

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN  
*PERSON CENTERED THERAPY* DALAM MENGURANGI  
PERILAKU *OVERTHINKING* PADA SISWA**

Parhan Fauzan<sup>1)</sup>, Ulfa Danni Rosada<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[parhan2000001185@webmail.uad.ac.id](mailto:parhan2000001185@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup> [ulfa.rosada@bk.uad.ac.id](mailto:ulfa.rosada@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstrak**

Kesejahteraan psikis dan mental telah menjadi subjek perhatian yang signifikan karena dampaknya yang merugikan bagi individu. Keadaan ini tidak luput dirasakan oleh setiap siswa – siswa di sekolah, sehingga beragam dampak dan pengaruh yang dirasakan siswa. Perilaku *overthinking* ialah suatu kondisi yang dialami individu ketika memikirkan suatu permasalahan baik sudah terjadi maupun belum terjadi secara terus menerus dan berulang – ulang tanpa menemukan solusi sehingga tampak semakin rumit. Kondisi ini termasuk kedalam *psychological disorder* karena dapat menimbulkan kecemasan sehingga akan berdampak pula pada kesehatan fisik individu. Usia remaja cenderung rentan mengalami kondisi *overthinking* karena merupakan masa transisi sehingga banyak perubahan dari segi aspek fisik, emosional, dan kognitif. Hal ini tentunya akan berdampak negatif pada remaja yang masih dalam bangku pendidikan sehingga akan menghambat proses akademik hingga mempengaruhi kualitas hidup siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membahas fenomena tersebut, mengidentifikasi dampaknya, memberikan wawasan serta mengkaji tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy* dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa yang dapat digunakan atau dimanfaatkan oleh Guru BK atau Konselor. Penelitian ini bertema sebagai pendidikan di era *society 5.0* dengan menggunakan metode kajian literatur atau *literature review* yaitu menganalisis secara kritis literatur atau sumber – sumber relevan terkait topik penelitian bersumber data dari buku, jurnal, dan sumber data kepustakaan lainnya untuk mendapatkan solusi dan mengungkap dari masalah penelitian

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Person Centered Therapy, Overthinking*

**1. Pendahuluan**

Setiap fase – fase dalam usia memiliki ciri khas atau karakteristik khusus yang membedakannya. Dalam setiap fasenya memiliki kondisi – kondisi, tuntutan – tuntutan hingga tantangan – tantangan yang khas dari setiap fasenya salah satunya ialah fase remaja. Fase remaja merupakan masa transisi dari fase kanak – kanak menuju fase

dewasa. masa remaja ialah masa transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dan dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada awal usia 20 tahun yang artinya terdapat proses tumbuh dan berkembang ke arah kematangan. Kematangan tersebut meliputi kematangan fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor (Santrock, 2003)

Fase remaja merupakan fase yang relatif cepat dalam proses perkembangan, tidak sedikit pula fase ini akan membawa pengaruh terhadap fase selanjutnya. Pengaruh terhadap sikap, perilaku, pola hidup, dan kesehatan akan membentuk menjadi kepribadian remaja itu sendiri. Fase ini dipenuhi dengan berbagai perasaan dan berdampak pada perilaku yang tidak menentu atau biasa disebut dengan *overthinking*.

*Overthinking* ialah suatu keadaan perilaku yang terjadi secara normal pada siapapun manusia dengan melibatkan proses berpikir (Megarina, 2021). Akan tetapi, seringkali *Overthinking* mendorong adanya perasaan dan pemikiran yang bukan mengarah pada pemahaman baru maupun penemuan solusi dari permasalahan melainkan menambahkan masalah baru disertai timbulnya prasangka negatif terhadap diri. Kondisi ini dapat berdampak semakin buruk seiring berjalannya waktu apabila tidak segera di atasi. Dampak yang akan muncul ialah kesulitan diri sendiri dalam memecahkan permasalahan dan akan semakin tampak rumit, merasa tertekan, menyalahkan dan meragukan kemampuan diri sendiri, mudah emosi, merasa lelah, mudah sakit dan lainnya sehingga memberikan dampak buruk bagi fisik maupun mental (Morin, 2020). Perilaku *overthinking* secara signifikan akan mempengaruhi pula terhadap kesejahteraan seseorang, termasuk pada siswa.

Siswa tergolong kedalam masa – masa remaja, cenderung mengalami kondisi *overthinking*. Hal ini terjadi dikarenakan masa transisi dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang belum memiliki kematangan emosional yang stabil, sehingga mudah terpengaruh dan mengalami kondisi *overthinking* baik secara internal maupun eksternal. Siswa yang cenderung *overthinking* sering mengalami kecemasan yang berlebihan dan mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi. Dengan adanya keadaan tersebut dapat mengganggu serta menghambat kemampuan siswa dalam mencapai kesejahteraan hidup, potensi akademik maupun non akademik, hingga kehidupan sosial secara

optimal. Ditinjau dari beberapa fakta dilapangan menunjukkan bahwa perilaku *overthinking* banyak dialami oleh siswa – siswa.

Penelitian dari Ryan Bramadhita menunjukkan bahwa, perilaku *overthinking* banyak dialami oleh remaja disertai minimnya strategi dalam mengurangi kondisi yang dirasakan tersebut. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap remaja di RW 3, Kelurahan Pringgokusuman, Kecamatan Gedong Tengen, Kota Yogyakarta. Fakta lain menunjukkan bahwa rentang usia 16 – 19 tahun dengan frekuensi 32 merupakan paling banyak mengisi survey mengenai *overthinking*. Sebanyak 25 responden (37,31%) menyatakan bahwa penyebab *overthinking* yang dialami ialah dikarenakan cemas dan terlalu berlebihan dalam memikirkan hal – hal negatif. Oleh karena itu, penting bagi guru BK atau konselor untuk membantu siswa dalam mengatasi hingga dapat mengurangi perilaku *overthinking* dengan layanan – layanan bimbingan dan konseling. Apabila dikaitkan dengan berfokus untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah perilaku *overthinking* siswa, guru BK atau konselor dapat menggunakan layanan dasar konseling kelompok.

Konseling kelompok dapat dikatakan sebagai layanan dasar berfokus kuratif atau ditujukan untuk menangani hingga mengurangi keluhan maupun permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Konseling kelompok yaitu pemberian bantuan konselor terhadap konseli untuk menyelesaikan permasalahan – permasalahan siswa dengan menggunakan dinamika kelompok (Prayitno, 2013). Dalam layanan konseling kelompok ada banyak teknik dan pendekatan yang dapat digunakan dalam mengentaskan masalah siswa. Tentunya teknik – teknik dan pendekatan tersebut seharusnya menyesuaikan dengan situasi dan kondisi dari permasalahan siswa agar lebih tepat dan efektif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan ialah pendekatan *person centered therapy*.

Pendekatan *person centered therapy* atau terapi berfokus atau berpusat pada individu untuk kelompok dikembangkan oleh Carl Rogers dengan menekankan pentingnya hubungan konselor dan siswa yang penuh empati, saling percaya satu dengan lainnya, perhatian, dan kehangatan. Hal ini didasarkan karena pendekatan Carl

Rogers cenderung mengasumsikan bahwa manusia condong bergerak menuju keutuhan dan aktualisasi diri (Corey, 2014).

Dalam konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy*, siswa diberikan ruang dan kesempatan untuk dapat bebas berekspresi dan mencurahkan segala keresahannya dalam lingkungan yang mendukung tanpa takut dihakimi. Siswa dengan leluasa dapat berinteraksi sesama siswa dengan masalah yang sama sehingga siswa merasakan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka dengan *overthinking*. Melalui dialog terbuka siswa dapat berbagi cerita, mendengarkan pengalaman serta keluh kesah orang lain, mendapatkan perspektif baru tentang masalah yang mereka alami, saling memahami serta menerima satu sama lain, dan memperoleh *feedback* berupa dukungan sosial yang sangat berharga (Corey, 2015). Hal ini dapat membantu siswa merasa didukung sehingga menumbuhkan kembangkan rasa percaya diri siswa dan mengurangi perasaan terisolasi terkait masalah *overthinking*.

Tentunya situasi dan kondisi tersebut dapat terjadi dengan kerja sama siswa dan peran penting guru BK atau konselor. Guru BK atau konselor memiliki peran sebagai fasilitator yang dapat menciptakan suasana lingkungan yang mendukung individu menjadi aktif sesuai apa yang diinginkan, mencapai tingkat kemandirian dan integrasi lebih tinggi sehingga setiap siswa pada akhirnya akan dapat mengatasi masalahnya sendiri dengan lebih baik dan mencapai aktualisasi diri (Corey, 2015). Dengan adanya hubungan yang sehat itulah akan menumbuhkan siswa yang dapat menjelajahi akar masalah *overthinking*, mengidentifikasi pola pikir tidak sehat, dan menemukan solusi dalam masalah yang sedang dihadapi dengan strategi yang bermacam – macam perspektif sehingga siswa dapat memperoleh keterampilan dan wawasan baru untuk menantang pemikiran *irasional* dan mengubah pemikirannya mengarah pada hal yang lebih realistis dan rasional.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan metode *literature review* atau kajian literatur ataupun studi literatur. Kajian literatur merupakan ringkasan tertulis mengenai artikel bersumber jurnal, buku, dan dokumen – dokumen lainnya yang

dapat mendeskripsikan teori sehingga dapat disajikan untuk menguatkan topik maupun dokumen bahasan sesuai kebutuhan (Creswell, 2016). Hal ini dijelaskan dan dikuatkan kemabli bahwa studi pustaka dengan nama lain kajian pustaka, landasan teori, studi bibliografi, tinjauan teoritis, dan *literature review*. Penelitian kepustakaan ini dilakukan dengan dibuatkan karya tulis (Melfianora, 2017).

Studi literatur ini bertujuan untuk mengembangkan serta mendapatkan landasan dasar yang kuat dari konsep teoritis atau kerangka berpikir baru sehingga dapat dikelompokkan berdasarkan sumber referensi atau kepustakaan yang didapatkan (Kartiningrum, 2015).

Dari beberapa pendapat yang telah dipaparkan di atas, dapat diartikan bahwa kajian literatur atau studi literatur ini merupakan suatu usaha dalam mengembangkan dan menguatkan konsep teoritis konstrak yang baru. Untuk mencapai hal itu peneliti perlu mengklasifikasikan, menyusun, mengatur, dan menggunakan sumber kepustakaan dari berbagai penelusuran sesuai bidang. Sumber pustaka yang menjadi acuan antara lain; buku, jurnal, artikel, dan dokumen – dokumen lainnya. Dengan melakukan penelusuran kepustakaan tersebut, peneliti dapat memperoleh perspektif serta wawasan yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang akan diteliti.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Perilaku Overthinking Siswa**

Kata *overthinking* berasal dari gabungan dua kata yaitu “*over*” dan “*thinking*”. “*Over*” artinya berlebihan, terlampau, terlalu, sangat amat, sedangkan “*thinking*” yang artinya berpikir atau pemikiran, merenung sehingga *overthinking* dapat dimaknai sebagai proses berpikir yang berlebihan. Secara sekilas perilaku *overthinking* merupakan suatu proses berpikir yang cenderung tidak terlalu buruk, disebabkan ciri khas manusia ialah berpikir serta berakal dan sebagai pembeda dari makhluk hidup. Akan tetapi, tindakan berpikir berlebihan justru merugikan atau suatu proses berpikir negatif dikarenakan menghalangi produktivitas seseorang dalam bertindak sehingga seseorang terperangkap dalam pemikirannya secara terus – menerus, berulang – ulang tanpa henti hingga secara tidak sadar memperbesar masalah, semakin tampak rumit

disertai timbulnya masalah baru. Kondisi tersebut dapat menghabiskan energi dan menghambat kemajuan serta kesejahteraan hidup (Sasson dalam Agustine, 2019).

Perilaku *overthinking* siswa dapat diartikan sebagai suatu kondisi berpikir berlebihan yang terjadi pada siswa. Kondisi ini, cenderung menimbulkan siswa masuk ke dalam lingkaran pikiran negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan emosional sehingga dapat menghambat proses pembelajaran di bidang akademik maupun non akademik hingga mengganggu kehidupannya. Siswa yang mengalami kondisi *overthinking* perlunya penanganan yang segera guna mencegah permasalahan semakin membesar dan rumit.

Pada dasarnya, perilaku *overthinking* pada siswa disebabkan adanya keinginan – keinginan yang tidak realistis sehingga mempengaruhi pemikiran siswa dalam mencari solusi (Tirto & Moore, 2015). Dengan adanya kondisi tersebut, lambat laun akan mulai membentuk kecemasan atas peristiwa yang terjadi pada waktu lampau maupun mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi (Petric, 2018). Kondisi *overthinking* ini disebut dengan istilah *paralysis analysis* yang bermakna suatu kondisi pada seseorang yang telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan pemecahan masalahnya dengan kata lain buntu atau tidak tercapainya solusi (Nelson and Kennedy, 2018). Dengan hal tersebut, perilaku *overthinking* dapat menjadi pemicu gejala awal adanya kecemasan yang lebih berat dan lebih rumit serta mendalam.

### **Faktor–Faktor Perilaku *Overthinking* Pada Siswa**

Faktor perilaku *overthinking* pada siswa dapat berasal dari berbagai hal, secara internal maupun eksternal. Berikut penjelasan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi *overthinking* pada siswa, (Megarina, 2021) antara lain: (a) Faktor internal Faktor internal ialah faktor – faktor yang ada didalam diri siswa atau tanpa ada pengaruh dari luar atau orang lain, sebagai berikut : Kondisi fisik. Setiap siswa memiliki kondisi fisik berbeda – beda dengan siswa lainnya. Siswa yang relatif dikatakan masa remaja cenderung masih dalam kondisi yang belum stabil hingga akan selalu mencari jati diri yang terbaik dan sesuai keinginannya. Dengan adanya kondisi ini seringkali siswa akan membanding-bandingkan keadaan dirinya dengan harapannya. Apabila tidak sesuai munculah kekecewaan,kecemasan, dan perilaku *overthinking*. Motivasi diri. Perilaku

*overthinking* dapat dicegah atau dihindari dengan adanya motivasi diri yang tertanam kuat pada pemikiran siswa. Hal tersebut disebabkan karena motivasi diri yang kuat dapat meminimalisir pemikiran negatif atau mengarah pada perilaku *overthinking*. Akan tetapi, apabila siswa memiliki motivasi diri yang rendah tentunya sangatlah rentan perilaku *overthinking* dapat dialami oleh siswa. Tipe kepribadian. Terjadinya perilaku *overthinking* yang dialami dapat dipengaruhi oleh tipe kepribadiannya. Kepribadian siswa yang pesimis akan rentan mengalami *overthinking* dan sebaliknya. (b) Faktor eksternal. Faktor eksternal ialah faktor – faktor yang disebabkan karena adanya pengaruh dari luar, sebagai berikut: Orang tua. Orang tua merupakan tokoh terdekat yang sangat berpengaruh dalam tumbuh dan kembang siswa. Di satu sisi, orang tua pun dapat menjadi faktor anaknya dapat mengalami perilaku *overthinking*. Perilaku *overthinking* pada siswa atau anak, seringkali tidak disadari oleh orang tua. Orang tua menganggap anak sebagai ajang untuk berlomba mencapai prestasi yang tinggi dan tentunya orang tua berharap agar anaknya mampu bersaing dan berprestasi. Akan tetapi, dengan adanya harapan besar tersebut cenderung menjadikan siswa yang khawatir dan cemas atas pencapaian prestasi hingga timbul perilaku *overthinking*. Tekanan akademik. Siswa seringkali merasa tertekan dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan akademik atau pembelajaran yang cukup tinggi dirasakan oleh siswa. Ujian–ujian dan tugas diharuskan mencapai target yang tinggi. Dengan adanya kondisi tersebut, siswa seringkali merasa khawatir dan cemas hingga rentan mengalami *overthinking* tentang hasil akademik dengan kemungkinan tidak mencapai target tertinggi atau cukup baik. Percaya diri siswa yang rendah. Rendahnya percaya diri cenderung *overthinking* dikarenakan merasa meragukan diri sendiri. Siswa dengan kondisi ini akan menimbulkan masalah yang lebih luas atau disebut dengan *insecure* atau rasa tidak aman. *Overthinking* ini dapat berpengaruh pada kepercayaan diri siswa semakin rendah dan timbul sikap meragukan pemikiran, kemampuan atau keterampilan diri hingga menghambat kehidupan siswa.

Secara umum, *overthinking* disebabkan kurangnya siswa dalam mengelola atau mengontrol emosi dan pikiran negatif yang muncul, lingkungan sosial yang kurang mendukung, pengalaman – pengalaman masa lalu yang tidak baik, dan terdapatnya

permasalahan yang ada dalam kehidupan (Yulianti & Juniarta, 2022). Selain itu, tentunya perilaku *overthinking* dipengaruhi oleh faktor secara khusus (Aulia, 2021) sebagai berikut : (1) Pesimis, ialah salah satu faktor emosi negatif yang dapat menjadi pemicu *overthinking*. Saat siswa mengalami dan merasakan perasaan pesimis, secara otomatis menimbulkan pemikiran negatif. (2) Perfeksionis, dalam mencapai sesuatu yang baik dan sempurna tentu hal tersebut sangatlah baik. Akan tetapi, perfeksionis yang berlebihan hingga membebankan diri sendiri maupun orang lain tentunya bukanlah menjadi hal yang baik sehingga seringkali menimbulkan perasaan cemas dan takut. (3) Terlalu menutup diri, sikap ini menimbulkan siswa menjadi lebih memilih untuk memendam berbagai hal yang dirasakannya sendirian daripada menceritakannya kepada orang lain. Kondisi siswa seperti ini cenderung akan lebih mudah mengalami *overthinking* dikarenakan masalah – masalah yang dialami disertai emosi tersebut akan menjadi beban pikirannya. (4) Membandingkan diri dengan orang lain, hal – hal seperti membandingkan fisik, ekonomi, prestasi, karir, pencapaian diri, dan lainnya bisa saja menjadi suatu hal yang dapat memberikan motivasi bagi diri sendiri. Akan tetapi, jika membandingkannya hanya dengan memikirkannya secara terus – menerus tanpa daya juang serta memikirkan solusinya tentunya akan berlawanan dengan tujuan sehingga menjadi beban dalam pikiran. (5) Tekanan dari lingkungan, pengaruh lingkungan tidak dapat dipungkiri akan memberikan pengaruh terhadap keadaan siswa. Keadaan lingkungan yang tidak nyaman, kurang mendukung, dan tidak kondusif cenderung akan menimbulkan siswa yang rentan mengalami perilaku *overthinking*. (6) Pola asuh orang tua, orang tua yang terlalu mengontrol dan bersifat otoriter akan membuat anaknya menjadi tertekan dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri dengan baik. Perasaan tertekan ini akan terbawa dalam kehidupannya sehari – hari hingga membuatnya sering merasa cemas, khawatir, ketidak mampuan terhadap dirinya sendiri, dan *overthinking*.

Dari uraian – uraian di atas, dapat dimaknai bahwasannya *overthinking* bukanlah suatu kondisi dan keadaan yang muncul secara tiba – tiba melainkan terdapatnya faktor – faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor tersebut dapat di tinjau secara internal dan eksternal serta secara umum dan khusus. Dengan mengetahui faktor – faktor penyebab tersebut, dapat sebagai wawasan agar dapat menghindari ataupun

mengantisipasi kondisi tersebut dapat terjadi sehingga perilaku *overthinking* dapat terkontrol.

### **Dampak Perilaku *Overthinking* Pada Siswa**

Pada dasarnya, perilaku *overthinking* pada siswa merupakan suatu kondisi yang memiliki dampak negatif secara signifikan terhadap kesejahteraan fisik maupun mental, dan menghambat kemampuan siswa dalam mencapai kesejahteraan hidup secara optimal (Morin, 2020). Adapun beberapa dampak perilaku *overthinking* pada siswa, yaitu : (1) Kecemasan yang meningkat, siswa yang mengalami perilaku *overthinking* cenderung memiliki kecemasan yang tinggi. Hal ini didasari dari sifat identik *overthinking* yaitu tidak berputik atas masalah yang. Melainkan masalah yang ada akan semakin rumit tanpa penyelesaian (solusi tidak ditemukan atau buntu). Sehingga kondisi ini dapat meningkatkan kecemasan pada siswa. (2) Menurunnya konsentrasi dan akademik, siswa yang mengalami perilaku *overthinking* seringkali sulit untuk dapat berkonsentrasi. Menurunnya konsentrasi pada siswa dapat menghambat berbagai aktivitas kehidupan yang sedang dirasakan salah satunya yang sering terjadi pada siswa ialah mulai menurunnya prestasi akademik atau pembelajaran. Konsentrasi siswa akan sangat sulit dan mudah teralihkan dengan pemikiran yang lain. Dengan adanya kondisi tersebut, siswa akan sangat kesulitan untuk memahami proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas. Sehingga lambat laun prestasi belajar menurun. (3) Kesulitan membuat dan memutuskan keputusan, hal ini disebabkan karena siswa yang mengalami *overthinking* dalam pemikirannya sehingga akan sangat menghambat dirinya dalam membuat maupun memutuskan keputusan. (4) Rendahnya harga diri, siswa selalu merasa tidak puas dan ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga seringkali membanding – bandingkan dirinya dengan orang lain dan hal tersebut dapat mengurangi harga diri siswa. (5) Kehilangan waktu dan tenaga, perilaku *overthinking* dapat dikatakan demikian karena siswa menghabiskan waktu dan tenaga hanya untuk berpikir atas suatu permasalahan tanpa atau sulit tercapainya solusi karena *overthinking* bukan menyelesaikan masalah tetapi berputat dengan masalahnya hingga masalah itu dapat dengan mudah semakin membesar. Secara tidak langsung situasi ini akan sangat menguras waktu maupun tenaga dengan hal yang tidak penting. (6) Prokrastinasi, siswa

cenderung terjebak dalam pemikiran berlebihan sehingga seringkali menunda-nunda suatu pekerjaan. Hal ini terjadi karena mereka tidak yakin atas kemampuan atau hasil yang akan mereka capai.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat dimaknai bahwasannya perilaku *overthinking* pada siswa dapat menciptakan suatu pemikiran yang tidak produktif dan cenderung membuat siswa terjebak dalam kondisi stagnan sehingga sangat menghambat kemajuan dan kesejahteraan siswa.

### **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok ialah cara yang baik untuk menangani konflik – konflik antar pribadi (kelompok) dan membantu individu dalam mengembangkan pribadi mereka (Prayitno, 2004). Hal lainnya diungkapkan bahwasannya konseling kelompok merupakan upaya guru BK atau konselor yang membantu memecahkan masalah – masalah pribadi yang dialami oleh masing–masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai suatu perkembangan yang optimal (Tohirin, 2015).

Layanan konseling kelompok ialah suatu pemberian bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat preventif dan kuratif dengan diarahkan kepada antar siswa demi memberikan kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Sukirno, 2015). Layanan konseling kelompok terdapat proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Shertzer & Stone dalam Winkel & Hastuti, 2007).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dimaknai bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang dilakukan guru BK atau konselor dalam menangani konflik– konflik dan membantu memecahkan masalah pribadi dengan menggunakan dinamika kelompok dengan tujuan tercapainya suatu perkembangan yang optimal.

### **Tujuan Konseling Kelompok**

Adapun tujuan layanan konseling kelompok adalah untuk memberikan setiap anggota kelompok memiliki pengalaman baru, mendapat wawasan dalam bekerja sama antar individu disertai adanya toleransi, saling peduli, saling mendukung, dan melatih kemampuan menjadi pendengar yang baik (Gibson & Mitchell, 2011). Adapun tujuan

konseling dari pandangan yang lain (Prayitno, 1995), sebagai berikut : Dapat mampu berbicara di depan orang banyak (kelompok). Dapat mampu mengemukakan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan sebagainya kepada orang banyak (kelompok). Mampu belajar menghargai pendapat orang lain. Belajar bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan. Dapat mampu mengendalikan diri dan menahan emosi. Dapat mampu bertoleransi. Akrab satu sama lain. Dapat saling membantu memecahkan masalah pribadi yang dikemukakan dalam kelompok.

Dengan kata lain, secara umum dari keseluruhan kegiatan dalam konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam hal komunikasi, interaksi sosial, dan keterampilan memahami diri siswa sendiri maupun siswa lainnya dengan bijak. Dalam pandangan lain, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok (Folastri et al, 2016), sebagai berikut : (a) Dapat belajar dalam memahami diri sendiri dan orang lain. (b) Dapat meningkatkan keterampilan dalam memecahkan permasalahan dari berbagai kemungkinan. (c) Dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain dengan baik. (d) Dapat membuat perencanaan pribadi yang khusus untuk merubah tingkah laku tertentu atas dasar kesadaran diri sendiri secara bersungguh – sungguh dan sepenuhnya menjalankan rencana tersebut. (e) Dapat mempelajari keterampilan sosial yang efektif dan bermakna. (f) Dapat mempelajari keterampilan yang lebih baik dalam melakukan konfrontasi kepada orang lain dengan cara yang lembut, perhatian, ramah, dan terkendali. (g) Dapat memiliki *insight* dalam memaknai arti hidup

Dapat diartikan dari beberapa pendapat di atas bahwasannya konseling kelompok ialah cara yang baik untuk menangani konflik – konflik antar pribadi (kelompok) dan membantu individu – individu dalam mengembangkan pribadi mereka, agar tercapai suatu perkembangan yang optimal dengan melalui kelompok sehingga individu memperoleh makna setelah mengikuti konseling kelompok.

### **Tahapan Konseling Kelompok**

Corey (2014) menyatakan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam proses konseling kelompok antara lain : (1) Tahap pembentukan (*Formation stage*). Tahapan

ini biasa disebut dengan tahap prakelompok yang dilakukan untuk seorang konselor atau fasilitator mulai menyusun perencanaan, penyaringan dan pemilihan anggota, ukuran dan durasi kelompok, dan prosedur – prosedur sebelum dimulainya proses konseling kelompok. (2) Tahap orientasi (*Orientation stage*). Tahapan ini dilakukan pada awal proses konseling kelompok. Ciri khas tahapan ini ialah masa orientasi dan eksplorasi, seperti menentukan struktur kelompok, saling mengenal antar anggota kelompok, menggali harapan- harapan setiap anggota. (3) Tahap transisi (*Transition stage*). Tahapan ini merupakan proses yang menghubungkan antara tahap orientasi ke tahap selanjutnya yaitu tahap kerja. Tahap ini ditujukan kepada setiap anggota kelompok untuk mulai dapat mengenali diri dan anggota kelompok lainnya disertai memami prosedur konseling kelompok seperti norma – norma dan mengulas kembali tahap sebelumnya agar anggota kelompok dapat memahami dengan jelas. (4) Tahap kerja (*Working stageI*). Tahap ini merupakan tahapan inti dari proses kegiatan konseling karena mengarah pada pencarian solusi dalam masalah yang sedang dimiliki oleh setiap masing– masing individu dalam anggota kelompok. (5) Tahap Konsolidasi (*Consolidation stage*). Tahap konsolidasi ini ialah tahap yang bergerak menuju penghentian, dengan ciri khas meringkas, mengintegrasikan, dan menafsirkan proses konseling. (6) Tahap evaluasi & tindak lanjut (*Evaluation & follow-up*). Tahap ini merupakan tahapan akhir dalam proses konseling. Tahapan ini anggota kelompok saling memberikan masukan, saran, pendapat, dan tanggapan mengenai proses layanan konseling yang telah dilaksanakan. Apabila dalam proses konseling terdapat permasalahan yang belum terselesaikan atau perlu dilanjutkan, maka hal tersebut dapat dibahas kembali secara bersama – sama di waktu yang mendatang menyesuaikan dengan kesepakatan bersama.

Dari penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwasannya konseling kelompok terdapat 6 tahapan yaitu yang pertama tahap pembentukan (*formation stage*), kedua tahap orientasi (*orientation stage*), ketiga tahap transisi (*transition stage*), keempat tahap kerja (*working stageI*), kelima tahap konsolidasi (*consolidation stage*), dan keenam tahap evaluasi & tindak lanjut (*evaluation& follow-up*). Dalam setiap tahapan konseling, segala permasalahannya akan dilaksanakan dan diselesaikan secara

berkelompok. Setiap individu dalam anggota kelompok secara tidak langsung melatih dirinya untuk dapat belajar menganalisis dan menafsirkan masalah, meningkatkan keterampilan mendengar, toleransi, dan kepercayaan diri.

### **Pendekatan *Person Centered Therapy***

Carl Rogers merupakan pencetus dan pengembang dari pendekatan terapi yang berpusat pada individu untuk konseling kelompok. Pendekatan yang dikembangkan Carl Rogers ini memiliki konsep utama atau berdasarkan pada pendekatan humanistik sehingga pendekatan ini bertumpu pada kepercayaan dasar manusia untuk menyadari potensi – potensi diri yang dimiliki dengan mengarah ke arah berpikir yang konstruktif. Pada pendekatan ini fasilitator yang berupa guru BK atau konselor memiliki peranan yang cukup penting dalam tercapainya suatu konseling. Konselor perlu menerapkan tiga sikap utama yaitu keaslian atau selaras (tidak bias dalam bertindak), penghargaan positif tanpa syarat atau penerimaan non posesif, dan empati. Hal ini ditujukan agar dapat memunculkan suasana penerimaan dan kepedulian sehingga anggota kelompok dapat dipercaya (Corey, 2014).

### **Tahapan Pendekatan *Person Centered Therapy***

Berdasarkan pengalaman Rogers dalam menangani banyak kelompok, Rogers menggambarkan 15 pola proses yang terjadi dalam kelompok dengan menggunakan pendekatan *person centered therapy*. Akan tetapi, dalam pola yang digambarkan tersebut tidak dalam urutan yang jelas sehingga mungkin saja akan sangat bervariasi menyesuaikan kebutuhan kelompok (Corey, 2014), sebagai berikut: (1) Berkeliaran (*Millingg around*), kurangnya arahan pemimpin pasti menghasilkan beberapa kebingungan. (2) Resistensi terhadap ekspresi atau eksplorasi pribadi. (3) Deskripsi perasaan masa lalu. (4) Ekspresi perasaan negatif. (5) Ekspresi dan eksplorasi materi yang bermakna secara pribadi. (6) Ekspresi perasaan interpersonal langsung dalam kelompok. (7) Pengembangan penyembuhan dalam kelompok. (8) Penerimaan diri dan awal dari perubahan. (9) Retakan fasad (*Cracking of facades*). (10) Umpan balik (*Feed back*). (11) Konfrontasi (*Confrontation*). (12) Hubungan saling membantu di luar sesi kelompok. (13) Pertemuan dasar. (14) Ekspresi perasaan kedekatan. (15) Perubahan perilaku dalam kelompok.

Dari 15 pola yang digambarkan Rogers ditujukan agar anggota dapat menjadi pribadi yang lebih terbuka dan jujur. Belajar mendengarkan diri sendiri agar meningkatkan pemahaman diri sehingga secara tidak langsung setiap anggota kelompok menjadi lebih yakin atas kemampuannya.

### **Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku *Overthinking* Pada Siswa Dengan Pendekatan *Person Centered Therapy***

Konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy* dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku *overthinking*. Hal tersebut disebabkan karena pendekatan ini berfokus pada siswa secara mendalam hingga masalah yang dimiliki dapat terselesaikan disertai dapat tercapainya aktualisasi diri. Proses konseling kelompok yang dilaksanakan pada pendekatan *person centered therapy* ini mengarah pada menciptakan lingkungan konseling yang mendukung pertumbuhan satu sama lain serta menghargai keunikan individu. Adapun beberapa kekuatan dalam penerapan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *person centered therapy* sehingga dapat mengurangi perilaku *overthinking* (Corey,2014), antara lain : (1) Dukungan sosial, konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy* menyediakan lingkungan yang mendukung kondusif akan tercapainya masalah yang sedang dihadapi. Konseling kelompok ini dapat menyatukan siswa dengan siswa yang lain, dengan masalah yang sama atau homogen sehingga adanya interaksi dan pemecahan masalah dari berbagai pengalaman dan cerita orang lain. Dukungan sosial tersebut sangatlah membantu siswa dalam mereduksi masalahnya disertai sangat amat mendukung mengurangi rasa isolasi yang dirasakan. (2) Refleksi dan pemahaman diri, pendekatan ini sangatlah mendukung siswa agar dapat mencurahkan keresahan yang dialaminya. Melalui proses refleksi yang terstruktur dan mendalam, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik, bermakna, efektif dan lebih mendalam hingga mencapai akar masalah siswa. Sehingga dari refleksi tersebut dapat membentuk pemahama diri individu yang lebih mendalam yang tentunya dapat mengurang perilaku *overthinking* pada siswa. (3) Penerimaan diri, *person centered therapy* mengutamakan aktualisasi diri secara sepenuhnya. Fasilitator atau guru BKatau konselor sangat menghargai keunikan setiap individu dan mendukung

individu agar dapat menerima diri sendiri. Hal ini secara tidak langsung akan meminimalisir kecenderungan *overthinking* secara alami tanpa siswa sadari. Dikarenakan perilaku *overthinking* sangat rentan pada individu yang sulit akan menerima diri.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat dimaknai bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *person centered therapy* dapat menjadi jawaban keefektifan dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa

#### **4. Kesimpulan**

Perilaku *overthinking* pada siswa tentunya merupakan suatu hal yang akan terjadi dan dialami oleh siswa. Hal tersebut terjadi karena siswa sedang dalam fase remaja yang merupakan masa transisi dari kanak – kanak menuju dewasa disertai dengan beberapa faktor baik secara internal maupun eksternal dan secara umum maupun khusus. Dalam setiap pengentasan masalah sangatlah diperlukan keterampilan yang tepat dalam penggunaan atau penerapan teknik dan pendekatan salah satunya permasalahan perilaku *overthinking* pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan *person centered therapy*.

Pendekatan *person centered therapy* yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan pada pentingnya hubungan yang empati, penerimaan, pemahaman, dan ketulusan. Hal ini menciptakan situasi, kondisi, dan suasana yang aman, mendukung, dan tanpa adanya judgemental sehingga sangatlah tepat dalam mengurangi perilaku *overthinking* sehingga memberikan manfaat yang cukup besar. Kondisi tersebut bukan tanpa sebab, melainkan karena pendekatan ini merupakan pendekatan humanistik yang didasari atas tercapainya kesejahteraan fisik, mental, dan berkehidupan siswa.

#### **Daftar Pustaka**

- Aulia, I. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. In *Industry and Higher Education* (Vol. 3, Issue 1).
- Corey, Gerald. (2014). *Theory and practice of group counseling*: Ninth edition. Cengage Learning.

- Corey, Gerald. (2015). *Theory and practice of counseling and psychoterapy*: Tenth edition. Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dewajani, J. S., & Karneli Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *TERAPEUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (2), 339-344.
- Diananda, Amita. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1 (1), 116-133.
- Folastri, Sisca., dkk. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Gibson, R L & Mitchell, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kuliitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Kartiningrum, E. D. (2015). *Panduan penyusunan studi literatur*. Mojokerto: LPPM Poltekes Majapahit. 1-9.
- Megarina, Y., Sebo, T. A. R., & Gratia, D. J. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy.
- Melfianora. Ir. (2017). *Penulisan Karya Ilmiah dengan Studi Literatur*. UPT Balai Penyuluhan Pertanian. 1- 3.
- Moore, K. (2015). Rumination and self-destructive thoughts in people with depression. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 5-12.
- Morin, A. (2020). How to Know When You're Overthinking retrieved from <https://www.verywellmind.com/atauhow-to-know-when-youre-overthinking-5077069>
- Sukirno, Agus. (2015). *Teori teknik konseling*. Serang: A-Empat.
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>