

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang dianugerahkan akal serta pikiran. Akal dan pikiran merupakan akar dari pengendali diri seseorang dalam menciptakan kebiasaan ataupun perilaku. Akal dan pikiran yang sehat merupakan dambaan bagi setiap manusia. Sedangkan akal dan fikiran yang tidak sehat akan berdampak pada kesehatan mental dan berpengaruh terhadap proses perkembangan psikologis seseorang.

Seperti yang sudah diketahui bahwa manusia diberi akal oleh sang pencipta agar bisa berpikir dan jadi pembeda dari makhluk-makhluk lainnya. Dengan menggunakan akalnya guna berpikir berarti menunjukkan bahwa manusia sudah memanfaatkan dengan baik pemberian dari Allah SWT. Memanfaatkan pikirannya untuk merencanakan hal-hal baik dalam kehidupannya agar pemikirannya selalu berpikiran positif.

Perkembangan manusia memiliki beberapa fase, dimulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Masa remaja memiliki tiga fase yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli ada tiga, yaitu: remaja awal dari usia 12 sampai 15 tahun, remaja tengah dari usia 15 sampai 18 tahun dan remaja akhir dari usia 18 sampai 21 tahun.¹

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia. Usia remaja ditandai dengan adanya emosi yang kurang stabil dan sensitif sehingga mudah marah dan tersinggung. Usia remaja merupakan masa peralihan secara emosional menuju usia dewasa. Pada

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), h.190.

masa remaja, seseorang mulai mencari jati diri untuk masa depan yang cerah. Masa remaja akhir sudah bisa mengendalikan emosi, namun pada kenyataannya remaja akhir masih ada yang belum bisa mengendalikan emosi. Dimana remaja mudah membandingkan diri sendiri dengan orang lain, memikirkan hal negatif yang belum tentu terjadi dan bersikap pesimis.

Overthinking merupakan asal kata dalam bahasa Inggris yang terdiri dari kata “*over*” yang artinya berlebihan dan “*thinking*” berpikir, maka dapat diartikan bahwa *overthinking* berarti berpikir berlebihan. *Overthinking* dapat juga diartikan dimana situasi ketika seseorang berlebihan menganalisis, menilai, merenung, dan mencemaskan hal-hal tertentu hingga mencapai pada taraf yang mulai mempengaruhi kesehatan mental karena tidak berhenti dalam berpikir berlebihan.²

Dalam kajian “Cahaya untuk Indonesia” dengan judul *Overthinking* Bahaya! menyatakan bahwa *overthinking* berarti berpikir secara berlebihan. Dijelaskan dalam al-qur’an tepatnya diakhir kalimat dalam surat Al-‘araf ayat 31 bahwa Allah berfirman yang berbunyi³: *إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ* yang artinya “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan*”. Seperti halnya *overthinking* yang berarti berpikir berlebihan, karena sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai segala sesuatu yang berlebihan. Beribadah pun dilarang untuk berlebihan maka dari itu berpikir secara berlebihan pun tentu dilarang. Firman Allah SWT dalam QS. Al-‘Araf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

² Nick Trenton, *Stop Overthinking: Lebih Happy Jalani Hidup Dengan Tidak Berpikir Berlebihan*, Terj. Muhammad Fahmi Lubis, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2022), h.25.

³ Syamil Qur’an, Al-qur’an Surat Ke-7 Al-‘araf ayat 31.

”Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”. (QS. Al-A‘rāf 7:31)

Berlebihan dalam beribadah, beragama yang dimaksudkan ialah beribadah dengan tidak mengikuti aturan syariat yang telah ditentukan oleh agama. Contohnya seperti pada zaman Rasulullah ada seorang pemuda yang berpuasa dengan tidak sahur dan tidak berbuka. Rasul pun menegur pemuda tersebut untuk tidak berlebihan dalam beribadah, beragama. Maka jika beribadah dan beragama dilarang untuk berlebihan apalagi berpikir berlebihan, tentu itu pun dilarang. Karena sejatinya akal pikiran manusia itu ada keterbatasan dan perlu dibatasi. Ketika berlebihan menggunakan akal pikiran tentu perlu disadari bahwa sesungguhnya akal pikiran itu sangat terbatas, maka dari itu sampai jangan sampai terjatuh dalam pikiran yang berlebihan/*overthinking*.

Overthinking sangat mempengaruhi pikiran dan perilaku sehingga membuat *overthinker* (orang yang mengalami *overthinking*) merasa tidak percaya diri. Tidak sedikit orang yang menyepelkan *overthinking*. Padahal jika membiasakan diri dengan terus *overthinking* justru akan berdampak buruk pada diri. Pada kenyataannya *overthinking* amat berpengaruh pada pikiran dan perilaku seseorang dalam kesehariannya. Dari kebiasaan *overthinking* tersebut terdapat beberapa gangguan mental yang akan dialami diantaranya seperti stres, kecemasan berlebih, psikosomatik dan depresi. *Overthinking* termasuk kedalam salah satu bentuk *psychological disorder* atau disebut juga dengan gangguan psikologis.⁴

⁴ Lisda Sofia dkk, “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup”, *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, Volume 2 No.2 Desember 2020, h.121.

Overthinking dikaitkan erat dengan kecemasan, stres dan juga depresi. Karena kecemasan, stres dan depresi biasanya timbul dari suatu pikiran-pikiran yang berlebihan atau sering disebut *overthinking*. Sehingga menimbulkan cemas berkepanjangan. Terkadang ketika *overthinking* tengah dirasakan maka orang tersebut biasanya menarik diri dari orang-orang disekitarnya dan mudah merasa sedih.

Overthinking merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami sebagian remaja, karena pada fase remaja ini biasanya kesulitan untuk membuat keputusan, meragukan diri sendiri sehingga membuatnya merasa *overthinking* dengan berlebihan memikirkan sesuatu tanpa menemukan solusi dari permasalahan yang dialami. Individu yang mengalami *overthinking* sering sekali berpikiran irasional hingga menyebabkan dirinya larut dalam kecemasan.

Dikutip dari sebuah jurnal yang berjudul “Pandangan Masyarakat Terhadap *Overthinking* Dan Relasinya Dengan Teori *Rational Emotive Brief Therapy*” yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa sering mengalami *overthinking*. Kemudian sekitar 72,4% perempuan mengalami *overthinking* dan salah satu alasan *overthinking* yaitu dikarenakan khawatir serta terlalu memikirkan hal-hal negatif yang berhubungan dengan masa depan. Dan dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa masih banyak masyarakat yang mengabaikan dampak dari *overthinking*.⁵

Sebagian mahasiswa UIN Banten termasuk kedalam kategori remaja akhir yang berusia sekitar 18 sampai 21 tahun atau lebih. Dan

⁵ Theodorus Alkino Rivaldo dkk, “Pandangan Masyarakat Terhadap *Overthinking* Dan Relasinya Dengan Teori *Rational Emotive Brief Therapy*”, (*Jurnal* :Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta.Tahun 2020). h. 8.

rata-rata mahasiswa pasti pernah mengalami *overthinking* dalam kehidupannya. Kebanyakan mahasiswa *overthinking* terhadap masa depan karena memang pada usia tersebut mahasiswa mulai dilatih untuk menata diri untuk menghadapi masa depan. Orang yang *overthinking* terhadap masa depan sering merasa tidak percaya diri, pesimis dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Mereka terlalu banyak berpikir negatif, irrasional, berekspektasi tinggi sedangkan pada realitanya belum mempersiapkan secara matang bagaimana rencana masa depannya kelak.

Remaja *overthinking* disebabkan karena sering kali berpikir negatif, irrasional maka dari itu penanganannya mesti berkaitan erat dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif, pikiran irrasional menjadi rasional. Dalam bidang ilmu konseling ada yang dinamakan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau sering disebut dengan REBT. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir irrasional pada seseorang untuk lebih mengembangkan diri. Pendekatan REBT ini memiliki tujuan lain diantaranya untuk membantu individu agar mampu menerima kenyataan hidup secara rasional, untuk membangkitkan diri agar lebih percaya diri serta untuk menggali nilai kemampuan diri.⁶ Pendekatan REBT ini menekankan pada kesatuan dan interaksi antara berpikir sehat (*rational thinking*), emosi (*emotions*), dan bertindak (*acting*).⁷

Pendekatan REBT memiliki banyak teknik salah satunya yaitu teknik *Rational Emotive Imagery*. Teknik *Rational Emotive Imagery* merupakan teknik konseling dalam pendekatan *Rational Emotive*

⁶ Agus Sukirno, Pengantar Bimbingan Dan Konseling, (A-Empat: 2018), h. 101.

⁷ Ainul Sakinah, "Rasional Emotive Therapy Dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis", *Jurnal Transformativ*, Vol.3 No.1 2019, h. 87.

Behavior Therapy (REBT). Teknik ini dikembangkan oleh Maultsby pada tahun 1974 dan melibatkan latihan mental aktif untuk membangun pola adaptasi emosional. Tujuan utama dari teknik *Rational Emotive Imagery* adalah agar individu mengubah emosi-emosinya dari yang tidak sehat menjadi sehat.⁸

Teknik dari penerapan *Rational Emotive Imagery* tersebut dilakukan dengan cara memvisualisasikan atau membayangkan dirinya sendiri sedang berpikir, merasakan dan berperilaku persis seperti yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari lalu mengubahnya kearah pikiran yang positif dan rasional. Teknik tersebut akan membantu responden untuk lebih banyak membayangkan dan berpikir positif untuk menghindari pikiran-pikiran negatif yang tidak rasional.

Membayangkan hal yang negatif dan irrasional akan mudah membuat seseorang *overthinking* dan larut dalam kecemasan yang berlebihan. Maka dari itu untuk menanganinya tentu harus dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang tepat. Peneliti tertarik untuk menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tersebut disebabkan pendekatan ini melatih pikiran responden yang negatif, irrasional untuk diubah kepada hal yang positif dan rasional.

Siapa pun bisa saja mengalami *overthinking*, baik itu hanya sekali, berkali-kali ataupun setiap hari. Seperti yang dialami lima responden yang sudah peneliti wawancarai sebelumnya. Kelima responden tersebut merupakan mahasiswi yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Lima orang responden tersebut adalah NA, J, S, NS dan HA. Responden NA, J dan HA merupakan mahasiswi semester 7 dan responden S dan NS merupakan mahasiswi semester 1. Kelima responden tersebut sama-sama

⁸ Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, cet.7 (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), h. 257.

megalami *overthinking* terhadap masa depan.

Responden NA, J, dan HA mengalami *overthinking* terhadap masa depan. Mereka takut nanti setelah selesai kuliah mereka tidak memiliki pekerjaan tetap. Rasa cemas, takut dan khawatir kerap kali mereka rasakan jika mereka memikirkan masa depan nanti. Terlebih ketiga responden ini termasuk keluarga yang sedang-sedang saja. Mereka takut mengecewakan orang tua dan takut tidak bisa membahagiakan kedua orang tuanya. Dan terkadang dalam lingkungan pertemanan mereka lebih sering merasa *overthinking* karena minder terhadap temannya sehingga membuatnya selalu *overthinking*.

Responden S dan NS merupakan mahasiswi yang tergolong berasal dari kalangan menengah kebawah apalagi salah satu orang tua S bekerja jadi TKW di luar negeri. Orang tua NS merupakan seorang petani dikampung halamannya dan sekarang NS tinggal di pondok pesantren. S dan NS merasa *overthinking* sampai mereka merasa *insecure*, pesimis dan kurang percaya diri. Mereka *overthinking* terhadap masa depannya nanti, takut nanti kedepannya orang tua mereka tidak mampu membiayai kebutuhan mereka dan takut tidak mampu membuat kedua orang tuanya bahagia hingga akhirnya mereka merasa *overthinking*.

Alasan mengapa peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tersebut adalah karena teori tersebut mampu memahami setiap individu sebagai manusia, dan teori tersebut bertujuan untuk meningkatkan sikap, persepsi, cara berpikir serta meninggalkan pemikiran irasional individu. Dan tujuan khusus dari penelitian ini agar individu mandiri, mampu berkembang dan mampu mencapai realisasi diri serta mampu untuk menghilangkan kebiasaan *overthinking* dalam kesehariannya.

Dengan ini peneliti berinisiatif memberikan judul pada masalah

dalam penelitian ini dengan judul “**Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten)**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi *overthinking* mahasiswa BKI sebelum mengikuti kegiatan konseling individual ?
2. Bagaimana penerapan dan hasil konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi *overthinking* pada remaja akhir pada mahasiswa BKI?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *overthinking* mahasiswa BKI sebelum mengikuti kegiatan konseling individual.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan dan hasil konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada remaja akhir pada mahasiswa BKI.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dengan adanya penelitian mengenai pendekatan (*rational emotive behavior therapy*) REBT dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi *overthinking* pada remaja akhir ini diharapkan agar setiap individu tidak larut dalam masalah *overthinking* dan berusaha untuk bisa melepaskan diri dari *overthinking*, karena *overthinking* akan berdampak berbahaya jika dibiarkan berlarut-larut. Peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi kemajuan ilmu bimbingan dan konseling

khususnya kajian konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

- b. Hasil penelitian bisa digunakan sebagai bahan referensi juga sebagai acuan.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian berikutnya
2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjawab pertanyaan tentang proses dan hasil dari penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menangani *overthinking* pada remaja akhir.

a. Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat bagi penulis diharapkan dapat berperan penting, selain mendapatkan pelajaran, pengalaman dan pengetahuan baru tentang *overthinking* yang dialami remaja akhir juga menjadi pelajaran tersendiri bagi peneliti untuk kedepannya agar selalu berpikir positif dalam segala hal agar terhindar dari *overthinking*.

b. Manfaat Bagi Responden

Diharapkan setiap responden mampu menghilangkan kebiasaan berpikir negatif yang menyebabkan *overthinking*, mampu menghilangkan kecemasan juga mampu mengentaskan permasalahan agar bisa menjalani kehidupan normal seperti biasanya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian peneliti terhadap beberapa permasalahan terdahulu yang agak mirip, walaupun terdapat persamaan dengan penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan dan saling berkaitan dan tentunya berbeda dengan pembahasan yang akan diteliti oleh peneliti. Penelitian terdahulu tersebut diantaranya :

- 1) *Mindfulness Therapy* untuk mengatasi *overthinking* pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo. skripsi oleh Nuri Qomarul Laili, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021.

Tujuan dari penelitian yang saudara Nuri lakukan ialah untuk menangani *overthinking* pada wanita dewasa dengan menggunakan *Mindfulness Therapy* dan untuk mengetahui apakah *Mindfulness Therapy* mampu untuk mengentaskan masalah *overthinking*. Metode penelitiannya menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan penanganan *overthinking* dengan menggunakan *mindfulness therapy* ini mampu mengendalikan pikiran serta membuat tenang, rileks dan lega setelah melakukan *mindfulness therapy*.⁹

Permasalahan dalam skripsi Nuri dengan peneliti terdapat kemiripan dimana permasalahan sama-sama membahas *overthinking*. Namun, penanganannya berbeda. Peneliti terdahulu menggunakan *mindfulness* tetapi peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Subjek peneliti pun berbeda, peneliti terdahulu ditujukan kepada wanita dewasa sedangkan peneliti saat ini menjadikan mahasiswa yang berada pada posisi remaja akhir yang mengalami *overthinking*. Metode penelitian yang digunakan sama seperti yang peneliti lakukan yakni sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

⁹ Nuri Qomarul Laili, "Mindfulness Therapy Untuk Mengatasi Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo", (Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

- 2) *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Remaja Madya (Studi kasus di MTs Islamiyah Ciomas)* oleh Yulyanah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2019.

Tujuan dari penelitian saudara Yulyanah yaitu untuk mengetahui bagaimana kecemasan ketika berbicara didepan umum dan untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan siswa ketika berbicara didepan umum. Penelitian dilakukan pada 6 siswa MTs Islamiyah Ciomos. Metode penelitian yang digunakan saudara Yulyanah sama seperti yang dilakukan peneliti yaitu dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis yang dihasilkan dari proses konseling individual. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan ada perubahan pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional dan mampu menghilangkan kecemasan.¹⁰

Ada beberapa persamaan dan perbedaan dalam skripsi saudara Yulyanah yang mana pendekatannya sama saja sama-sama pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* akan tetapi yang ditekankan peneliti ini terdapat pada teknikanya, yakni pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Untuk permasalahannya berbeda karena yang dibahas dalam skripsi membahas tentang kecemasan namun yang akan peneliti bahas yaitu tentang *overthinking*. Subjek penelitian sama-sama pada remaja namun sdr Yulyananah memilih remaja madya akan tetapi

¹⁰ Yulyanah, "Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Remaja Madya (Studi Kasus Di MTs Islamiyah Ciomas)", (Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019).

peneliti memilih remaja akhir sebagai subjek penelitian.

- 3) Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-Talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja (studi di perumahan alam indah, kelurahan Poris Plawad Indah, kecamatan Cipondoh, kota Tangerang), skripsi oleh Fizry Aprilia Hidayatullah dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana kecemasan karir yang dialami oleh remaja dan untuk mengetahui bagaimana proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan dalam berkarier juga untuk mengetahui bagaimana hasil dari penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi kecemasan berkarier pada remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian kualitatif sama dengan yang dilakukan peneliti. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berkarier yang dialami responden berkurang dan membuat responden lebih optimis.¹¹

Pendekatan yang saudara Fizry gunakan sama dengan peneliti yaitu dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* namun untuk teknik yang digunakan berbeda. Saudara Fizry menggunakan *self talk* sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Target penelitian sama yakni ditujukan kepada pada remaja.

¹¹ Fizry Aprilia Hidayatullah, "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi Di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)", (Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021).

Namun, peneliti lebih mengkhususkan pada remaja akhir. Tempat penelitian saudara Fizry berbeda. Masalah yang diteliti pun berbeda, saudara Fizry meneliti masalah kecemasan berkarier sedang yang diteliti peneliti yaitu *overthinking* yang dialami remaja akhir.

F. Definisi Operasional

1. Konseling individual

Konseling adalah proses pemberian bantuan dari seorang ahli (konselor) kepada konseli secara *face to face* untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Konseling merupakan bentuk hubungan yang bersifat membantu. Maksud membantu tersebut ialah konselor berusaha membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi, agar mampu memilih dan mampu mengambil keputusan untuk hidupnya kedepan.¹²

Konseling individual adalah suatu bantuan yang diberikan seorang konselor pada klien dengan tujuan untuk mengembangkan potensinya, mampu mengentaskan masalahnya, serta mampu untuk menyesuaikan diri secara positif.¹³

2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy pertama kali diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Ellis merupakan seorang ahli terapi yang amat bersebrangan dengan penganut humanistik. Pada mulanya Ellis merupakan seorang psikoanalisis, akan tetapi kemudian Ellis merasa bahwa psikoanalisis tidaklah efisien. *Rational Emotive Behavior Therapy* menolak pandangan

¹² Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (A-Empat: 2018), h. 50.

¹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 35.

psikoanalisis yang menyatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Sedangkan menurut pendapat Ellis penyebab gangguan emosional adalah dikarenakan pikiran irrasional individu dalam menyikapi peristiwa dan pengalaman yang dialaminya.¹⁴

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan bahwasanya manusia berpikir, beremosi, dan berkehendak secara simuntal. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas dasar suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana yang dikatakan oleh Ellis, “Ketika beremosi, mereka akan bertindak. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”. Dalam memahami tingkah laku menolak diri, seseorang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi dan juga bertindak.¹⁵

Albert Ellis mengemukakan 7 langkah dalam pendekatan REBT, yang mana tujuh langkah ini salah satunya menggunakan *Rational Emotive Imagery* (REI). Langkah-langkah tersebut diantaranya:¹⁶

1. Mengakses *self-talk* pada klien
2. Menentukan keyakinan yang mendasari klien
3. Menyepakati keyakinan yang lebih rasional
4. Melaksanakan *Rational Emotive Imagery* (REI)
5. Memberikan pekerjaan rumah
6. Konsekuensi positif
7. Konsekuensi negatif

¹⁴ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling* (A-empat:), hal. 98.

¹⁵ Geral Corey, *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, cet.7 (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), h. 238-239.

¹⁶ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), h. 274

3. *Overthinking*

Overthinking berasal dari kata “*over*” dan “*thinking*” yang berarti berpikir berlebihan. Dalam kamus Merriam-Webster *overthinking* memiliki dua makna yakni: pertama *overthinking* ialah dimana seseorang berpikir terlalu sering. Kedua ialah dimana seseorang menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan dan menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih condong membahayakan daripada membantu.¹⁷

Ada dua jenis *overthinking*, pertama merenungkan apa yang sudah terjadi dengan mengaitkan peristiwa dimasa lalu. Kedua mengkhawatirkan sesuatu dengan tanpa henti membuat fikiran negatif atau membayangkan bencana yang terjadi dimasa depan.¹⁸ Namun, penelitian yang peneliti lakukan ini berfokus pada *overthinking* terhadap masa depan.

4. Remaja Akhir

Remaja menurut istilah dikenal dengan kata “*adolescence*”, yang berasal dari bahasa latin. *Adolescence* merupakan kata benda yang berarti *adolescencia* yang memiliki arti remaja, tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menuju dewasa. istilah *adolescence* memiliki banyak arti mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan juga fisik.¹⁹

Masa remaja adalah masa dimana seseorang melepaskan dirinya dari persoalan diri sendiri dan lebih mengarahkan hidupnya kepada kehidupan yang lebih konkret. Masa remaja ini merupakan masa bagi individu untuk membentuk identitas seseorang.²⁰ Remaja

¹⁷ Muhajjah Saratini A, *Hello Overthinking*, (Jakarta: Laksana, 2021), h. 25-26.

¹⁸ Gwendoline Smith, *The Book Of Overthinking: Cara Menghentikan Siklus Kekhawatiran*, (Yogyakarta: Shira Media, 2020), h.5.

¹⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*....h.189.

²⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003) h. 207.

sudah tidak lagi dianggap sebagai anak-anak namun juga belum diterima sepenuhnya termasuk kedalam golongan orang dewasa.

Menurut Konopka masa remaja memiliki tiga fase, yaitu: (a) remaja awal: dimulai sejak usia 12-15 tahun, (b) remaja madya: dimulai sejak usia 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: dari usia 18-22 tahun. Fase remaja ini merupakan fase penting yang ditandai dengan matangnya organ fisik pada individu.²¹

²¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja...*h. 184.