pikiran target itu diintrupsi oleh perintah “berhenti”.
- 4) Dalam *thought stopping* dimana akan menggantikan pikiran yang irasional menjadi rasional dan lebih berpikir positif.

Adapun tahapan yang akan digunakan dalam penelitian ini berdasarkan prosedur teknik *thought stopping* menurut Melton (Pokhrel, 2024) sebagai berikut :

- 1) Identifikasi pikiran negatif

Dalam mengidentifikasi pikiran negatif, konseli diminta untuk mengenali dan menyadari pikiran berlebihan yang dapat mengganggu atau tidak diinginkan. Biasanya pikiran berlebihan atau disebut *overthinking* bersifat berulang dan dapat memengaruhi emosi atau perilaku.

## 2) Membangun kesadaran

Konseli diarahkan untuk menyadari kapan pikiran tersebut muncul. Dan kesadaran itu penting agar konseli dapat langsung bereaksi saat pikiran itu muncul.

## 3) Menghentikan pikiran

Konselor menjelaskan prosedur dalam teknik *thought stopping*, dengan menggunakan isyarat tertentu untuk menghentikan pikiran. Dengan berkata keras “STOP” atau dengan menggunakan benda seperti karet untuk menghentikan pikiran negatif dengan menjetikan di pergelangan tangan. Isyarat ini sangat berguna untuk memutuskan aliran pikiran negatif tersebut.

## 4) Menggantikan dengan pikiran positif

Setelah pikiran negatif dihentikan, konselor memberikan arahan untuk mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang positif dan rasional. Hal tersebut dilakukan untuk mengisi pikiran yang ditinggalkan oleh pikiran negatif.

## 5) Pengulangan

Teknik *thought stopping* ini tidak bisa hanya dilakukan selama sesi

konseling kelompok, tetapi harus dilakukan pengulangan agar menjadi respons otomatis, konselor mengajarkan kepada konseli untuk menggunakan teknik ini dalam situasi yang nyata setelah sesi konseling kelompok atau saat pikiran negatif itu muncul.

d. Pelaksanaan teknik CBT dan *thought stopping*

Pada penelitian ini memang menggunakan 2 teknik yaitu teknik CBT (cognitive behavior therapy) untuk kelompok kontrol dan teknik *thought stopping* untuk kelompok eksperimen. Berikut tabel pelaksanaan teknik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen :

**Tabel 2 1** Pelaksanaan Teknik CBT dan Teknik Thought stopping

| Kelompok         | Tahapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kelompok Kontrol | <p>Tahapan teknik CBT</p> <p>A. Identifikasi Masalah: Menggali masalah spesifik yang ingin diselesaikan.</p> <p>B. Pengenalan Pola Pikir: Mengenali pikiran negatif atau disfungsi.</p> <p>C. Evaluasi Pikiran: Menilai seberapa rasional pikiran tersebut.</p> <p>D. Perubahan Pola Pikir: Mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif.</p> <p>E. Tindakan Nyata: Mencoba perilaku baru dan menilai hasilnya.</p> |
| Kelompok         | Tahapan teknik <i>Thught stopping</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eksperimen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi pikiran negatif : mengenali dan menyadari pikiran berlebihan yang dapat mengganggu atau tidak diinginkan.</li> <li>2. Membangun kesadaran : menyadari kapan pikiran tersebut muncul</li> <li>3. Menghentikan pikiran negatif : Dengan berkata keras “STOP”</li> <li>4. Menggantikan dengan pikiran positif : mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang positif dan rasional.</li> <li>5. Pengulangan : teknik ini tidak bisa hanya dilakukan selama sesi konseling kelompok, tetapi harus dilakukan pengulangan agar menjadi respons otomatis.</li> </ol> |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## F. *Overthinking*

### a. Pengertian *overthinking*

*Overthinking* terdiri dari dua kata yang berbeda “over” dan “*thinking*”. “Over” bermakna “terlalu, berlebih”, sedangkan “*thinking*” bermakna pikiran atau pemikiran. Seseorang mulai membentuk pola *overthinking* ketika sirkulasi pikirannya beruminasi atas apa yang terjadi di waktu lalu, dan mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi. Menurut Susan Nolen (Maulidyna, 2024) *Overthinking*

didefinisikan sebagai bentuk *ruminasi* yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan suatu masalah atau situasi tanpa menemukan solusi. Sepintas perilaku *overthinking* atau ruminasi ini bukanlah perilaku buruk, karena pada dasarnya berpikir merupakan suatu kelebihan manusia sebagai makhluk berakal dan menjadi pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Namun, semua yang berlebihan itu tidaklah baik. Seperti halnya perilaku berpikir ini yang merupakan kemampuan yang hanya dimiliki manusia apabila dibandingkan dengan makhluk lainnya, tapi jika perilaku berpikir ini dilakukan secara berlebihan justru akan merugikan diri sendiri.

Dalam perspektif Islam, menurut Menk 2018 (Madani et al., 2021) *overthinking* adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika dihadapkan bersamaan dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *Overthinking* adalah kebiasaan berpikir secara berlebihan dan terus mengulang-ulang yang sering kali mengarah pada kecemasan, ketidakpastian, atau ketidakmampuan untuk mengambil keputusan.

b. Aspek *overthinking*

Aspek-aspek *overthinking* (Suroiyya & Habsy, 2024) diantara lain sebagai berikut :

1) Ruminasi

Ruminasi adalah kecenderungan untuk merenungkan atau memikirkan masalah secara berulang tanpa mencari solusi. Individu cenderung fokus pada perasaan negatif, seperti kesalahan di masa lalu atau ketidakmampuan mengubah situasi tertentu. Ciri-ciri dari ruminasi yaitu selalu berpikir terus menerus dan fokus pada penyebab dari pada mencari solusi.

2) Ketidakmampuan mengambil keputusan

*Overthinking* sering dikaitkan dengan ketidakmampuan mengambil keputusan karena terlalu banyak memikirkan risiko, konsekuensi, atau pilihan alternatif.

3) Khawatir yang berlebihan

Kekhawatiran berlebihan melibatkan pikiran-pikiran negatif tentang masa depan yang belum tentu terjadi. Kekhawatiran ini biasanya tidak realistis atau tidak proporsional dengan situasi sebenarnya.

4) Pola pikir negatif

Pola pikir negatif, seperti interpretasi pesimis terhadap kejadian, adalah inti dari berbagai gangguan psikologis. Pola pikir ini menyebabkan individu melihat masalah kecil menjadi lebih besar atau tidak mampu melihat sisi positif situasi.

5) Ketidak mampuan menghentikan pikiran

Individu yang *overthinking* sering mengalami kesulitan

menghentikan aliran pikiran negatif karena keyakinan metakognitif bahwa terus memikirkan masalah akan membantu menemukan solusi.

#### 6) Dampak emosional dan fisik

Stres yang berasal dari pikiran berlebihan dapat menyebabkan efek emosional seperti kecemasan, kesedihan, bahkan kelelahan fisik. *Overthinking* juga memengaruhi kesehatan mental dan fisik secara menyeluruh. Gangguan tidur merupakan bagian dari dampak *overthinking*.

#### c. Penyebab *overthinking*

*Overthinking* disebabkan karena berbagai hal, bisa saja dari faktor internal maupun faktor eksternal. Secara umum, penyebab *overthinking* yaitu kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, lingkungan yang kurang supportif, dan masa lalu yang kurang menyenangkan (Putra, 2024).

Secara khusus *overthinking* disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

##### 1) Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang dapat menyebabkan *overthinking*, yang biasanya muncul pada hal-hal yang belum terjadi dan sedang dikerjakan. Seseorang yang memiliki kecemasan sering kali merenungkan kemungkinan buruk, mencemaskan masa depan, atau khawatir berlebihan tentang

bagaimana aspek kehidupan mereka dimasa yang akan datang.

2) Tidak percaya diri

Kurangnya rasa tidak percaya diri akan keraguan, kemampuan yang dimiliki dapat memicu penyebab dari *overthinking*.

3) Perfeksionis

Perfeksionis adalah hal yang wajar dilakukan supaya dapat memberikan sesuatu yang baik dan sempurna. Beberapa orang memiliki standar yang tinggi untuk diri mereka sendiri dan takut membuat kesalahan sekecil apapun itu yang membuat mereka menjadi *overthinking*. Sebab, mereka mencoba memastikan bahwa setiap Tindakan mereka adalah yang terbaik. Perfeksionis juga sering terjebak dalam perilaku analisis berlebihan. Mereka merenungkan setiap opsi, resiko, dan konsekuensi yang akan terjadi.

4) Tekanan sosial

Tekanan dari lingkungan sosial seperti harapan dari keluarga maupun orang lain juga dapat memicu *overthinking* seseorang. Lingkungan yang ada di sekitar dapat memberikan pengaruh terhadap hal apapun baik dari lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan maupun lingkungan masyarakat lainnya. Lingkungan yang tidak nyaman dan kurang mendukung, serta menimbulkan perasaan tertekan, takut, sedih, dan emosi negatif lainnya dapat mengakibatkan adanya *overthinking*. Lingkungan yang kurang

mendukung ini akan semakin memperparah *overthinking* jika dibarengi dengan ketidakmampuan mengelola emosi dan pikiran dalam menghadapinya (Made et al., n.d.2022)

#### 5) Ketidakpastian

Ketidakpastian yang cukup terhadap situasi atau keputusan juga bisa memicu *overthinking*. Sebab, hal ini dapat mendorong seseorang untuk terus berpikir dan mencari jawaban yang tepat.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *overthinking* disebabkan oleh kombinasi faktor psikologis (seperti kecemasan dan perfeksionisme), sosial (seperti tekanan lingkungan), dan biologis (seperti ketidakseimbangan neurokimia).

#### d. Dampak negatif *overthinking*

*Overthinking* yang terjadi secara terus-menerus dalam kurun waktu yang lama dapat memicu gangguan kesehatan fisik maupun psikis (Putra, 2024), diantaranya sebagai berikut :

##### 1) Insomnia

Pikiran yang berlebihan sering kali membuat individu sulit untuk tidur atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Insomnia adalah sebuah penyakit yang membuat penderitanya akan sulit untuk tidur terutama pada waktu malam hari. Seseorang yang memiliki *overthinking* sering kali memikirkan banyak hal yang mana itu berpengaruh pada pola tidur seseorang yang mengakibatkan kelelahan untuk melakukan aktivitas.

## 2) Stress dan kecemasan

Kecemasan dapat muncul ketika *overthinking* terus saja terjadi hingga waktu yang lama. Kecemasan dapat menyerang siapa saja dari berbagai kalangan, baik muda maupun tua. Kondisi mencemaskan sesuatu secara berlebihan dapat menimbulkan stres. Kondisi stres mempengaruhi sistem saraf melalui *sirkuit-sirkuit neural* dan *menstimulasi pelepasan ACHT* dari *pituitari anterior* sehingga memicu pelepasan *glukortikoid* dari *korteks adrenal*, kemudian *glukortikoid* banyak menghasilkan respon stres ketika dalam keadaan ini (Made et al., n.d. 2024).

## 3) Kinerja otak menurun

Jika seseorang terus mengalami *overthinking*, dapat berdampak pada fungsi otaknya. Yang dapat menyebabkan kurang fokus saat melakukan sesuatu, tidak fokus saat berinteraksi dengan orang lain, atau lupa menyampaikan pesan saat dititipkan. Hal ini dapat mempengaruhi mood saat melakukan kegiatan sehari-hari.

## 4) Emosi tidak terkontrol

Kebiasaan terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu hal akan mengakibatkan tekanan emosional yang tidak wajar, membuat seseorang untuk mengeluarkan emosinya dengan tidak terkontrol atau tidak baik, seperti mengonsumsi minuman beralkohol. Dimana apabila seseorang lepas control maka orang tersebut akan mudah panik, kehilangan rasa kepercayaan, bahkan menunjukkan

pemikiran dan perilaku yang sangat tidak wajar.

### C. Kerangka pikir

Menurut Sugiyono 2016 (Asiva, 2024), kerangka berpikir adalah konseptualisasi hubungan antar variabel yang menjadi dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir adalah gabungan antara asumsi teoritis dan logika yang menjelaskan variabel-variabel yang diteliti dan hubungan antar variabel-variabel yang diteliti dan hubungan antar variabel tersebut. Ketika suatu fenomena atau masalah secara rinci perlu direpresentasikan. Kerangka pemikiran juga merupakan model konseptual yang menunjukkan bagaimana suatu teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai permasalahan yang penting. Adapun kerangka berpikir penelitian ini yaitu sebagai berikut :

*Gambar 2 1 Kerangka Pikir*



### D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (Asiva, 2024), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dan rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Pernyataan ini merupakan pernyataan awal, karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan penelitian

yang relevan, belum berdasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Dari latar belakang masalah, kajian teori, serta kerangka pikir diatas hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut

Ha : konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *overthinking* siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang.

Ho : konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* tidak efektif untuk mengurangi perilaku *overthinking* siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang.