



## Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Mengatasi *Overthinking*

Ahmad Aldi<sup>1</sup>, Komaruddin<sup>2</sup>, Lena Marianti<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [aldiahmad160600@gmail.com](mailto:aldiahmad160600@gmail.com)

### ABSTRACT

The background of this research is that *overthinking* behavior makes clients always think about fears that may not necessarily happen, which results in feelings of trepidation in facing something that is considered dangerous for client A, UIN Raden Fatah Palembang student. So, it can be assumed about "Application of Individual Counseling with Cognitive Defusion Techniques in Overcoming *overthinking* (Case Study of Client "A" Student at UIN Raden Fatah Palembang)". This research aims: first, to find out the picture of *overthinking* experienced by client "A". Second, to find out the process and results of implementing individual counseling through cognitive defusion techniques in overcoming *overthinking* experienced by client "A". This research uses a descriptive qualitative approach. Robert K. Yin uses 3 data analysis techniques, including pattern matching, data explanation, and time series analysis. The results of the research show firstly, psychologically, they often feel excessively afraid and anxious, they are anxious about uncertainty, they worry about their future because they often feel afraid of failure, clients always don't focus on their activities when they are facing problems, and clients experience sleep disorders (insomnia). Physically: clients often feel tired, get sick easily, lack self-confidence, are often alone and easily irritated. Second, the application of individual counseling through cognitive defusion techniques to overcome the *overthinking* experienced by client "A", a student at UIN Raden Fatah Palembang, which was carried out over 4 meetings. The counselee began to realize and carry out the desired activities as a form of achievement. In this case, the counselee has made the goals he wants by drawing up a plan that the counselee wants to achieve after finishing college.

**Key words:** *Individual Counseling, Cognitive Defusion Techniques, Overthinking*

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
December 20,  
2023

Revised  
February 26,  
2024

Accepted  
March 26,  
2024

How to cite

Aldi, A., Komaruddin & Marianti, L. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Mengatasi *Overthinking*. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Penderita *overthinking* biasanya mengalami keadaan cemas atau was-was yang mengeluh bahwa hal-hal yang tidak semestinya akan termakbul. Kecemasan sebenarnya datang dari kegelisahan yang dibuat oleh diri sendiri, merasa khawatir terhadap apa yang akan terjadi (Zahara, F, 2019). Tentu pada sebagian orang berpikir lebih dari satu kali merupakan hal yang baik, karena

dapat dianggap bahwa individu tersebut merencanakan segala kemungkinan yang akan terjadi dengan sangat baik. Namun tidak memungkiri adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari *overthinking* salah satunya ialah dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan (Widyawati, L, 2023).

*Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi (Fitri, U.H, 2023). Takut merupakan perasaan gentar menghadapi sesuatu yang dianggap membahayakan (Silvia, E, 2022). Lumrah bagi manusia untuk merasakan ketakutan dalam hidup. Namun, jangan sampai ketakutan tersebut mengalahkan ketakutan kepada Allah. sebagaimana dalam firman-Nya :

وَمَنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ  
شَطْرَهُ ۚ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي ۚ وَلَا تَمَّ  
نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ۙ ﴿١٥٠﴾

Artinya : "Dan dari mana saja kamu (keluar), maka palingkanlah wajahmu ke arah Masjidil Haram. Dan dimana saja kamu (sekalian) berada, maka palingkanlah wajahmu ke arahnya, agar tidak ada hujjah bagi manusia atas kamu, kecuali orang-orang yang zalim diantara mereka. Maka janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepada-Ku (saja). Dan agar Ku-sempurnakan nikmat-Ku atasmu, dan supaya kamu mendapat petunjuk." (Q.S. Al-Baqarah: 150)

Dalam perspektif Islam, *overthinking* adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika dibarengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi (Marianti, 2020). *Overthinking* bisa disebabkan karena adanya bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah (Utami. T.S, 2023). Hal ini diperkuat dengan tafsir Surah An-Nas, pada ayat 4 yang artinya: "Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi." (Tuasikal) (Karimah, A. N, 2021). Korban *overthinking* sebagian besar mengalami kondisi gugup atau tegang yang mengeluhkan hal-hal yang tidak seharusnya terjadi akan terjadi. Kegelisahan memang datang dari ketegangan mandiri, perasaan stres tentang apa yang akan terjadi (Nevid, J.S, 2005).

Fenomena dalam *overthinking* yang berlebihan pada zaman kaum millennial seperti sekarang ini sangat mudah dijumpai. Kebanyakan usia dari remaja sampai dewasa awal sudah mempunyai pemikiran-pemikiran yang belum tentu atau tidak sesuai dengan realita (Iflah, C. N, 2023). Maka dari itu, banyak juga yang mengalami berbagai permasalahan seperti stres, insomnia, gagal fokus, yang disebabkan oleh *overthinking*. (Marianti, 2023) Dan tidak heran lagi jika banyak di usia muda sering menderita seperti kurang darah, mudah lupa, melemahnya fungsi otak, dan resiko penyakit mental semakin tinggi, yang diakibatkan oleh insomnia dan stres yang dikarenakan *overthinking*. Dengan adanya permasalahan ini bisa membuat korbannya akan mengalami ketakutan dan kecemasan apabila hal itu akan terjadi.

Salah satu kasus dari *overthinking* yaitu pada sepasang suami istri dimana istrinya sangat takut yang berlebihan kepada suaminya jika selingkuh atau bermain dibelakang tanpa sepengetahuannya. sehingga membuat nya gelisah dalam menjalani kehidupan sehari-hari apabila

jauh dari suaminya, insomnia dan kurang fokus, bahkan sampai mengekang pasangannya dan membatasi pergaulan pasangannya (Marianti, 2023).

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli (Muslifah, A. R, 2021). Konseling individu merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh seorang konselor terhadap konseli dengan tujuan pengentasan masalah pribadi konseli (Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R, 2018) . Konseling individu adalah proses belajar melalui sebuah hubungan secara pribadi dengan wawancara antara konselor dan konseli. Konseling individu berlangsung dengan komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan konseli yang akan membahas berbagai masalah yang dialami oleh konseli (Ferdiansa, G., & Karneli, Y, 2021). Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan konseli itu sendiri *cognitive defusion*.

Teknik *cognitive defusion* dipakai dalam konteks di mana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti pikiran diri yang negatif (Saputra, W. N. E., 2017). Teknik *cognitive defusion* didesain untuk mengurangi pikiran negatif, dengan mengubah konteks masalah yang terjadi daripada berupaya mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka (Sembiring, R. B, 2023). Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Hermawan, I., & Pd, M, 2019). Kerangka berpikir dapat disajikan dengan bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti dan keterkaitan antarvariabel yang diteliti. Bagan itu juga disebut dengan paradigma atau model penelitian.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada bulan September 2021 di UIN Raden Fatah Palembang, kepada seorang mahasiswa akhir yang berinisial “A” dan berusia 23 tahun, bahwa klien sudah mengalami *overthinking* ini sekitar 2 tahun yang lalu yaitu mulai pada tahun 2019. Kondisi ini menimbulkan perubahan pada perilaku klien “A” dimana ia jarang sekali ikut bergaul dengan teman-teman dan selalu fokus pada hp menunggu kabar pasangannya, ditambah sering merasa sedih apabila tidak mendapat kabar dari pasangannya. Adapun ciri-ciri yang dialami klien “A” yaitu secara emosional, ia sulit mengontrol emosi, sering merasa gelisah setiap kali melakukan aktivitas, tidak bisa fokus pada suatu pekerjaan. Adapun secara fisik, ia sering merasa gugup dan kurang bersemangat setiap kali kumpul bareng teman-teman. Maka dari itu, apabila *overthinking* yang dialami tidak segera diatasi, akan mengakibatkan ia sangat sulit untuk fokus pada kegiatan dan aktivitas nya karena memikirkan hal-hal secara berlebihan yang belum tentu terjadi dan mengganggu pergaulannya dengan teman-temannya.

Dari penjelasan diatas, peneliti akan membantu klien “A” untuk mengatasi *overthinking* yang dialami melalui penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Defusion*. Dengan demikian, konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* ini diharapkan dapat membantu klien “A” untuk mengatasi *overthinking* yang dialaminya, dengan judul penelitian Penerapan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Mengatasi *overthinking* (Studi Kasus Klien “A” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang).

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *case study* atau studi kasus. Studi kasus yang dirumuskan oleh Robert K. Yin, merupakan sebuah metode yang mengacu pada penelitian yang mempunyai unsur *how* dan *why*, pada pertanyaan utama penelitiannya meneliti masalah-masalah

kontemporer (masa kini) dalam kehidupan nyata. Menurut Herdiansyah, menjelaskan penelitian studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komprehensif, intens, memerinci, dan mendalam, serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah – masalah atau fenomena yang bersifat kontemporer (berbatas waktu). Subjek pada penelitian ini yaitu seorang laki-laki dewasa awal berinisial “A” yang berusia 22 tahun, yang mengalami *overthinking* atau berpikir berlebihan yang membuat dirinya selalu merasa gelisah, stres, hingga mengganggu aktivitas lainnya. Subjek penelitian merupakan informan, yang artinya orang yang memberikan informasi yang berkaitan dengan situasi dan kondisi ataupun hal-hal yang berkaitan dengan subjek penelitian. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian sebagai sumber informasi. Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari hasil wawancara peneliti kepada subjek yakni klien “A” salah satu Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Teknik wawancara merupakan cara sistematis untuk memperoleh informasi-informasi dalam bentuk pernyataan-pernyataan lisan mengenai suatu obyek atau peristiwa pada masa lalu, kini, dan akan datang. Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data secara tatap muka langsung dimana pewawancara (*interviewer*) secara interaktif melakukan tanya jawab dengan orang yang diwawancarai (*interviewee*). (Rachmawati) Wawancara ini dilakukan secara langsung pada klien “A”, yaitu salah satu mahasiswa di UIN Raden Fatah Palembang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran *Overthinking* yang dialami Klien “A” di UIN Raden Fatah Palembang**

*Overthinking* adalah memikirkan suatu hal dengan cara yang berlebihan yang dapat merugikan dari dampak pemikiran tersebut. Penderita *overthinking* sering mengalami gangguan kecemasan yang parah dan berunsur pada psikotik, ketika ada begitu banyak pikiran obsertif dapat beralih ke mental seseorang. Individu yang *overthinking* termasuk orang yang memiliki gangguan psikologis (*psychological disorder*) individu yang mudah *overthinking* biasanya mudah stress dan selalu merasa cemas (*anxiety*) sehingga menyebabkan individu mudah sakit secara fisik. Hal ini sependapat menurut Barseli, M., & Ifdil, I. (2017) menyatakan *overthinking* adalah perilaku atau biasa 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. (Barseli, M., & Ifdil, I)

Kondisi *overthinking* jika tidak diatasi dengan seksama akan membawa dampak yang buruk pada individu tersebut seperti permasalahan yang terjadi pada klien saat ini dimana klien “A” dan berusia 23 tahun, bahwa klien sudah mengalami *overthinking* ini sekitar 2 tahun yang lalu yaitu mulai pada tahun 2019. Kondisi ini menimbulkan perubahan pada perilaku klien “A” dimana ia jarang sekali ikut bergaul dengan teman-teman dan selalu fokus pada hp menunggu kabar pasangannya, ditambah sering merasa sedih apabila tidak mendapat kabar dari pasangannya. Adapun ciri-ciri yang dialami klien “A” yaitu secara emosional, ia sulit mengontrol emosi, sering merasa gelisah setiap kali melakukan aktivitas. tidak bisa fokus pada suatu pekerjaan. Adapun secara fisik, ia sering merasa gugup dan kurang bersemangat setiap kali kumpul bareng teman-teman. (Observasi Klien “A” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, tanggal 31 September 2021.) Untuk itu, peneliti dapat memperoleh gambaran *overthinking* yang dialami oleh klien “A” dapat diketahui dari wawancara dan observasi berdasarkan aspek yang telah dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Analisis Wawancara**

Aspek	Analisis
<b>Secara Psikologis</b>	<p>1) Merasa takut Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” suka merasa cemas dan takut memikirkan bagaimana masa depannya untuk menikah, masih takut dan tidak mau untuk berkenalan dengan orang baru.</p> <p>2) Sering merasa gelisah Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “N” pernah merasakan pikiran dan kondisi tidak stabil seperti sering terbayang kejadian yang dialaminya lalu membuat klien “A” merasa pusing saat memikirkan tersebut.</p> <p>3) Khawatir dengan masa depan Berdasarkan hasil wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien “A” merasakan kondisi tidak nyaman dengan pikirannya sendiri dimana klien sering mengalami kekhawatiran akan masa depannya nanti jika setelah selesai kuliah, dimana klien merasa tidak memiliki kemampuan dalam dirinya yang membuat klien kesulitan memasuki ruang lingkup sosial pekerjaan.</p> <p>4) Tidak fokus Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” sering merasa sulit fokus menghadapi permasalahan diperkuliahan maupun lingkungan sekitar, karena bagi klien “A” cukup dengan pasangan saja, hal ini membuat klien akan semakin kesulitan mendapatkan situasi sosialisasi dengan lingkungan sekitar dikarenakan tingkat adaptasinya hanya terpacu pada pasangannya semata.</p> <p>5) Mengingat seseorang atau peristiwa Hasil wawancara di atas bahwa klien “A” sering mengalami insomnia dikarenakan pikiran negatif dan perasaan khawatir berlebihan yang dialami ketika sedang ada masalah, biasanya klien akan lebih sering khawatir sampai bergadang larut malam untuk memikirkan permasalahannya dengan pasangan semata.</p> <p>Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran <i>overthinking</i> klien “A” ditinjau dari aspek psikologi klien menunjukkan perasan cemas berlebihan hingga merasakan takut menghadapi permasalahan apa saja, gelisah terus-menerus, mengkhawatirkan masa depan, tidak fokus dengan semua hal serta sering mengalami kesulitan tidur (<i>insomnia</i>).</p>
<b>Secara Fisik</b>	<p>1) Sering merasa Lelah Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” merasa sering lelah secara tiba-tiba dikarenakan klien sering bergadang atau mengalami kesulitan tidur yang membuat klien merasa</p>

ngantuk berat dan kelelahan. Kemudian klien juga merasakan kondisi fisik semakin menurun.

2) Mudah Sakit

Berdasarkan hasil wawancara bahwa klien “A” mudah mengalami sakit fisik seperti tiba-tiba tubuh terasa lelah dan hilang semangat kemudian kalau bekerja sering mengalami pusing.

3) Sering pusing

Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” mengalami kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, kemudian klien sering sekali berpikir kalau semua yang dikerjakannya sebaik apapun tidak mungkin lebih baik dari yang dikerjakan orang lain sehingga membuat klien menjadi sangat minder.

**Perubahan perilaku**

1) Lebih suka menyendiri: Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” merasa lebih senang sendirian untuk melakukan apapun yang diinginkannya tanpa harus takut dengan pendapat orang lain, serta karakter dari klien ini lebih dominan besikap apa adanya dan berteman dengan yang sama sejalan dengannya saja, sehingga klien tidak memiliki banyak teman.

2) Mudah Tersinggung: Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “N” mudah tersinggung, karena ia mudah ambil hati ketika mendengarkan perkataan orang lain terhadap dirinya.

3) Penakut: Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa klien “A” masih takut apalagi jika sudah menyangkut teman dekat atau keluarga jadi sih klien “A” ini lebih kepada sikap yang ketakutan dan panikan sehingga membuatnya seperti orang yang tidak memiliki kemandirian dalam pribadinya.

4) Sulit melakukan aktivitas : Hasil wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien “A” sulit melakukan aktivitasnya, dimana ia tidak mempunyai banyak teman untuk meminta pertolongan dengan teman lainnya, dan selalu mengalami rasa takut untuk melakukan semua hal.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi terhadap subjek penelitian. Dari hasil observasi didapatkan gambaran overthinking yang dialami oleh klien “A” mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang seperti pada tabel 2.

**Tabel 2 Hasil Kisi-kisi Observasi**

Subjek	Aspek	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
Klien “A”	Klien sering menyendiri	√	
	Klien tidak mempunyai teman akrab	√	
	Klien tidak percaya diri	√	
	Klien gugup ketika berbicara	√	

Klien mudah tersinggung	√
Klien suka menyapa orang	√
Klien sering berbicara dengan orang	√
Klien lebih senang berdiam diri dirumah	√
Klien memiliki sikap yang penakut	√
Klien tidak bisa fokus dengan aktivitasnya	√
Kesehatan klien tidak stabil	√
Klien mengalami kesulitan tidur	√

Sumber: Hasil observasi sementara, Juni 2023.

Berdasarkan tabel di atas penjelasannya yaitu klien “A” menunjukkan sikap merasa takut, cemas, gelisah, menyendiri, mudah sekali tersinggung, tidak bisa fokus dengan aktivitas, terlalu berlarut memikirkan permasalahannya namun tidak bisa menyelesaikannya sendiri, tidak memiliki banyak teman, tipe orang yang menyendiri, serta penakut dan mengalami gangguan tidur (*insomnia*) hal ini masih terlihat jelas pada saat peneliti melakukan observasi awal, sebelum diterapkannya konseling individu melalui teknik *cognitive defusion*.

### **Penerapan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Mengatasi *Overthinking* Yang Dialami Oleh Klien “A” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang**

Permasalahan kondisi *overthinking* yang dialami oleh klien “A” mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang saat ini cukup memprihatinkan yang mana jika ditinjau lebih spesifik kondisi klien “A” berada ditahap *overthinking* tingkat tinggi dimana klien sudah menunjukkan rasa takut, kecemasan, kepanikan secara berlebihan yang sehingga berdampak pada kesehatan fisiknya seperti mengalami kesulitan untuk tidur yang berujung pada kondisi kesehatan menurun. Melalui konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk membantu, mengarahkan, konselinya dalam mengentaskan masalah yang sedang dialami, secara langsung dan bersifat individu. Konselor merencanakan untuk membantu klien “A” dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya dan menjadikan klien dapat berdiri sendiri serta tidak bergantung pada orang lain.

Untuk mempermudah langkah terapi pada klien “A” konselor mendapatkan bantuan melalui teknik *cognitive defusion* sebagai terapi. Teknik *cognitive defusion* merupakan sebuah arahan terapi yang akan konselor terapkan kepada klien “A” berupaya mengalihkan pikiran negatif yang selama ini menguasai psikologi dan fisik klien selama ini. (Heimberg, 2008 : 296-298)

Menurut Masuda dkk. (2010) teknik *cognitive defusion* terdiri dari tiga tahap. Adapun ketiga tahap tersebut adalah rasional perlakuan; latihan *defusion*; dan pengulangan kata-kata dari pikiran target selama 30 detik. (Budi) Untuk itu, pelaksanaan penerapan teknik *cognitive defusion* pada klien “A” akan dilakukan selama empat kali pertemuan mulai tanggal 22 Juli 2023- 1 Agustus 2023, atas persetujuan orangtua klien dan ketersediaan klien “A” sebagai mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yang akan dijadikan subjek penyelesaian permasalahan dalam penelitian ini.

Adapun proses konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* mengatasi *overthinking* yang dialami oleh klien “A” dengan tahap-tahap sebagai berikut: Pertemuan yang dilakukan dengan 4 tahap. Konselor menyampaikan rasional perlakuan. Pada tahap ini konselor menyampaikan alasan *overthinking* perlu diatasi dengan menggunakan konseling individu teknik *cognitive defusion*. Setelah melakukan diagnosis, tahap selanjutnya adalah prognosis. Tahap ini adalah suatu tahap untuk menentukan bentuk bantuan yang ingin dilaksanakan untuk melakukan

terapi. Konselor memberikan jenis bantuan yang cocok untuk menghadapi permasalahan konseli dari diagnosis sebelumnya sehingga proses konseling berjalan dengan target yang dituju dan lancar. Kedua, tahap pelatihan *defusion* dimana konseli dilatih untuk sampai pada pemikiran bahwa pikiran negatif relatif terjadi pada setiap individu, tetapi individu perlu berkomitmen bahwa itu semua hanyalah sebuah suara dalam pikiran dan tidak perlu didengarkan atau bahkan dilakukan. Dari permasalahan yang sudah dijelaskan dalam diagnosis, yakni konseli memiliki berbagai kecemasan yang disebut dengan *overthinking*. Maka konselor memberi terapi Bimbingan dan Konseling dengan teknik *cognitive defusion*. Ketiga, identifikasi pikiran negatif, pada tahap ini konselor dan konseli berupaya mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul. Setelah melakukan prognosis untuk proses konseling ini konselor melakukan treatment dengan klien. Konselor memberikan *treatment* yang bertujuan untuk membantu permasalahan yang dialaminya menggunakan Bimbingan Konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Terapi tersebut didasari penerimaan serta komitmen pada konseli, sehingga konseli mampu untuk mengatasi kecemasan yang berasal dari *overthinking* pada klien "A".

Setelah melakukan proses konseling ini, Konseli sadar bahwa kecemasan yang dialaminya merupakan suatu hal yang wajar terjadi saat menuju awal *overthinking* yang dialami klien "A" selama ini lantaran selalu memikirkan takut kehilangan pasangan dikarenakan tidak memiliki teman lainnya. Dalam hal ini konseling yang telah diterapkan menunjukkan banyak perubahan klien mulai tidak terpacu semata-mata hanya untuk pasangan saja, sehingga konseli mampu menyingkirkan keemasannya serta fokus dengan tujuan. Konseli sadar dan mulai melakukan aktivitas yang diinginkan sebagai bentuk pencapaiannya. Dalam hal ini konseli sudah membuat hirarki tujuan yang ia inginkan dengan menyusun rencana yang ingin dicapai konseli setelah selesai kuliah.

## **KESIMPULAN**

Gambaran *overthinking* yang dialami oleh klien "A" mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yaitu secara psikologis sering merasa takut dan cemas yang berlebihan, gelisah tidak menentu, mengkhawatirkan masa depannya karena sering merasakan takut kegagalan, klien selalu tidak fokus dengan aktivitas jika sedang menghadapi masalah, serta klien mengalami gangguan tidur (*insomnia*). Secara fisik: klien sering merasa lelah, mudah sakit, tidak percaya diri, sering sekali menyendiri serta mudah tersinggung jika seseorang mengomentari kepribadian atau sikapnya, klien hanya menunjukkan sikap pendiam dan sensitif saja sedangkan klien sendiri tidak memiliki keberanian untuk bertindak (penakut).

Penerapan konseling individu melalui teknik *cognitive defusion* dalam mengatasi *overthinking* yang dialami oleh klien "A" mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yaitu pertemuan 1: proses mengusulkan 2-3 kali seminggu dikarenakan padatnya jadwal konseli dengan aktivitas. Pertemuan 2: tindakan atau aktivitas yang bersifat baku yang hanya memiliki satu orang teman semata, yang mana pasangannya sendiri karena jika klien "A" bersedia membuka diri dan berteman dengan siapapun tidak hanya dengan pasangannya saja maka perasaan *overthinking* dapat dialihkan dengan pikiran positif. Pertemuan 3: Konseli merubah pandangan tentang dirinya yang tidak mampu menjadi mampu dan bisa. Pertemuan 4: klien akan belajar untuk menganggap pikiran negatif yang ada pada dirinya. Konselor menginstruksikan konseli untuk menuliskan keinginannya secara total dan sadar. Hal ini penting karena konseli sendiri terlalu mencemaskan masa depan sehingga kurang berkonsentrasi terhadap apa yang ia lakukan saat ini. Tahap akhir diperoleh kesimpulan bahwa konseli mulai menyadari dan melakukan aktivitas yang diinginkan sebagai bentuk pencapaiannya. Dalam hal ini konseli

sudah membuat tujuan yang ia inginkan dengan menyusun rencana yang ingin dicapai konseli setelah selesai kuliah.

## REFERENSI

- Ferdiansa, G., & Karneli, Y. (2021). Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 847-853. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.427>
- Fitri, H. U., Risti, A., Suryati, S., & Rasmanah, M. (2023). Hubungan Religiusitas Terhadap Overthinking Ibu Rumah Tangga Di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (Pkbi). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 203-213. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2403>
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215-226. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962>
- Hermawan, I., & Pd, M. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran. [Google Scholar](#)
- Iflah, C. N. (2023). *Gambaran Self Esteem Pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi Di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa)* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Banda Aceh). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26242>
- Karimah, A. N. (2021). Overthinking Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Universitas Padjajaran. Doi, 10*. [Google Scholar](#)
- Marianti, L., Kushendar, K., & Fitri, H. U. (2022). Parenting Information For Parents: Efforts To Prepare Children To Experience Menarche In Prepubertal Young Girls. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 201-208. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v9i2.14020>
- Musslifah, A. R. (2021). *Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling Dalam Panduan Kemendikbud 2016*. Ahlimedia Book. [Google Scholar](#)
- Nevid, J. S., Rathus, S. P., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi 5)*. Jakarta: Penerbit Erlangga. [Google Scholar](#)
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2017). Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93-98. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>
- Sembiring, R. B., & Hasibuan, M. F. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 22326-22340. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10091>
- Silvia, E. (2022). *Bimbingan Islami Dalam Menangani Rasa Takut Terhadap Covid-19 Menurut Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 155-157* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/23677>
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2023). Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal Of Islamic Studies*, 2(1), 14-27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Widyawati, L. (2023). Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur Untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking. *Da'wa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.36420/dawa.v3i1.278>

Zahara, F. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 42-53.  
<http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.42-53>

---

**Copyright Holder :**

© Aldi, A., Komaruddin & Marianti, L. (2023).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

