



## KONSELING ISLAMI TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENANGANI *OVERTHINKING* KARIR SISWA SMAN 1 DAYEUKOLOT BANDUNG

<sup>1</sup>Susi Erliani, <sup>2</sup> Sugandi Miharja, <sup>3</sup>Aam Kurnia

<sup>123</sup>Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Indonesia  
\*E-mail: susierliani945@gmail.com

Received: 01 Maret 2025

Revised: 02 Oktober 2025

Accepted: 30 November 2025

### Abstract

The phenomenon of overthinking has now become a real challenge experienced by many students, especially in facing the uncertainty of the future and career choices. At SMAN 1 Dayeuhkolot, it was found that most students felt excessive anxiety, doubt, and difficulty in designing the right career steps. This not only impacts their emotional condition, but also interferes with the learning process and decision-making. Departing from this anxiety, this study was conducted to test the effectiveness of the Cognitive Defusion technique in Islamic counseling as one approach to dealing with career overthinking in students. The method used is a quantitative approach with a one group pretest-posttest experimental design. Data were collected through questionnaires, interviews, and observations, and analyzed using the Wilcoxon test through SPSS software. This study was conducted on grade XI students who had previously been identified as experiencing overthinking related to careers. The results of the study showed that the Cognitive Defusion technique in Islamic counseling was effective in reducing the level of career overthinking in students. Students became better able to recognize and free themselves from negative thoughts, and had a clearer view of their career future. This approach not only touches on psychological aspects, but also spiritual ones, thus providing a more comprehensive impact on students' inner peace and future planning.

**Keywords:** Overthinking, Career, Cognitive Defusion, Islamic Counseling, High School Students

### Abstrak

Fenomena *overthinking* kini menjadi tantangan nyata yang banyak dialami oleh peserta didik, khususnya dalam menghadapi ketidakpastian masa depan dan pilihan karir. Di SMAN 1 Dayeuhkolot, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik merasa cemas berlebihan, ragu, hingga kesulitan dalam merancang langkah karir yang tepat. Hal ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional mereka, tetapi juga mengganggu proses



belajar dan pengambilan keputusan. Berangkat dari kegelisahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas teknik *Cognitive Defusion* dalam konseling Islam sebagai salah satu pendekatan untuk menangani *overthinking* karir pada peserta didik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Data dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan observasi, dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* melalui software SPSS. Penelitian ini dilakukan terhadap peserta didik kelas XI yang sebelumnya telah diidentifikasi mengalami *overthinking* terkait karir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* dalam konseling islam efektif menurunkan tingkat *overthinking* karir peserta didik. Peserta didik menjadi lebih mampu mengenali dan melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif, serta memiliki pandangan yang lebih jernih terhadap masa depan karirnya. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga memberi dampak yang lebih menyeluruh bagi ketenangan batin dan perencanaan masa depan peserta didik.

**Kata kunci:** *Overthinking*, Karir, *Cognitive Defusion*, Konseling Islam, Peserta Didik SMA

## Pendahuluan

Tantangan yang dihadapi oleh generasi muda, khususnya generasi Z, semakin kompleks. Salah satu tantangan tersebut adalah masalah kesehatan mental, yang seringkali ditandai dengan *overthinking*. *Overthinking* adalah kebiasaan berpikir berlebihan tentang sesuatu. Fenomena ini seringkali mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Terutama di era digital yang penuh dengan informasi dan kompetisi. Kaum gen Z, yaitu generasi yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami rasa insecure dan *overthinking*, karena mereka tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan media sosial yang tidak sehat (Edy Pratama, 2024). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 16 juta atau 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Konsekuensi dari kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja adalah dampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang baik di masa dewasa (Riskesdas, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hera dan Maribun bahwa *overthinking* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh sebagian remaja. Masa remaja biasanya sulit mengambil keputusan, meremehkan diri sendiri sehingga merasa *overthinking*. Memikirkan sesuatu secara berlebihan tanpa menemukan solusi dan seringkali berpikir secara irasional hingga menyebabkandirinya larut dalam kecemasan, *overthinking* pada remaja juga biasanya disebabkan oleh kekhawatiran akan masa depan, seperti pendidikan dan karir (Marimbun & Safira, 2023).

Permasalahan *overthinking* akan masa depan seperti pendidikan dan karir sebanyak 82,9 % dengan jumlah responden 126 jawaban dan terdapat sejumlah faktor yang menjadi penyebab *overthinking*, yaitu kecenderungan pribadi, kekhawatiran dan kecemasan, trauma atau pengalaman negatif, perfeksionisme, kekhawatiran tentang penilaian orang lain, kurangnya kejelasan atau ketidakpastian, suka menganalisis secara berlebihan (Edy Pratama, 2024). Secara umum permasalahan yang ada pada remaja dengan lokasi penelitian yaitu SMAN 1 Dayeuhkolot yang berlokasi di Jl. Sukapura No. 99, dari hasil observasi pada 20 Oktober 2024 sebagai data awal untuk mengetahui presentase *overthinking* peserta didik disebarluaskan angket pada 1.111 peserta didik sebanyak 127 peserta didik mengisi dengan rincian kelas 10 sebanyak 29,1 %, kelas 11 sebanyak 25,2% dan kelas 12 sebanyak 45,7 % mengungkapkan mengalami *overthinking* akan masalah karir di masa depan, sering merasa khawatir akan masa depan, sulit berhenti memikirkan permasalahan, sering khawatir terhadap nilai yang didapatkan. Selain itu Bimbingan Konseling (selanjutnya di baca BK) bidang karir yang ada di SMAN 1 Dayeuhkolot dilakukan dari kelas 10, tahapan yang dilakukan yaitu pemetaan peserta didik sesuai dengan ekonomi keluarga (program kuadran), setelah didapatkan kategori peserta didik sesuai kuadran, bimbingan karir diberikan kembali ketika peserta didik tersebut kelas 12 dengan mendata kembali peserta didik yang akan melanjutkan studi ke perguruan tinggi, kedinasan atau bekerja.

Fenomena baru yang muncul adalah perubahan minat peserta didik untuk tidak melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi karena masalah ekonomi. Selain itu, masih banyak peserta didik yang bingung, ragu, takut dalam menentukan pilihan studi lanjut setelah lulus SMA. Sedangkan pada saat wawancara dengan guru BK pada 20

Oktober 2024 menjelaskan, bahwa untuk program kuadran dilakukan karena BK masuk ke kelas pada kelas 10, kelas 11 tidak ada jam BK jadi hanya bimbingan dan konseling yang diberikan pada peserta didik yang mengalami masalah baik bidang pribadi, sosial, belajar. Untuk kelas 12 saja, BK tidak ada jam ke kelas tetapi ada program berupa *Career Day*, selain itu bimbingan intens untuk peserta didik yang lolos *Eligible*.

Berdasarkan fakta tersebut bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang integral. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan diantara teknik-teknik lainnya. Konseling merupakan salah satu teknik layanan dalam bimbingan, tetapi karena peranannya yang sangat penting, maka konseling disejajarkan dengan bimbingan. Konseling merupakan teknik bimbingan yang bersifat terapeutik karena sasarannya bukan hanya sekedar perubahan tingkah laku, melainkan hal yang lebih mendasar yaitu adanya perubahan sikap (Prasetya, 2014).

Bimbingan dan konseling merupakan dua kata yang berbeda namun mempunyai arti yang saling berkaitan menurut Prayitno dan Atmi dalam Jurnal Fahrul dkk. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli kepada seseorang agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki berdasarkan norma yang berlaku. Sedangkan konseling sendiri bertujuan untuk membantu seseorang yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasnya masalah tersebut (F. Hidayat et al., 2020).

Salah satu metode yang relevan dalam permasalahan tersebut adalah konseling bidang karir. Konseling bidang karir tidak hanya bertujuan untuk membantu individu merencanakan masa depan mereka, tetapi juga untuk memberikan wawasan tentang diri mereka sendiri. Dengan pendekatan yang menyeluruh, bimbingan konseling karir dapat membantu remaja memahami nilai-nilai, minat, dan keterampilan mereka, yang pada akhirnya dapat meredakan kecemasan terkait masa depan dan mengurangi *overthinking* (Khairunnisa & Hengki Satrianta, 2021).

Imbuhan kata "Islam" dalam kalimat bimbingan menunjukkan bahwa pondasi dasar dalam pelaksanaan bimbingan tersebut berdasarkan pada tuntunan Al-Qur'an

dan Hadits, yakni senantiasa menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat hidup bahagia dunia dan akhirat. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah pemberian layanan konseling bidang karir yang berbasis aqidah islam (konseling karir Islam). Konseling karir islam adalah salah satu pendekatan bimbingan dan konseling yang dianggap sebagai solusi alternatif untuk membantu mengatasi kecemasan akan masa depannya. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang sempurna dan mampu menjadi khalifah di muka bumi. Islam juga memotivasi manusia agar senantiasa berusaha sehingga ada perubahan dalam hidupnya. Penguasaan gambaran dan konsep-konsep ditanamkan melewati langkah-langkah konseling antara lain: pengakuan, belajar, sadar, tobat dan do'a.

Bimbingan Konseling Islam dalam bidang karir ialah proses pemberian bantuan terhadap individu yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kemampuan sikap dan mental mandiri sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dalam Bimbingan Konseling Islam berhubungan dengan manusia, dimana tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam mengembalikan fitrah manusia kepada jalan kebeneran yaitu kepada jalan Allah SWT yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits (Rosmalina, 2016).

Permasalahan *overthinking* karir peserta didik diakibatkan oleh beragam permasalahan yang dialami peserta didik diantaranya kekhawatiran berlebih mengenai masa depan seperti mudah dan sulitnya mendapatkan pekerjaan, nilai yang akan di peroleh baik dari ujian atau akhir semester, ditolak oleh perguruan tinggi yang diminati, memikirkan kesalahan yang terjadi dan menyalahkan diri sendiri seperti kerja kelompok atau presentasi. *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) merupakan model konseling baru yang dapat digunakan untuk mengurangi *overthinking* peserta didik. Alternatif baru dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah ACT. ACT berfokus pada perilaku individu dan konteks kejadianya pada mengubah konteks kognisi untuk mengoptimalkan perubahan perilaku pada individu. ACT dapat membantu individu untuk mengakui dan menerima emosi dan pikirannya

serta menghentikan penghindaran dari pengalaman. Peserta didik berharap dapat mengurangi emosi dan pikiran yang tidak diinginkan, yang akan membuatnya lebih mudah untuk fokus pada rencana dan tujuan yang lebih baik. Fokus utama ACT adalah komitmen yang ditunjukkan dengan tindakan nyata, yang sangat penting untuk dilaksanakan.(Ardhani & Nawangsih, 2020)

*Cognitive defusion* bertujuan untuk membantu individu mengubah cara mereka merespons pikiran-pikiran yang mengganggu. Teknik ini dapat diterapkan dalam konseling untuk membantu remaja mengatasi *overthinking* dengan cara memandang pikiran mereka secara lebih objektif dan tidak membiarkannya mendominasi emosi atau tindakan peserta didik. Selanjutnya, konseling karir juga memainkan peran strategis dalam membantu remaja memetakan masa depan mereka. Proses ini melibatkan identifikasi potensi, minat, dan aspirasi yang dimiliki oleh remaja. Dengan demikian, remaja dapat melihat masa depan mereka sebagai peluang yang menarik, bukan sebagai sumber kecemasan. Pendekatan ini dapat memotivasi peserta didik untuk fokus pada langkah-langkah yang realistik dan konstruktif. Hubungan dari kedua pendekatan ini memberikan solusi yang menyeluruh dalam menangani *overthinking* pada remaja.

Konseling karir islami memberikan arah yang jelas, sedangkan *cognitive defusion* membantu remaja mengelola pikiran mereka dengan lebih efektif. Dengan menunjukkan pendekatan ini, konselor dapat memberikan bantuan yang komprehensif kepada peserta didik. Sejumlah penelitian tentang pemikiran negatif memperlihatkan bahwa teknik *cognitive defusion* dapat menangani permasalahan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Aldi et al., 2024). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji Efektivitas Teknik *Cognitive Defusion* dalam Konseling Islam untuk Menangani *Overthinking* Karir Peserta Didik yang belum ditemukan dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan pembaharuan karena menunjukkan bahwa bila Konseling Islam dipadukan dengan Teknik *Defusion Cognitive* akan diperoleh efektivitas dalam menangani *overthinking* karir peserta didik, selain itu dapat digunakan sebagai informasi lengkap tentang pemanfaatan teknik *defusion cognitive* untuk peserta didik di lingkungan sekolah.

Peneliti berharap agar Guru BK yang menemukan peserta didik dalam kondisi *overthinking* karir dapat memanfaatkan penemuan ini sebagai alat pengajaran atau sumber referensi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan perspektif segar kepada para pembaca, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan. Sajumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji teknik Cognitive Defusion dalam konteks psikologis, misalnya oleh Ardhani & Nawangsih (2020) yang menunjukkan efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam menurunkan kecemasan pada korban kekerasan seksual, serta Aldi, Komaruddin & Marianti (2024) yang membuktikan bahwa teknik Cognitive Defusion efektif mengurangi overthinking secara umum (R. Hidayat, 2020). Namun, kedua penelitian tersebut belum mengaitkan penerapan teknik ini dengan pendekatan Konseling Islam yang Dari sisi kesenjangan masalah (problem gap), hasil observasi awal di SMAN 1 Dayeuhkolot menunjukkan bahwa 45,7% siswa kelas XII, 25,2% kelas XI, dan 29,1% kelas X mengalami overthinking karir yang berdampak pada kecemasan dan penurunan fokus belajar.

Layanan BK yang ada masih terbatas pada kegiatan pemetaan kuadran ekonomi dan program *Career Day*, tanpa intervensi psikologis yang menargetkan pikiran negatif dan kekhawatiran berlebih. Hal ini menunjukkan adanya celah nyata antara kebutuhan psikologis siswa dan bentuk layanan konseling yang tersedia di sekolah. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas teknik Cognitive Defusion dalam Konseling Islam sebagai model intervensi yang integratif, memadukan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi overthinking karir peserta didik. Pendekatan ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan empiris dan memperkaya khazanah teoritis Konseling Islam berbasis kognitif-afektif.

## Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, sejalan dengan jurnal Miharja mengenai penelitian kuantitatif yaitu dapat berupa penelitian deskriptif, kausal komparatif, korelasi, dan eksperimen. Berdasarkan pernyataan tersebut sangat jelas menunjukkan bahwa penelitian kuantitatif sangat tepat untuk digunakan dalam penelitian yang peneliti lakukan, karena penelitian ini sangat memungkinkan untuk

meneliti fokus permasalahan yang akan peneliti secara mendalam.

Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjelaskan suatu konsep penelitian yang bermanfaat untuk menguraikan dan mengendalikan setiap fenomena yang ada, hal ini dikarenakan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas yang dimiliki antara (variabel dependen X) terdiri atas Teknik *Cognitive Defusion* (X1) dan Konseling Islam (X2) terhadap (variabel independen Y) Menangani *Overthinking* Karir (Y) Peserta Didik tingkat SMA di SMAN 1 Dayeuhkolot. Penelitian ini menggunakan metode desain *One Group PrePost Test* untuk mengukur tingkat interaksi sosial siswa melalui *pre* dan *post*.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan gambaran awal mengenai *overthinking* karir peserta didik sebesar 77,96 %, dan diambil sampel sebanyak 116 peserta didik dengan kategori pilihan studi lanjut kuliah (karena SMA sehingga aspek orientasi lulusan yaitu melanjutkan pendidikan) dan hambatan faktor ekonomi dengan total peserta didik laki-laki sejumlah 35 orang dan peserta didik perempuan sebanyak 81 peserta didik. Untuk menjawab fokus penelitian yang pertama, mengenai seberapa besar *overthinking* karir peserta didik SMAN 1 Dayeuhkolot sebelum dilakukan teknik *cognitive defusion* dalam konseling islam sebesar 77,96 % dari 381 peserta didik, sedangkan untuk sampel yang diambil sebanyak 116 peserta didik pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1. *Output Overthinking Karir Peserta Didik Sebelum Dilakukan Teknik Cognitive Defusion* pada bagian a merupakan bagian setiap skor pernyataan, bagian b merupakan porsentase setiap skor pernyataan, bagian c merupakan skor porsentase perindikator, bagian d merupakan porsentase skor pada dimensi dan bagian e merupakan skor porsentase tingkat *Overthinking* karir peserta didik. Dari data di atas gambaran *Overthinking* karir sampel peserta didik SMA Negeri 1 Dayeuhkolot kelas XI sebesar 88,35 % sebagai total rata – rata kelompok kontrol dan kelompok eksperimen jika di interpretasikan masuk pada kategori tinggi.

*Tabel 1 Output Overthinking Karir Peserta Didik  
Sebelum Dilakukan Teknik Cognitive Defusion*

No	Dimensi	Indikator	Soal	a	b %	c %	d %	e %
1	Khawatir berlebihan	Mengkhawatirkan hal-hal kecil	Y1	230	44	111	44	88,35
			Y2	152	67			
		Memikirkan hal negatif	Y3	213	48	147		
			Y4	367	28			
			Y5	241	42			
			Y6	352	29			
		Sulit berhenti memikirkan sesuatu	Y7	310	33	133		
			Y8	211	48			
			Y9	196	52			
		Menganalisis situasi berulang kali	Y10	251	41	155		
			Y11	182	56			
			Y12	174	59			
		Mencari kepastian	Y13	394	26	120		
			Y14	175	58			
			Y15	281	36			
		Merasa tidak yakin dengan keputusan	Y16	235	43	177		
			Y17	307	33			
			Y18	228	45			
			Y19	183	56			
2	Ruminasi	Mengulang-ulang pikiran negatif	Y20	346	29	218	44	
			Y21	361	28			
			Y22	181	56			
			Y23	191	53			
			Y24	201	51			
		Sulit melupakan pengalaman buruk	Y25	216	47	47		
		Menyalahkan diri sendiri	Y26	244	42%	42		

Sumber: Data 2021

Sebelum menjawab fokus penelitian kedua, mengenai seberapa besar teknik *cognitive defusion* dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot pada saat pelaksanaan *treatment* peserta didik yang

hadir hanya 102 (alasan dan keterangan di ketahui peneliti) dan masih masuk kriteria minimal sampel. Konseling dilakukan secara berkelompok, tetapi untuk kelompok 4 eksperimen di lakukan 2 sesi tidak sesuai jadwal treatment karena peserta didik *introvert* sehingga tidak bisa dilakukan konseling kelompok sebanyak 6 peserta didik yang ditentukan melainkan konseling dengan jumlah 3 peserta didik yang memilih dalam kelompoknya dan dilakukan di jam setelah jadwal treatment dilaksanakan yaitu hari Rabu, 21 Mei 2025 pukul 16.00 – 17.00 WIB dengan materi dan lembar evaluasi proses yang sama. Berikut hasil teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *Overthinking* karir peserta didik:

Tabel 2 Hasil Uji Efektifitas (Independent Sample t-Test)

Test	Statistics	Sig.	df
Lavene's Test	F =0,289	0,592	
Independent Sample t-Test	T=2,130	0,036	100

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel 2. *Hasil Uji Efektifitas (Independent Sample t-Test)* menunjukkan nilai sig = 0,036, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol terkait *overthinking* karir peserta didik. Dengan demikian, dapat disimpulkan teknik cognitive defusion dalam konseling islam dapat menangani *Overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot.

Tabel 3 Pretes dan Post Test Teknik Cognitive Defusion

Gambaran Awal		Kelas Kontrol		Kelas Eksperimen	
Pretest	Post test	Pretest	Post test	Pretest	Post test
88,35 %	77,90 %	88,44 %	82,31 %	88,52 %	74,19 %

Sumber: Data diolah

Perubahan persentase *pretest* dan *post test* terdapat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3. hasil pelaksanaan teknik cognitive defusion mengurangi *overthinking* karir peserta didik. Dari hasil gambaran awal berkurang sebesar 10,45 %, kelas kontrol yang

hanya di berikan layanan konseling islam dengan teknik lain berkurang sebesar 6,13 % dan untuk kelas eksperimen yang di berikan teknik cognitive defusion berkurang sebesar 14,33 %. Sedangkan untuk menjawab fokus penelitian ke tiga mengenai seberapa besar efektivitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *Overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot maka dilakukan analisis berdasarkan selisih skor *pretest* dan *posttest* serta menghitung *effect size* menggunakan rumus Cohen's d, untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi. Adapun rumus Cohen's d sebagai berikut:

- a. Melakukan analisis skor *posttest* dan *pretest*

$$x = \frac{\sum_{i=1}^{102} (Post\ Test - Pre\ Test)}{102} = 5,65$$

- b. Perhitungan Effect Size Cohen's d

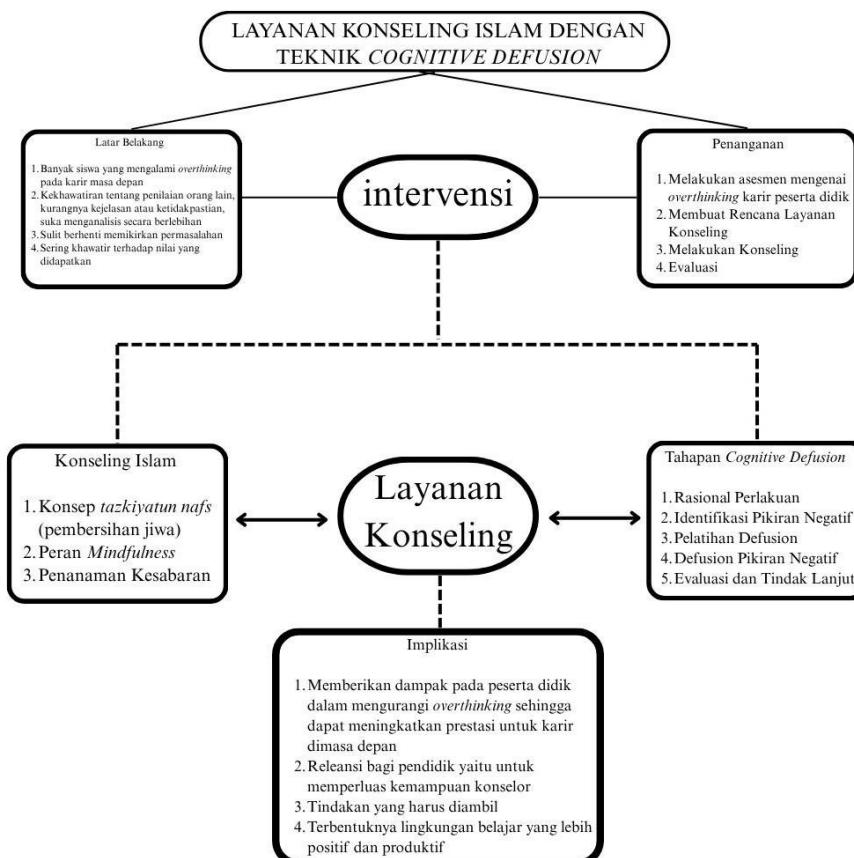
$$x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (Post\ Test - Pre\ Test)^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (Post\ Test - Pre\ Test)^2}{102 - 1}} \\ = 17,06$$

- c. Perhitungan Cohen's d

$$d = \frac{5,65}{17,06} = 0,33$$

Terjadi peningkatan rata – rata skor 5,65, penyebaran data 17,06 dan effect size cohen's d sebesar 0,33 maka tergolong kecil hingga sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan efektivitas teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *Overthinking* karir peserta didik di SMAN 1 Dayeuhkolot sebesar 0,33. Teknik cognitive defusion terbukti efektif untuk menginterupsi *Overthinking* karir peserta didik dengan persentase pengurangan sebesar 10,45 % yang awalnya 88,45 % menjadi 77,90 % sedangkan untuk kelas kontrol yang menggunakan konseling islam dengan teknik lain berkurang sebesar 6,13 % awalnya 88,44 % menjadi 82,31 % dan untuk kelas eksperimen yang menggunakan teknik cognitive defusion berkurang sebesar 14,33 % awalnya 88,52 % menjadi 74,19 %. Berdasarkan penghasilan orang tua mayoritas orang tua peserta didik berada pada kelompok penghasilan <Rp 3.000.000/bulan, termasuk dalam kategori ekonomi menengah ke bawah.

*Overthinking* karir banyak dipengaruhi oleh realitas ekonomi. Konseling Islam yang mengedepankan nilai tawakal dan syukur, saat dikombinasikan dengan teknik cognitive defusion, menunjukkan efektivitas dalam mentransformasi pemikiran negatif menjadi narasi positif berbasis iman dan makna hidup. Selanjutnya berdasarkan ekstrakurikuler dan kegiatan positif kurikulum SMAN 1 Dayeuhkolot menunjukkan peserta didik yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan komara seperti Serasi, Kaji, Raga, dan Forum Pelajar Sadar Hukum menunjukkan kecenderungan keterbukaan yang lebih besar terhadap proses konseling. Hal ini mempercepat efektivitas teknik cognitive defusion karena peserta didik lebih siap dalam refleksi dan pemaknaan diri.



Gambar 1 Analisis Gagasan Baru

Setelah adanya analisis penelitian teknik cognitive defusion dalam konseling islam untuk menangani *overthinking* karir peserta didik di atas maka peneliti

menawarkan gagasan baru mengenai program layanan konseling islam dengan teknik cognitive defusion yang diberikan kepada peserta didik untuk menangani *overthinking*, rincian program layanan yang peneliti tawarkan berdasarkan pedoman POP BK Pada masa remaja, peserta didik seringkali dihadapkan pada kebingungan memilih jalur karir, terlebih jika diiringi dengan tekanan ekonomi keluarga dan ekspektasi sosial. Kondisi ini dapat memicu *overthinking* berkepanjangan yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kecemasan, dan hilangnya rasa percaya diri. Program ini hadir untuk memberikan pendampingan yang menyeluruh dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti tazkiyatun nafs, sabar, dan Syukur dengan teknik cognitive defusion, guna membantu peserta didik memisahkan diri dari pikiran negatif dan lebih fokus pada potensi serta rencana masa depan yang realistik dan bermakna.

Program ini tidak hanya bertujuan mereduksi *overthinking* karir peserta didik, tetapi juga mengembangkan kepribadian peserta didik yang kuat, bersyukur, dan berdaya saing. Dengan dukungan seluruh elemen sekolah dan pendekatan yang lembut namun strategis, diharapkan SMAN 1 Dayeuhkolot dapat mencetak lulusan yang mampu menghadapi tantangan hidup dan dunia kerja dengan mental dan spiritual yang kuat.

## Penutup

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat *overthinking* setelah intervensi dilakukan. Peserta didik menjadi lebih tenang, fokus, dan tidak terlalu larut dalam kekhawatiran akan masa depan. Peserta didik mulai memiliki perencanaan karir yang lebih jelas dan realistik, serta mampu melihat peluang sebagai kesempatan, bukan ancaman. Ini menandakan bahwa teknik *Cognitive Defusion* yang berbasis pada pendekatan Islam terbukti efektif dalam menangani *overthinking* karir peserta didik.

## Keterbatasan Penelitian

Berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait berdasarkan hasil penelitian ini:

1. Untuk Guru BK dan Sekolah : Diharapkan lebih aktif memfasilitasi layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam dan menggunakan pendekatan pendekatan inovatif seperti *Cognitive Defusion*. Penyediaan waktu khusus untuk konseling di semua jenjang kelas, tidak hanya kelas 12, akan sangat membantu mengurangi tekanan mental siswa.
2. Bagi Orang Tua : Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang konsisten, menciptakan komunikasi terbuka, dan menumbuhkan sikap optimisme dalam keluarga. Hindari tekanan berlebihan terkait prestasi atau pilihan karir agar anak tidak merasa terbebani secara psikologis.
3. Bagi Peserta Didik : Peserta didik diharapkan mampu lebih menyadari bahwa tidak semua pikiran negatif harus dipercaya atau diikuti. Melatih pikiran untuk lebih menerima, fokus pada usaha, dan memperkuat iman kepada takdir Allah adalah kunci mengatasi *overthinking*.
4. Bagi Jurusan Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam : Diharapkan untuk terus mengembangkan kurikulum yang menggabungkan metode psikologi modern dan pendekatan Islami. Penguatan praktik konseling berbasis spiritual dan kontemporer seperti *Cognitive Defusion* sangat penting untuk menghasilkan konselor yang adaptif dan relevan.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian ini bisa menjadi pijakan awal untuk eksplorasi lebih lanjut, baik dari sisi metodologi maupun sasaran. Disarankan untuk memperluas objek penelitian pada sekolah lain atau jenjang yang berbeda, serta mengembangkan teknik lain yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman untuk mendampingi peserta didik yang mengalami tekanan psikologis.

## Daftar Pustaka

- Aldi, A., Komaruddin, K., & Marianti, L. (2024). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 340–349. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.373>
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Edy Pratama, V. S. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Hidayat, F., Maulana, A., & Darmawan, D. (2020). Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 139–151. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-03>
- Hidayat, R. (2020). *Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah*. 9(1), 56–64.
- Khairunnisa, S., & Hengki Satrianta. (2021). Bimbingan Konseling Karir Islam Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 110–116.
- Marimbun, M., & Safira, H. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(2), 99–108. <https://doi.org/10.31851/juang.v6i2.13189>
- Prasetya, M. A. (2014). Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah. *Addin*, 8(2), 409–424.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. (2018). <https://layananndata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Rosmalina, A. (2016). Pendekatan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Journal For Islamic Social Sciences*, 1(1), 70–85.

- Aldi, A., Komaruddin, K., & Marianti, L. (2024). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 340–349. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.373>
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Edy Pratama, V. S. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Hidayat, F., Maulana, A., & Darmawan, D. (2020). Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 139–151. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-03>
- Hidayat, R. (2020). *Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah*. 9(1), 56–64.
- Khairunnisa, S., & Hengki Satrianta. (2021). Bimbingan Konseling Karir Islam Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 110–116.
- Marimbun, M., & Safira, H. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Whatsapp terhadap Sikap Overthinking pada Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(2), 99–108. <https://doi.org/10.31851/juang.v6i2.13189>
- Prasetya, M. A. (2014). Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah. *Addin, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. (2018).
- <https://layananandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Rosmalina, A. (2016). Pendekatan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Journal For Islamic Social Sciences*, 1(1), 70–85.