



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENGATASI
OVERTHINKING SEORANG PEMUDI DI DESA
JOMBATAN KECAMATAN KESAMBEN KABUPATEN
JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial S.Sos

Oleh :

Aulia Indrasari

(B93217125)

Dosen Pembimbing :

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillaahirrohmanirrahim.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Indrasari

NIM : B93217125

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dusun Tambakrejo, RT. 001/ RW. 001 Desa Jombatan Kecamatan
Kesamben Kabupaten Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Jombang, 30 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Aulia Indrasari

NIM. B93217125

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Aulia Indrasari

NIM : B93217125

Jurusan : Dakwah

Pogram Sudi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemudi di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 2021

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

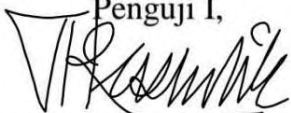
BIBLIOTHERAPY UNTUK MENGATASI OVERTHINKING SEORANG PEMUDI DI DESA JOMBATAN KECAMATAN KESAMBEN KABUPATEN JOMBANG

SKRIPSI

Disusun Oleh
Aulia Indrasari
B93217125

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal 16 Juli 2021
Tim Penguji

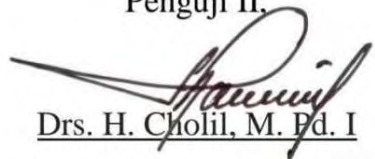
Penguji I,



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

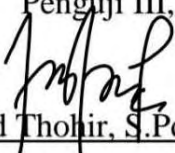
Penguji II,



Drs. H. Cholil, M. Pd. I

(NIP: 196506151993031005)

Penguji III,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji IV,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.I

NIP. 197008251998031022



Surabaya,

2021

Dekan,


Dr. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AULIA INDRASARI
NIM : B93217125
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : auliaindrasari52@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**BIBLIOTHERAPY UNTUK MENGATASI OVERTHINKING SEORANG PEMUDI DI
DESA JOMBATAN KECAMATAN KESAMBEN KABUPATEN JOMBANG**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 November 2021

Penulis

(AULIA INDRASARI)
NIM. B93217125

ABSTRAK

Aulia Indrasari, NIM. B93217125, 2021. *Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*.

Penelitian ini memiliki masalah terkait, Bagaimana proses *bibliotherapy* dalam mengatasi *overthinking* pada pemuda di desa jombatan kecamatan kesamben kabupaten jombang, dan Bagaimana dampak atau hasil *bibliotherapy* dalam mengatasi *overthinking* pada pemuda di desa jombatan kecamatan kesamben kabupaten jombang.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Sedangkan untuk analisis peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif. Proses konseling dilakukan dalam beberapa tahap yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi. Bahan bacaan yang digunakan dalam tahapan treatment yaitu buku *You Are Overthinking: Pada dasarnya Semua Baik- baik Saja* karya Ratna Widia dan juga menggunakan beberapa ayat Al- Quran sebagai pendukung konseling islam.

Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan tahapan selama proses treatment menggunakan biblioterapi melalui lima tahapan antara lain; Diawali dengan motivasi, kemudian diberikan waktu untuk membaca bahan bacaan, selanjutnya inkubasi atau merenungkan hasil bacaan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi atau tindak lanjut dan yang terakhir adalah evaluasi atau kesimpulan dari proses konseling yang dilakukan. Konseling dapat dikatakan berhasil karena dari proses tersebut diperoleh hasil perubahan dari perilaku konseli, yaitu adanya sikap memahami permasalahannya, memiliki cara pandang baru dan mampu mengambil reaksi atau tindakan terhadap masalahnya.

Kata Kunci : *overthinking*, biblioterapi, konseling islam

ABSTRACT

Aulia Indrasari, NIM. B93217125, 2021. Bibliotherapy in Resolve of Overthinking in Youth at Jombatan, Kesamben Jombang.

This study discusses the problems of, how is the process of bibliotherapy in resolve of overthinking in youth at Jombatan, Kesamben Jombang, and how the impact or results of bibliotherapy in resolve of overthinking in youth at Jombatan, Kesamben Jombang.

*The researcher uses a qualitative approach with the type of case study research. For the analysis, the researcher used comparative descriptive analysis. The counseling process is carried out in several stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and evaluation. The reading material used in the treatment stage is the book *You Are Overthinking: Basically Everything is Fine* by Ratna Widia and also uses several verses of the *Al-Qur'an* as a supporter of Islamic counseling.*

The findings in this study indicate the stages during the treatment process using bibliotherapy through five stages, including: Starting with motivation, then given time to read the reading material, then incubation or contemplating the results of the reading, then continued with discussion and the last is evaluation. Conseling can be said to be successful because the process results in changes in the counselee's behavior, namely the attitude of understanding the problem, having a new perspective and being able to take reactions or actions to the problem.

Key Word: overthinking, biblioterapi, Islamic counseling.

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN (SAMPUL).....	2
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	3
PENGESAHAN TIM PENGUJI	4
MOTO DAN PERSEMBAHAN	5
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	6
ABSTRAK	7
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI.....	11
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	14
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian	21
D. Manfaat Penelitian	22
E. Definisi Konsep.....	22
F. Sistematika Penulisan	25
A. Bibliotherapy.....	28
BAB II KAJIAN TEORITIK	
1. Pengertian dan Sejarah <i>Bibliotherapy</i>	28
2. Tujuan Bibliotherapy.....	33
3. Tipe Bibliotherapy.....	34
4. Prinsip Penggunaan <i>Bibliotherapy</i>	36

5. Tahapan Bibliotherapy	38
6. Bahan Bacaan yang Digunakan dalam Proses <i>Bibliotherapy</i>	39
B. Overthinking	40
1. Pengertian Overthinking.....	40
2. Penyebab Overthinking	42
3. Dampak Overthinking	44
C. Bibliotherapy dalam Mengatasi Overthinking.....	45
D. Integrasi Kajian Keislaman <i>Bibliotherapy</i> dalam Mengatasi <i>Overthinking</i>	47
1. <i>Bibliotherapy</i> dalam Pandangan Islam.....	47
2. <i>Overthinking</i> dalam Pandangan Islam.....	50
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	56
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	58
B. Lokasi Penelitian.....	59
C. Jenis dan Sumber Data.....	59
D. Tahap Tahap Penelitian.....	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	63
F. Teknik Validitas Data	65
G. Analisis data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	68
B. Penyajian Data	75

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	120
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	139
B. Saran.....	140
C. Keterbatasan Penelitian.....	141
DAFTAR PUSTAKA	142
Lampiran	146



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siapa saja dapat mengalami *overthinking*, baik terjadi sekali atau berulang ulang. Seperti salah satu fenomena yang dialami oleh mahasiswi baru di Jombang yang berinisial AP berusia 19 tahun yang sedang menempuh bangku kuliah di salah satu kampus kesehatan swasta di Kediri. Permasalahan yang terjadi dihadapi setelah konseli mengalami peristiwa kehilangan teman terdekatnya saat MA , kejadian tersebut terjadi setelah perjalanan mengantar pulang konseli sepulang sekolah, setelah mengantar konseli, teman dekat konseli tersebut kemudian memutuskan untuk pulang, namun saat perjalanan pulang, teman konseli mengalami kecelakaan tunggal yang menyebabkannya meninggal.

Peristiwa ini sangat memukul psikis konseli, sehingga konseli kerap kali memiliki pikiran buruk ketika seseorang terdekatnya berpergian sendiri, baik teman konseli hingga keluarga terdekatnya. Konseli lebih memilih menjemput atau konseli yang mendatangi temannya dan keluarganya serta menemaninya daripada teman dan keluarganya tersebut berpergian sendiri ke suatu tempat. Karena konseli kerap khawatir dan cemas serta memiliki pikiran yang bermacam macam, ketika seseorang terdekatnya berpergian sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi konseli menjadi *people pleaser* dan *over ptotektif* terhadap teman dan keluarga terdekatnya.

Seiring berjalannya waktu konseli bercerita kekhawatiran dan rasa cemasnya semakin bertambah,

terutama saat konseli memasuki bangku kuliah, konseli masuk kuliah saat pandemi *covid-19* masih berlangsung sehingga perkuliahan konseli dilaksanakan secara online. Konseli merasa sangat kaget dengan dunia perkuliahan mulai dari mata kuliah hingga lingkungan pertemanan. Konseli sering mengkhawatirkan tugas yang akan diberikan dosennya keesokan harinya, konseli juga mengaku kesulitan dalam beradaptasi, karena konseli mengenal lingkungan pertemanan konseli secara daring yaitu hanya melalui *WhatsApp*. Walaupun konseli tipikal anak yang “blater” dan dermawan konseli hanya akan terbuka dengan beberapa teman yang dianggap konseli dapat dipercaya, sehingga konseli juga memiliki kekhawatiran dan kecemasan saat berkenalan dengan teman kuliahnya melalui *WhatsApp* saja, hal tersebut pun berpengaruh pada pengerjaan dan pengumpulan tugas konseli.

Hal lain yang mengganggu konseli terutama *overthnikingnya* adalah, konseli terlalu terbawa saat ada kabar, berita atau info mengenai Idol *K-Pop* atau *Idol Thai* yang merupakan “biasnya” atau kesukaannya. Dari berita atau kabar yang muncul baik bersifat baik atau buruk konseli merasa terlalu memikirkan hal tersebut, konseli sendiri sadar bahwa hal tersebut merupakan hal yang tidak baik bagi konseli, saat menyukai sesuatu harusnya menyukainya secara wajar dan saat mendapatkan kabar atau berita idola konseli, konseli ingin menyikapinya secara wajar.¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, berpikir merupakan upaya untuk mempertimbangkan

¹ Wawancara dilakukan pada tanggal 7 dan 10 Januari 2021 di kediaman konselor

dan memutuskan sesuatu.² Berpikir merupakan upaya merepresentasikan sesuatu sesuai dengan tujuan, rencana dan keinginan, proses yang terjadi selama proses berfikir adalah kognisi, pemahaman, kesadaran (logika), gagasan dan imajinasi. Menurut Rahmat, berpikir dilakukan seseorang sebagai tujuan untuk memahami realita dalam mengambil suatu keputusan (making decision) memecahkan suatu permasalahan (problem solving) dan menghasilkan sesuatu yang baru (creativity).³

Setiap orang memiliki kemampuan dan kapasitas dalam berpikir, baik berpikir untuk mengambil suatu keputusan, berpikir memecahkan masalah hingga berpikir menghasilkan sesuatu yang baru, kemampuan dan kapasitas tersebut dipengaruhi oleh otak (logika), lingkungan serta pengalaman yang telah dilalui. Namun dalam berpikir akan lebih baik dilakukan sewajarnya dan semampunya, karena terlalu banyak berfikir dapat menghalangi seseorang untuk bertindak, membutuhkan tenaga ekstra dan membuat keraguan seseorang dalam membuat keputusan akibatnya jika hal ini dilakukan terus menerus dan berulang ulang maka membuat seseorang tidak produktif dan terjebak dalam kondisi stagnan.⁴

² Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*, <https://kbbi.web.id/pikir>, diakses pada 17 Januari 2021 pukul 20.38 WIB.

³ Abdul Rahman, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Prespektif Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2005), hlm. 237

⁴ Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, *Terapeutik Jurnal Bimbingan Konseling: Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*, Pusat Kajian BK Unindra - IKI Volume 4, Number 2, September, (2020)

Berpikir dengan berlebihan dapat disebut sebagai *overthinking* (think to much). Dari susunan katanya sendiri dapat menjelaskan tentang *overthinking*, “*over*” yang berarti “berlebihan”, “*thinking*” yang berarti sedang berpikir sehingga dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan hal yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Biasanya *overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi.⁵ *Overthinking* merupakan salah satu bentuk *psychological disorder* atau gangguan psikologis,⁶ karena saat seseorang mengalami *overthinking* maka gejala yang terjadi juga erat kaitannya dengan dunia psikologi, seperti cemas, menakutkan hal yang sebenarnya tidak menakutkan, terlalu banyak pertimbangan sehingga diri merasa bimbang, memiliki banyak pikiran negatif yang muncul, hingga mencoba menjustifikasi sesuatu sehingga membuat orang yang mengalami hal tersebut semakin bingung, terpuruk, depresi hingga menutup diri. Seperti permasalahan yang dialami oleh konseli, gejala yang dialami konseli jura erat kaitannya dengan psikisnya, seperti cemas, kekhawatiran berlebihan, memikirkan sesuatu secara berlebihan hingga menyebabkan susah tidur atau insomnia yang dapat

⁵ RSJ. Dr Radjiman Wideodiningrat, <http://rsjlawang.com/news/detail/453/cara-menghentikan-overthinking-pikiran-dan-kecemasan-berlebihan>, diakses pada 18 Januari 2021 pukul 17:48 WIB

⁶ Lisda Sofia dkk, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2 Desember 2020, hlm 121

mengganggu kesehatan fisik seseorang. Penyakit fisik juga dapat disebabkan oleh faktor psikis salah satunya *overthinking*. Dalam proses berpikir otak memerlukan tenaga yang cukup banyak, apalagi jika berpikir dilakukan secara keras dan terus menerus maka akan mengurangi banyak energi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang yang terbiasa *overthinking*. Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan yang dapat membawa pengaruh buruk baik psikis maupun fisik seseorang, *overthinking* biasanya berhubungan dengan kejadian masa silam yang membawa pengaruh penyesalan, juga kejadian yang belum terjadi yang membawa pengaruh kekhawatiran, sehingga menuntut diri untuk terus berpikir yang dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan, bimbang hingga depresi.

Dari hasil wawancara, observasi dan berdasar pada pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *overthinking* yang dialami konseli disebabkan karena pengalaman silam di masa lalunya sehingga membuat konseli trauma dan membutuhkan beberapa tahun untuk mulai menerimanya, kemudian konseli dihadapkan dengan tahun pertama masuk kuliah yang masih menggunakan sistem daring, sehingga membuat konseli mengalami banyak kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan dalam pikirannya hingga mengganggu keseharian konseli. Dalam problematika yang terjadi pada konseli dibutuhkan sebuah teknik atau suatu metode sebagai pertolongan untuk mereduksi *overthinking* yang dialaminya. Pendekatan yang akan digunakan dalam mereduksi *overthinking* adalah *cognitive behavior therapy* dengan pengaplikasian teknik *bibliotherapy*.

Bibliotherapy secara harfiah merupakan pengentasan masalah melalui buku atau bacaan⁷. Sedangkan secara etimologi *bibliotherapy* berasal dari kata “*biblion*” dan “*therapeia*”. *Biblion* yang artinya buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Dengan demikian *bibliotherapy* adalah proses pertolongan, penyembuhan atau usaha menyelesaikan masalah melalui buku atau bahan bacaan. Menurut Scabassi dalam Eva Imania Eliasa *bibliotherapy* merupakan: Salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang.⁸ Sumber lain mengatakan biblioterapi adalah aktifitas menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam sebuah terapi yang biasanya dilanjutkan dengan sebuah diskusi sesuai dengan topik atau masalah kehidupan yang ada.⁹

Terapi pustaka ini mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur treatment atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini bahwa pembaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan.¹⁰

⁷ Masril, “*Konseling Regulasi Diri Kesiapan Karir Siswa Melalui Strategi Bibliotherapy*,” (Makalah dalam Prosiding disampaikan pada Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), Pekanbaru, 17-18 Desember, 2011. hlm. 8

⁸ Eva Imania Eliasa, *Bibliotherapy sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, (Jakarta: Universitas Negeri Yogyakarta)

⁹ Ajayi Nathaniel Akinola, *Bibliotherapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*, (Nigeria: Scientific Research, 2014), hal. 1281.

¹⁰ Fadhilah Syafwar, *Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy*, Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Tarbiyah, STAIN Batusangkar, Sumatera Barat, hlm 28

Perpustakaan pertama di Yunani kuno menggunakan istilah “ *bibliotherapy*” ketika Crothes memberikan label kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan pada diri yang bersifat terapeutik.¹¹ Bentuk terapeutiknya dapat di contohkan dengan, ketika seseorang membaca suatu novel yang memiliki peran, pembaca akan merasakan seolah-olah berada dalam alur novel tersebut, pembaca dapat merasakan emosi yang tergambar dalam alur novel. Sehingga dapat dikatakan, ketika seseorang membaca dengan kualitas tinggi menumbuhkan suatu wawasan baru atau ide, yang kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat memperkaya diri pembaca. Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *bibliotherapy* adalah sebuah teknik pertolongan dalam menyelesaikan persoalan dengan menggunakan media buku bacaan yang disesuaikan dengan problematika konseli kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan harapan konseli mampu menumbuhkan wawasan dan ide baru yang dapat membantu proses penyelesaian masalah yang dihadapi konseli.

Penelitian yang dilakukan oleh Dinul Qoyyimah Ma’rifatus (2018), yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur’an Untuk Menangani Kecemasan Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo”, menyatakan bahwa teknik biblioterapi cukup berhasil dalam menangani kecemasan karena penyakit diabetes mellitus 1. Hal tersebut dilihat dari perubahan yang dialami konseli,

¹¹ Eva Imania Eliaza, *Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, Universitas Negeri Yogyakarta, hlm 2

konseli perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatirnya terhadap penyakitnya.¹²

Jadi dapat dikatakan bahwa Terapi cognitive behavior dengan *bibliotherapy* diharapkan dapat mengubah pola pikir serta cara pandang konseli, yang pada akhirnya konseli mampu mengolah perasaan *overthinking* yang dialaminya. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Biblioterapi Dalam Mengelolah Perasaan *Overthinking* Pada Pemuda Di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang?
2. Bagaimana hasil *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang
2. Untuk mengetahui hasil *bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

¹² Dinul Qoyyimah Ma'rifatus (2018), *Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo*, UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan menambah wawasan dan pengalaman langsung serta pengetahuan bagi peneliti maupun pembaca dalam pemahaman dan praktek mengenai *bibliotherapy* dalam mengelolah perasaan *overthinking*.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian dan hasilnya diharapkan mampu menjadi referensi dan sumber wawasan baru, bermanfaat memberikan sumbangan ilmu, menambah sumber referensi bagi peneliti berikutnya dan memperkaya teori pada ilmu yang linier dengan penelitian yaitu bimbingan dan konseling, khususnya *bibliotherapy* dalam mengelolah perasaan *overthinking*.

E. Definisi Konsep

1. *Bibliotherapy*

Bibliotherapy secara harfiah merupakan pengentasan masalah melalui buku atau bacaan¹³. Sedangkan secara etimologi *bibliotherapy* berasal dari kata “*biblion*” dan “*therapeia*”. *Biblion* yang artinya buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Dengan demikian *biblioterapi* adalah proses pertolongan, penyembuhan atau usaha menyelesaikan masalah melalui buku atau bahan bacaan. Menurut Sclabassi dalam Eva Imania Eliasa *bibliotherapy* merupakan:

¹³ Masril, “*Konseling Regulasi Diri Kesiapan Karir Siswa Melalui Strategi Bibliotherapy*,” (Makalah dalam Prosiding disampaikan pada Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), Pekanbaru, 17-18 Desember, 2011. hlm. 8

Salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang.¹⁴ Sumber lain mengatakan biblioterapi adalah aktifitas menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam sebuah terapi yang biasanya dilanjutkan dengan sebuah diskusi sesuai dengan topik atau masalah kehidupan yang ada.¹⁵ Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *bibliotherapy* adalah sebuah teknik pertolongan dalam menyelesaikan persoalan dengan menggunakan media buku bacaan yang disesuaikan dengan problematika konseli kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan harapan konseli mampu menumbuhkan wawasan dan ide baru yang dapat membantu proses penyelesaian masalah yang dihadapi konseli.

Bibliotherapy yang dialami konseli dalam penelitian ini adalah *bibliotherapy* dengan menggunakan bahan bacaan yang bersifat afektif dan kognitif, yaitu dengan buku bacaan yang berjudul “ You Are *Overthinking*; Pada Dasarnya Semua Akan Baik Baik Saja” karangan Ratna Widya. Diharapkan dari proses konseling dengan menggunakan *bibliotherapy* sebagai upaya mengelolah perasaan *overthinking* konseli, konseli mendapatkan stimulus secara kognitif dan mendapat informasi mengenai *overthinking* yang dialami sehingga dapat memunculkan mindset, pandangan

¹⁴ Eva Imania Eliasa, *Bibliotherapy sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, (Jakarta: Universitas Negeri Yogyakarta)

¹⁵ Ajayi Nathaniel Akinola, *Bibliotherapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*, (Nigeria: Scientific Research, 2014), hal. 1281.

dan ide yang lebih positif sehingga konseli dapat mengelolah perasaan *overthinking* yang dialaminya.

2. *Overthinking*

Berpikir dengan berlebihan dapat disebut sebagai *overthinking* (think to much). Dari susunan katanya sendiri dapat menjelaskan tentang *overthinking*, “*over*” yang berarti “berlebihan”, “*thinking*” yang berarti sedang berpikir sehingga dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan hal yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Biasanya *overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi.¹⁶ Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan yang dapat membawa pengaruh buruk baik psikis maupun fisik seseorang, *overthinking* biasanya berhubungan dengan kejadian masa silam yang membawa pengaruh penyesalan, juga kejadian yang belum terjadi yang membawa pengaruh kekhawatiran, sehingga menuntut diri untuk terus berpikir yang dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan, bimbang hingga depresi.

Overthinking yang dialami konseli dalam penelitian ini adalah, perasaan khawatir berlebihan

¹⁶ RSJ. Dr Radjiman Wideodiningrat, <http://rsjlawang.com/news/detail/453/cara-menghentikan-overthinking-pikiran-dan-kecemasan-berlebihan>, diakses pada 18 Januari 2021 pukul 17:48 WIB

ketika orang terdekatnya berpergian dan berkendara sendiri *overthinking* tersebut disebabkan karena pengalaman silam di masa lalunya yaitu konseli kehilangan teman terdekatnya dalam kecelakaan tunggal setelah mengantar konseli pulang kerumah sehingga membuat konseli trauma dan membutuhkan beberapa tahun untuk mulai menerimanya. Selain itu, *overthinking* yang dirasakan konseli adalah kekhawatiran mengenai perkuliahan konseli, baik secara akademik, lingkungan hingga pertemanan, karena konseli hanya mengikuti perkuliahan secara daring dari masa orientasi hingga semester pertama berlangsung. Hal tersebut membuat konseli mengalami banyak kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan dalam pikirannya hingga mengganggu keseharian konseli.

F. Sistematika Penulisan

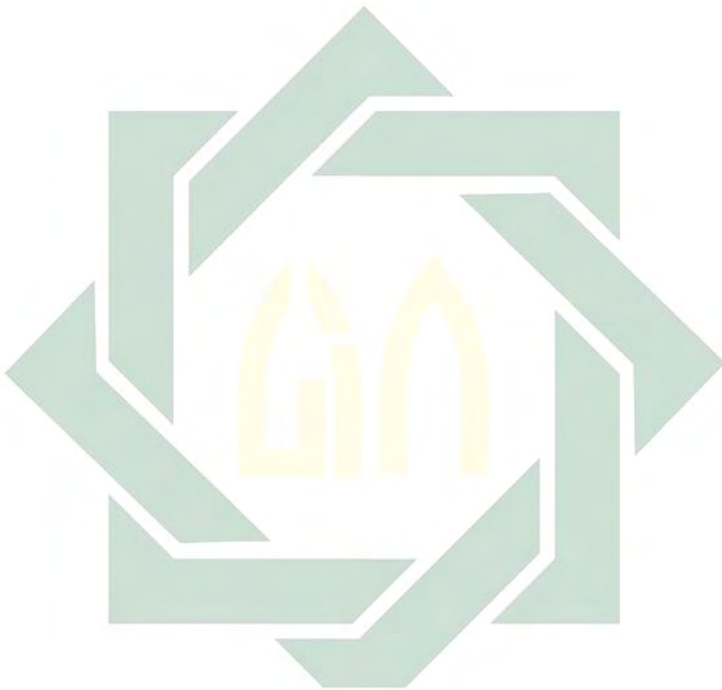
Sistematika penulisan bertujuan untuk mempermudah dalam mengetahui dan memahami sistematika penulisan penelitian, yang biasanya berisi tahapan-tahapan, bab ataupun sub bab sehingga pembaca mengetahui jalannya hasil penulisan dari sebuah penelitian. Sistematika penulisan pada penelitian ini terbagi menjadi 5 bab antara lain:

1. Bab pertama, yang berisi mengenai pendahuluan sebuah penelitian yang meliputi; latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep mengenai biblioterapi dan *overthinking* serta sistematika pembahasan
2. Bab kedua, berisi kajian teori yaitu variabel yang digunakan dan diambil pada penelitian ini. Sehingga teori yang dimuat dalam kajian teori

adalah; yang pertama adalah teknik *bibliotherapy* yang meliputi, pengertian dan sejarah biblioterapi, tujuan biblioterapi, tipe biblioterapi, prinsip penggunaan biblioterapi, Tahapan biblioterapi, Bahan bacaan yang digunakan dalam proses biblioterapi. Yang kedua adalah *overthinking* yang memuat, pengertian *overthinking*, penyebab *overthinking*, dan dampak *overthinking*. Yang ketiga adalah biblioterapi dalam mengatasi *overthinking*. Kemudian selanjutnya yang keempat adalah integrasi kajian keislaman *bibliotherapy* dalam mengatasi *overthinking* yang memuat sub bab biblioterapi dalam pandangan islam dan *overthinking* dalam pandangan islam. Kemudian yang terakhir adalah penelitian terdahulu yang relevan

3. Bab ketiga, berisi metode penelitian yang memuat antara lain; pendekatan dan jenis penelitian , lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data
4. Bab empat, berisi hasil penelitian dan pembahasan yang memuat antara lain; yang pertama gambaran umum subyek penelitian yang meliputi, deskripsi lokasi penelitian serta deskripsi konselor dan konseli. Yang kedua adalah penyajian data yang meliputi, deskripsi proses biblioterapi dalam mengatasi *overthinking* dan deskripsi hasil biblioterapi dalam mengatasi *overthinking* . Yang ketiga adalah pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang meliputi pembahasan dari prespektif teori baik proses maupun hasil dan juga prespektif keislaman atau kajian keislaman.

5. Bab lima, berisi penutup yang memuat antara lain; kesimpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Bibliotherapy

1. Pengertian dan Sejarah *Bibliotherapy*

Bibliotherapy secara harfiah merupakan pengentasan masalah melalui buku atau bacaan¹⁷. Sedangkan secara etimologi *bibliotherapy* berasal dari kata “*biblion*” dan “*therapeia*”. *Biblion* yang artinya buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku. Terapi ini menggunakan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental.¹⁸

Sedangkan menurut Elis dalam Namora Lubis menjelaskan *bibliotherapy* adalah memberikan bahan bacaan tentang permasalahan yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya, atau bahan bacaan yang membantu konseli meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional.¹⁹ Terapi bacaan dalam (Bulechek et al, 2013) merupakan penggunaan buku atau literatur untuk meningkatkan ekspresi

¹⁷ Masril, “*Konseling Regulasi Diri Kesiapan Karir Siswa Melalui Strategi Bibliotherapy*,” (Makalah dalam Prosiding disampaikan pada Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), Pekanbaru, 17-18 Desember, 2011. hlm. 8

¹⁸ Dra. Herlina, M.Pd, *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. (Bandung: CV. Pustaka Cendikia Utama, 2013). Hal 78

¹⁹ Anita Apriliawati, *Pengaruh Bibliotherapy terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam Jakarta* (2011), hal 30

perasaan, koping, pemecahan masalah atau wawasan.²⁰ Sumber lain mengatakan biblioterapi adalah aktifitas menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam sebuah terapi yang biasanya dilanjutkan dengan sebuah diskusi sesuai dengan topik atau masalah kehidupan yang ada.²¹

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *bibliotherapy* adalah sebuah teknik pertolongan dalam menyelesaikan persoalan dengan menggunakan media buku bacaan yang disesuaikan dengan problematika konseli kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan harapan konseli mampu menumbuhkan wawasan dan ide baru yang dapat membantu proses penyelesaian masalah yang dihadapi konseli.

Bibliotherapy termasuk kedalam salah satu teknik intervensi dalam terapi kognitif perilaku atau dikenal dengan *Cognitif Behavior Therapy*.²² Teori Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.²³

²⁰ Bulechek, Gloria M. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Sixth Edition. 2013. United States of America: Elsevier.

²¹ Ajayi Nathaniel Akinola, *Bibliotherapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*, (Nigeria: Scientific Research, 2014), hal. 1281.

²² John McLeod, Pengantar Konseling: *Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 157-158.

²³ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.6

Konseli dalam *Cognitif Behavior Therapy* akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan dari sudut pandang perilaku konseli diarahkan untuk membangun hubungan baik antara kondisi permasalahan dengan kebiasaan merespon akibat dari permasalahan yang terjadi. Sehingga konseli dalam *Cognitif Behavior Therapy* diharapkan mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan.

Penggunaan *bibliotherapy* dalam pendekatan CBT, diharapkan dapat menekan respon emosional yang diberikan melalui bahanbahan tertulis sehingga mampu menjadi stimulus konseli untuk berpikir, hingga memunculkan ide, gagasan, cara pandang dan solusi, bagaimana mengatasi, dan membentuk kebiasaan dalam merespon permasalahan yang dihadapi.

Selama berabad abad buku telah dijadikan sebagai sumberdaya untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalahnya. Seperti pada masa thebes kuno, perpustakaan digambarkan sebagai “The Healing Peace of Soul” tempat penyembuhan jiwa. Masyarakat thebes kuno sangat menghargai buku, karena buku merupakan salah satu sumber untuk meningkatkan kualitas hidup. Dari hal tersebut, Schrank dan Engels (1981) menyatakan bahwa praktik *bibliotherapy* telah ada di masa kuno yaitu pada masa Thebes kuno yang kemudian

dijadikan bahan pengajaran dan penyembuhan hingga masa modern.²⁴

Dalam islam membaca merupakan hal yang tidak asing, karena wahyu atau perintah pertama yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad adalah “ Bacalah “ dalam surat Al- Alaq yang berbunyi :

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

"Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia, Yang mengajar (manusia) dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya “²⁵

Menurut tafsir Al Misbah dalam QS Al Alaq ayat 1-5 mengandung beberapa nilai pendidikan islam yaitu membaca dan menulis. Nilai yang terkandung di dalamnya mencakup pendidikan akidah, syariah dan akhlak. Pada ayat 1-3 memiliki penafsiran yang bernilai pendidikan akidah yang mengajarkan kepada umat manusia untuk membaca dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pencipta dan Pemurah. Nilai pendidikan syari'ah,

²⁴ Dra. Herlina, M.Pd, *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. (Bandung: CV. Pustaka Cendikia Utama, 2013). Hal 81

²⁵ Al- Qur'an Surat Al Alaq ayat 1-5

terdapat pada ayat kedua tentang penciptaan manusia yang berasal dari 'alaq (segumpal darah) yang memiliki arti bergantung dengan yang lain. Nilai pendidikan akhlak tersurat pada ayat ke 1-2, yaitu perilaku ikhlas, sosial dan juga optimis yang tersirat pada ayat ke 3-5. Hal ini sesuai dengan data, bahwa terdapat nilai akidah dan akhlak nabi Muhammad saw. yang menjadi suritauladan yang baik. Selain itu juga terdapat nilai pendidikan akal pada ayat ke 1-5, bahwa membaca itu tidak harus dari bacaan tertulis saja. Bahwa penting membaca alam semesta dan lingkungan sekitar untuk menghadapi kehidupan ketika terjun di masyarakat.

Perintah membaca dari Allah tidak hanya memberikan pahala namun juga pengetahuan akal yang menghasilkan pemahaman manusia terhadap diri dan lingkungannya, mulai dari akal pikiran, akhlak, akidah dan syariah sebagai bekal manusia dalam menjalani hidupnya. Sehingga *bibliotherapy* juga merupakan salah satu upaya yang sesuai dengan ajaran islam dalam membantu manusia menghadapi pertanyaan, keraguan, dan permasalahan yang dihadapi. Tidak hanya pahala yang didapat dengan membaca, namun juga pengetahuan yang melimpah mengenai dirinya dan lingkungannya sebagai bekal seseorang dalam menjalani hidupnya.²⁶

²⁶ Defy Catur Muslimah, G000130120, *Kandungan Pemikiran Dalam Qs. Al-'Alaq (96): 1-5 Tafsir Al-Mishbah Dan Al-'azīm*, Program Studi Tarbiyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta 2017, hlm 7

2. Tujuan Bibliotherapy

Dalam Herlina, tujuan utama *bibliotherapy* adalah:

- a. Memberikan informasi tentang masalah,

Dalam proses konseling, konseli terkadang tidak mengetahui dengan jelas bagaimana permasalahan yang dihadapi, dari sini proses *bibliotherapy* diharapkan memberikan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli, agar konseli mengetahui dan memahami sehingga dapat membantu konseli dalam mencari jalan atau solusi atas masalah yang dihadapi.

- b. Memberikan insight tentang masalah,

Selain memberikan informasi, proses *bibliotherapy* juga memiliki tujuan yaitu memberikan wawasan, persepsi, ide atau pemikiran mendalam agar konseli mengerti dan memahami lebih jauh tentang diri dan permasalahannya. Dengan memantapkan dan memahami, konseli akan semakin memperkaya diri dengan pengetahuannya mengenai diri dan permasalahannya serta pengetahuan lain yang mempengaruhinya. Dengan membaca buku akan membuat konseli menemukan fakta fakta yang kadang dinilai dari sudut pandang yang berbeda

- c. Menstimulasi diskusi tentang masalah,

Bibliotherapy membawa konseli untuk memahami dan memaknai pembacaan setiap bahan bacaan sehingga memunculkan suatu pemikiran, konsep dan ide, yang kemudian dikomunikasikan dengan konselor sehingga memunculkan diskusi antara keduanya yang berupa pemikiran konseli setelah membaca

bahan bacaan, dan pandangan konselor, hal ini sebagai upaya pencarian solusi dan pengambilan pelajaran apa yang telah di dapat konseli dari membaca literasi tersebut.

- d. Mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru,

Hasil dari diskusi antara konselor dan konseli, akan menghasilkan nilai dan sikap sikap baru, yang dapat menjadi acuan dan pertimbangan konseli dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi.

- e. Menciptakan suatu kesadaran (awareness) bahwa orang lain berhasil mengatasi masalah yang mirip,

- f. Memberikan solusi atas permasalahan²⁷

Secara khusus, tentu tujuan biblioterapi adalah untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Sehingga tujuan khusus biblioterapi sangat bergantung pada jenis masalah klien serta harapan klien dalam menghadapi masalah.²⁸

3. Tipe Bibliotherapy

Terdapat dua tipe *bibliotherapy* menurut Berry, yaitu:

- a. Tipe klinis.

Tipe klinis merupakan bentuk psikoterapi yang diberikan oleh tenaga ahli yaitu psikolog, psikiater dan pekerja sosial, .Adapun tujuannya adalah membantu klien untuk memperoleh keadaan menjadi lebih baik. Dalam

²⁷ Herlina, *Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku)*, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, ISSN : 2089-6549, hlm 187

²⁸ Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, hal. 88-91

tipe ini fungsi terapi adalah membentuk kehidupan individu. Seorang pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat merasakan suatu kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama²⁹

b. Tipe perkembangan.

Bibliotherapy perkembangan berlangsung di kelas dan diimplementasikan oleh guru, konselor, dan psikolog sekolah untuk membantu anak-anak untuk pencegahan masalah atau untuk pengembangan aspek kepribadian tertentu.³⁰

Sedangkan tipe *bibliotherapy* menurut Scechtman ada 2, yaitu:

c. Affective *bibliotherapy*

Bibliotherapy Afektif menggunakan fiksi dan literatur berkualitas tinggi untuk membantu pembaca terhubung ke pengalaman emosional dan situasi manusia melalui proses identifikasi (mempengaruhi keadaan perasaan dan emosi)

d. Kognitif *bibliotherapy*

Bibliotherapy kognitif lebih menekankan pada bantuan psikologis dengan menawarkan buku bacaan yang sesuai dengan permasalahan konseli, dengan asumsi bahwa konseli akan

²⁹ Neni Noviza, *Metode Bibliotherapy Pada Kisah Nabi Yusuf As Sebagai Media Konseling Rasional Emotif*, Wardah: No. XXVI/ Th. XIV/ Juni 2013, hlm 56

³⁰ Fadhilah Syafwar “*Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy* “ Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Tarbiyah, STAIN Batusangkar, hlm 30

belajar dari proses dan menerapkannya dalam mengatasi problematika yang dihadapi.³¹

4. Prinsip Penggunaan *Bibliotherapy*

Prinsip-prinsip dalam biblioterapi menurut Engles terdiri dari tujuh prinsip, prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Buku-buku dan artikel yang disarankan konselor harus memiliki kebenaran dan daya pengubah. Konselor harus memahami betul bahan bacaan yang dapat menjadi daya perubah pola pikir dan pandangan konseli mengenai hal yang berhubungan dengan dirinya termasuk masalahnya. Buku bacaan yang direkomendasikan juga perlu dicek kebenarannya, mulai dari pengarang sampai penerbit dan izin edar buku.
- b. Konselor memiliki pengetahuan terhadap buku-buku yang disarankan kepada klien. Konselor terlebih dahulu harus mengetahui mengenai bahan bacaan yang direkomendasikan kepada konseli. Jika konselor tidak mengetahui dengan baik maka kemungkinan ada kesalahan arah dari hasil *bibliotherapy* sehingga dapat membuat konseli semakin bingung, karena konselor sendiri tidak memahami buku yang direkomendasikan, sehingga di sesi diskusi setelah membaca buku dikhawatirkan terjadi komunikasi atau diskusi yang gagal antara konselor dan konseli.

³¹ Neni Noviza, *Metode Bibliotherapy Pada Kisah Nabi Yusuf As Sebagai Media Konseling Rasional Emotif*, Wardah: No. XXVI/ Th. XIV/ Juni 2013, hlm 58

- c. Prinsip ketiga yaitu waktu. Waktu merupakan salah satu hal terpenting pada *bibliotherapy*, karena dalam membaca membutuhkan konsentrasi dan fokus untuk memahami bahan bacaan. Dalam memahami bahan bacaan dibutuhkan kesanggupan dari konseli, konseli sendiri sudah dihadapkan dengan masalah yang dihadapi, oleh sebab itu dibutuhkan kesediaan, pertimbangan dan diskusi dengan konseli, dalam memutuskan waktu dan bacaan yang sesuai dan mengandung konteks yang berhubungan dengan konseli namun juga tidak memberatkan konseli.
- d. Prinsip keempat adalah diskusi. Diskusi dilakukan sebagai pengungkapan hasil refleksi yang konseli dapat setelah membaca bahan bacaan.
- e. Prinsip kelima yaitu daftar buku-buku yang disarankan. Memiliki beberapa bahan bacaan, sehingga memudahkan mencari buku yang sesuai dengan permasalahan konseli jika dibutuhkan.
- f. Prinsip keenam yaitu dosis bacaan yang lebih kecil. Dosis bacaan yang lebih kecil lebih membantu dari pada dosis yang lebih luas. Buku yang tipis lebih berguna dari pada buku yang tebal. Selain itu, penggunaan dosis yang kecil akan lebih memudahkan konselor dalam menunjuk poin poin penting dalam bacaan. Juga untuk menghindari rasa bosan klien karena bacana yang terlalu banyak dan luas.
- g. Prinsip ketujuh yaitu kemenarikan. Buku yang mungil yang ada ilustrasi perilaku tertentu akan lebih membantu dalam proses biblioterapi. Juga

bisa menarik perhatian klien dan mengurangi rasa bosan.³²

5. Tahapan Bibliotherapy

Dalam jurnal yang berjudul “*Bibliotherapy : a Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents*” yang disusun oleh Roselina binti Yusuf dan Mohd. Syukry bin Taharem mengatakan bahwa terdapat lima tahapan penerapan biblioterapi baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Lima tahapan tersebut yaitu:

1) Pertama, diawali dengan motivasi.

Seperti halnya proses konseling pada umumnya, proses bibliotherapy diawali dengan motivasi pada konseli. Membangun kepercayaan dengan menggunakan metode yang tidak membosankan, seperti game, yang kemudian disusul dengan penyampaian motivasi dan penguatan bahwa konseli mampu

2) Kedua, berikan waktu yang cukup.

Waktu merupakan salah satu hal terpenting pada *bibliotherapy*, karena dalam membaca membutuhkan konsentrasi dan fokus untuk memahami bahan bacaan. Dalam memahami bahan bacaan dibutuhkan kesanggupan dari konseli, konseli sendiri sudah dihadapkan dengan masalah yang dihadapi, oleh sebab itu dibutuhkan kesediaan, pertimbangan dan diskusi dengan konseli, dalam memutuskan waktu dan bacaan yang sesuai dan mengandung

³² Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, hal. 94-98

konteks yang berhubungan dengan konseli namun juga tidak memberatkan konseli.

- 3) Ketiga, lakukan inkubasi.

Memberikan waktu kepada konseli untuk merenungkan isi bacaan buku yang telah di baca.

Keempat, tindak lanjut

- 4) Dalam tindak lanjut biasanya dilakukan dengan cara diskusi, diskusi dilakukan sebagai cara bertukar pandang antara konseli dan konselor, kemudian konselor membantu konseli dalam merealisasikan hasil dari diskusi tersebut.

- 5) Kelima, evaluasi.

Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.³³

6. Bahan Bacaan yang Digunakan dalam Proses *Bibliotherapy*

Bahan bacaan dalam *bibliotherapy* terdapat dua tipe yaitu yang bersifat afektif dan kognitif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kognitif dan afektif *bibliotherapy*, selain memberikan pengaruh pola pikir pada konseli, bahan bacaan juga berpengaruh secara afektif melalui diksi dan beberapa quotes yang ada di dalamnya.

Buku bacaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah, salah satu buku self improvement dari Ratna Widya yang berjudul “ You Are *Overthinking*; Pada Dasarnya Semua Akan Baik

³³ Wawan Darmawan dkk, “Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo”, *e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, 2012, Vol.1 No.1,hal. 4

baik Saja “. Buku yang pertama kali diterbitkan oleh Penerbit PSIKOLOGI CORNER Yogyakarta tahun 2020 ini merupakan salah satu buku self improvement yang sangat direkomendasikan bagi pembaca yang mengalami *overthinking*. Buku ini disajikan dengan penuh diksi, isi dan solusi, pembaca akan disuguhkan fenomena fenomena *overthinking* dari segala sisi sehingga dapat dijadikan alat atau media untuk antisipasi dan juga healing. Isi yang disajikan secara garis besar dalam buku ini antara lain: Bagaimana kita bisa menjadi *overthinking* ? (How can we become so *overthinking*?), Rational thinking vs *Overthinking*, *Overthinking* di keluarga, *overthinking* dalam hubungan, *overthinking* status sosial, diri sendiri, karir, pendidikan dan masa depan. Kelebihan lain dalam buku ini adalah, banyak terdapat kata atau quotes motivasi kekinian yang mudah dipahami dan jadi influens atau stimulus pada pembaca agar memiliki ide dan sudut pandang yang luas mengenai *overthinking*.

B. Overthinking

1. Pengertian Overthinking

Berpikir dengan berlebihan dapat disebut sebagai *overthinking* (think to much). Dari susunan katanya sendiri dapat menjelaskan tentang *overthinking*, “*over*” yang berarti “berlebihan”, “*thinking* “ yang berarti sedang berpikir sehingga dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan hal yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Biasanya *overthinking* berisi tentang

ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi.³⁴ *Overthinking* merupakan salah satu bentuk *psychological disorder* atau gangguan psikologis,³⁵ karena saat seseorang mengalami *overthinking* maka gejala yang terjadi juga erat kaitannya dengan dunia psikologi, seperti cemas, menakutkan hal yang sebenarnya tidak menakutkan, terlalu banyak pertimbangan sehingga diri merasa bimbang, memiliki banyak pikiran negatif yang muncul, hingga mencoba menjustifikasi sesuatu sehingga membuat orang yang mengalami hal tersebut semakin bingung, terpuruk, depresi hingga menutup diri. Penyakit fisik juga dapat disebabkan oleh faktor psikis salah satunya *overthinking*. Dalam proses berpikir otak memerlukan tenaga yang cukup banyak, apalagi jika berpikir dilakukan secara keras dan terus menerus maka akan mengurangi banyak energi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang yang terbiasa *overthinking*. Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan yang dapat membawa pengaruh buruk baik psikis maupun fisik seseorang, *overthinking* biasanya berhubungan dengan

³⁴ RSJ. Dr Radjiman Wideodiningrat, <http://rsjlawang.com/news/detail/453/cara-menghentikan-overthinking-pikiran-dan-kecemasan-berlebihan>, diakses pada 18 Januari 2021 pukul 17:48 WIB

³⁵ Lisda Sofia dkk, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2 Desember 2020, hlm 121

kejadian masa silam yang membawa pengaruh penyesalan, juga kejadian yang belum terjadi yang membawa pengaruh kekhawatiran, sehingga menuntut diri untuk terus berpikir yang dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan, bimbang hingga depresi.

2. Penyebab *Overthinking*

Penyebab *overthinking* biasa bermacam-macam, pada umumnya terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain hingga memprediksikan masa depan³⁶ Sebab dari *overthinking* memang bermacam macam, mulai dari memikirkan suatu hal yang telah terjadi di masa lalu, hingga mengkhawatirkan dan mencemaskan suatu hal yang belum terjadi. Beberapa penyebab *overthinking* yang sering dialami seseorang antara lain:

a. Pesimis dengan hal yang akan dikerjakan

Salah satu penyebab *overthinking* adalah pesimis dengan suatu hal yang belum terjadi, seseorang yang *overthinking* cenderung memiliki pikiran negatif dan pesimis dengan suatu hal yang akan dilakukan.

b. Terlalu perfeksionis

Untuk memberikan suatu hal yang baik agar berjalan dengan sempurna tidak ada salahnya, namun jika hal tersebut menjadi beban bagi diri hingga menuntut untuk menjadi sempurna akan membuat diri semakin memiliki

³⁶ Ibid, hlm 120

pikiran negative dan *overthinking* terhadap sesuatu. Realistis merupakan hal yang harus dimiliki, karena terlalu perfeksionis umumnya fokus pada ketakutan gagal dan berbuat kesalahan, kegagalan atau kesalahan wajar terjadi pada suatu hal, oleh sebab itu realistis perlu dimiliki setiap orang walaupun ingin memberikan suatu hal yang sempurna pada sesuatu.

c. Suka memendam semuanya sendiri

Kebiasaan memendam sesuatu sendiri bisa menyebabkan *overthinking*. Tidak ada salahnya untuk bercerita tentang problematika dengan orang yang dianggap dapat dipercaya, karena dengan bercerita dapat meringankan beban dan menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan.

d. Berada di Lingkaran yang Juga *Overthinking*

Lingkungan juga mempengaruhi pikiran seseorang, ungkapkan jika lingkungan tersebut terlalu menekanmu, hindari jika memang lingkungan tersebut membawa dampak buruk bagimu. Jika memiliki teman yang sama sama *overthinking*, akan lebih baik bercerita dan datang pada seorang ahli atau psikolog.

e. Membandingkan Diri dengan yang Lain

Salah satu sebab lain *overthinking* adalah membandingkan diri dengan orang lain, apalagi saat seseorang berusia 18- 23 tahun yang rentan mengalami *quarter life crisis*, sehingga akan mudah membandingkan

pencapaian yang sudah diraih orang lain dengan diri sendiri.³⁷

3. Dampak Overthinking

a. Menghambat aktivitas sehari-hari

Selain membuang-buang waktu, memikirkan sesuatu secara berulang-ulang membuat energi jadi ikut terkuras dan tubuh terasa lelah. Sehingga *overthinking* biasanya membuat seseorang sampai dititik insomnia, ketika terbiasa insomnia pekerjaan, aktivitas yang akan dilakukanpun terhambat, tertunda bahkan tidak terlaksana dengan baik.

b. Menurunkan performa kerja

Overthinking akan membuatmu menjadi sulit untuk berkonsentrasi, tidak fokus dalam memecahkan masalah, bahkan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

c. Membuat emosi menjadi tidak stabil

Kebiasaan *overthinking* justru bisa membuatmu kesulitan untuk mengontrol emosi. Seseorang yang *overthinking* cenderung tidak mampu mengendalikan amarah, mudah panik, *insecure*, bahkan memiliki pemikiran dan perilaku yang aneh. Di lain kasus *overthinking* bisa membuat seseorang menutup interaksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga cenderung merasa kesepian hingga depresi.

d. Mengalami gangguan kesehatan

³⁷ Young On Top Indonesia, *5 Penyebab Overthinking yang Sering Tidak Kamu Sadari*, <https://www.youngontop.com/read/250877/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/> Posted on 17 June 2020, Diakses pada 30 Januari 2021 Pukul 12.27

Selain berdampak pada kesehatan mental, *overthinking* juga berpengaruh pada kesehatan fisik. Kebiasaan ini bisa menyebabkan kamu mengalami sakit kepala, demam, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi. Bahkan pada kasus yang lebih parah, *overthinking* bisa meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke, dan serangan jantung.³⁸

C. Bibliotherapy dalam Mengatasi Overthinking

Biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku. Terapi ini bisa menggunakan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental.³⁹ Sedangkan menurut Elis dalam Namora Lubis menjelaskan *bibliotherapy* adalah upaya memberikan bahan bacaan kepada seseorang yang terlibat suatu permasalahan agar mendapatkan cara pandang baru yang rasional mengenai permasalahannya tersebut.⁴⁰ Sehingga dapat disimpulkan membaca sebuah literatur tertentu dapat dijadikan suatu upaya dalam penyembuhan atau pertolongan terhadap seseorang yang memiliki permasalahan. Dalam dunia psikologi,

³⁸ dr. Meva Nareza, Alodokter: *Hati-Hati, Dampak Overthinking Bisa Berakibat Fatal*, 16 Juni 2020, <https://www.alodokter.com/hati-hati-dampak-overthinking-bisa-berakibat-fatal>, diakses pada 28 Januari 2021 pukul 20:45 WIB

³⁹ Dra. Herlina, M.Pd, *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. (Bandung: CV. Pustaka Cendikia Utama, 2013). Hal 78

⁴⁰ Anita Apriliawati, *Pengaruh Bibliotherapy terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam Jakarta* (2011), hal 30

biblioterapi menjadi salah satu metode yang dijadikan untuk membantu seorang konseli dalam menghadapi permasalahannya, karena dengan membaca dapat memperkaya cara pandang, cara pikir dan menelaah suatu hal yang dilalui seseorang. Membaca seperti suatu perjalanan mencari pengalaman, dengan pengalaman tersebut dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan bekal seseorang dalam mengambil tindakan atau sikap atas impuls atau reaksi atas aksi yang diterima.

Biblioterapi atau terapi membaca memberikan pengetahuan terhadap suatu hal, yang kemudian dicerna dan dimaknai oleh pikiran, dari proses pemaknaan tersebut memunculkan suatu ide, pandangan dan gagasan yang nantinya dapat dijadikan acuan dan contoh dalam mengambil suatu tindakan dan keputusan mengenai suatu permasalahan. Teknik tersebut sangat berhubungan dengan proses berpikir, oleh sebab itu biblioterapi dapat digunakan sebagai terapi pada permasalahan yang berhubungan dengan kognitif seseorang, salah satunya adalah *overthinking*.

Overthinking sendiri merupakan kegiatan berpikir terlalu berlebihan terhadap sesuatu yang sudah terjadi maupun sesuatu yang belum terjadi serta hal hal yang selayaknya tidak dipikirkan terlalu dalam. Think to much atau berpikir berlebihan sangat berhubungan dengan kognitif seseorang. *Overthinking* biasanya terjadi dikarenakan pikiran negative yang muncul, pikiran tidak rasional, penyesalan berlebihan dan praduga atau dugaan yang tidak diketahui kebenarannya. Hal tersebut menyebabkan seseorang akan cemas, takut dan khawatir berlebihan terhadap suatu yang telah terjadi ataupun belum terjadi. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *overthinking* yang

berasal dari kognitif seseorang berpengaruh baik secara emosional maupun tindakan.

Biblioterapi menjadi salah satu metode pertolongan yang diharapkan mampu mereduksi dan mengatasi *overthinking*. Karena dengan membaca bahan bacaan yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami konseli akan membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Dari membaca diharapkan terciptanya suatu sudut pandang baru yang kemudian dapat dimaknai oleh konseli sehingga makna tersebut dapat dijadikan pandangan dan acuan konseli dalam memandang masalahnya, serta mengambil keputusan dan sikap terhadap ,asalah yang dihadapi.

D. Integrasi Kajian Keislaman *Bibliotherapy* dalam Mengatasi *Overthinking*

1. *Bibliotherapy* dalam Pandangan Islam

Dalam islam membaca merupakan hal yang tidak asing, karena wahyu atau perintah pertama yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad adalah “ Bacalah “ dalam surat Al- Alaq yang berbunyi :

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia,

Yang mengajar (manusia) dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya “⁴¹

Menurut tafsir Al Misbah dalam QS Al Alaq ayat 1-5 mengandung beberapa nilai pendidikan islam yaitu membaca dan menulis. Nilai yang terkandung di dalamnya mencakup pendidikan akidah, syariah dan akhlak. Pada ayat 1-3 memiliki penafsiran yang bernilai pendidikan akidah yang mengajarkan kepada umat manusia untuk membaca dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pencipta dan Pemurah. Nilai pendidikan syari'ah, terdapat pada ayat kedua tentang penciptaan manusia yang berasal dari 'alaq (segumpal darah) yang memiliki arti bergantung dengan yang lain. Nilai pendidikan akhlak tersurat pada ayat ke 1-2, yaitu perilaku ikhlas, sosial dan juga optimis yang tersirat pada ayat ke 3-5. Selain itu juga terdapat nilai pendidikan akal pada ayat ke 1-5, bahwa membaca itu tidak harus dari bacaan tertulis saja. Bahwa penting membaca alam semesta dan lingkungan sekitar untuk menghadapi kehidupan ketika terjun di masyarakat.⁴² Dalam buku Lentera Hati oleh M Quraish Shibab, dijelaskan “Iqra'!” kata tersebut mengandung perintah untuk membaca, namun tidak ditemukan penjelasan tentang objek dalam redaksi tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa objek bersifat umum yaitu segala objek yang dapat di jangkau oleh kata

⁴¹ Al- Qur'an Surat Al Alaq ayat 1-5

⁴² Defy Catur Muslimah, G000130120, *Kandungan Pemikiran Dalam Qs. Al-'Alaq (96): 1-5 Tafsir Al-Mishbah Dan Al-'azim*, Program Studi Tarbiyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta 2017, hlm 7

baca. Kemudian disambung dengan “bismi rabbika” (demi karena Allah), seperti bunyi perintah tersebut, membaca, menelaah, meneliti, mencari segala sesuatu, termasuk alam raya, kitab suci, masyarakat dan apapun harus dikaitkan dengan karena Allah. Perintah “iqra” sekali lagi diperintahkan dirangkainkan dengan “warabbuka al-akram” (Tuhanmu Yang Maha Pemurah) , di sini Allah menjanjikan siapapun yang membaca “demi karena Allah” maka ia akan memperoleh kemurahan anugrah-Nya berupa pengetahuan, pemahaman dan wawasan baru mengenai obek bacaanya.⁴³

Dalam Tafsir al Misbah yang juga dikemukakan oleh M. Quraish Shihab mengatakan bahwa makna Iqra’ (baca) bukan hanya pada kegiatan membaca secara kontekstual (membaca Al-Qur’an) akan tetapi juga mencangkup membaca tanda kekuasaan Allah agar manusia dapat mengetahui dan kagum bahwa Allah menciptakan bumi dan isinya yang bermanfaat bagi kehidupan manusia.⁴⁴

Q.S Al- Alaq menjadi salah satu dasar pendukung dalam islam mengenai praktek *bibliotherapy* yang digunakan sebagai salah satu teknik dalam membantu seseorang menghadapi permasalahan hidup, baik secara teori maupun kajian keislaman, membaca (biblio) menjadi usaha seseorang dalam menghadapi permasalahan yang

⁴³ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 1994) hlm 39

⁴⁴ Dirwan.dkk , *Perintah Membaca dalam Al-Qur’an Perspektif Pendidikan (Surah Al-Alaq)*, ALFIKR: Jurnal Pendidikan Islam Vol.4, No.2, Desember 2018, h. 34~47

terjadi di kehidupan, karena dengan membaca dengan niat baik dan karena Allah Ta'ala, maka Allah akan senantiasa dengan murah hati memberikan pemahaman, wawasan, pengetahuan baru tentang sesuatu yang dapat dijadikan bekal dan ilmu seseorang dalam menjalani kehidupannya.

2. *Overthinking* dalam Pandangan Islam

Overthinking merupakan perilaku memikirkan hal yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Biasanya *overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi. Dalam Islam *overthinking* erat kaitannya dengan rasa cemas, takut, pesimis hingga yang paling mendekatinya adalah berburuk sangka, karena saat *overthinking* muncul, maka prasangka, praduga, kekhawatiran hingga bayangan yang muncul adalah kemungkinan kemungkinan buruk terhadap sesuatu yang membuat seseorang cemas dan takut. Oleh sebab itu *overthinking* merupakan hal yang sebenarnya tidak dianjurkan dalam Islam.

Manusia dilarang oleh Allah SWT untuk berprasangka karena sebagian dari prasangka adalah dosa. dalam al-Quran surah”al-Hujurat ayat 12 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.⁴⁵

Zamakhshary mengatakan dalam tafsirya al-Kashshaf menyatakan bahwa sesungguhnya sebagian dari prasangka adalah dosa, karena sesungguhnya prasangka adalah perkara yang wajib di jauhi karena prasangka merupakan perkara yang tidak dijelas, agar seseorang tidak mudah berprasangka, kecuali ia telah melihat, membayangkan, dan membedakan yang benar dan yang salah dengan tanda yang jelas dengan rasa bertakwa dan berhati-hati. Karena setiap perkara

⁴⁵ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

yang belum diketahui kesahihannya dan sebabnya yang jelas maka itu haram dan wajib dijauhi⁴⁶

Overthinking juga erat kaitannya dengan cemas dan ragu serta khawatir, perasaan tersebut wajar dimiliki seseorang namun tidak dianjurkan menjadi kebiasaan dalam islam ketika perasaan tersebut berlarut hingga mengganggu seseorang. *Overthinking* yang menyebabkan cemas dan khawatir terjadi disebabkan berbagai macam factor, mulai dari kekhawatiran terhadap hal yang terjadi, praduga dan ragu terhadap sesuatu yang belum terjadi, hingga memikirkan hal yang telah terjadi secara berlebihan. Dalam islam telah dijelaskan bahwasannya Allah tidak akan memberikan suatu cobaan melebihi kemampuan hambanya seperti yang terkandung dalam surat Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari

⁴⁶ Muslichatul Ummah , E03215033 , *Interpretasi Tentang Buruk Sangka Q.S AlhujuraT Ayat 12 Dalam Tafsir Al-Kashshaf*, Skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020) Hlm 42

kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".⁴⁷

Rasa khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang wajar dilalui manusia. Namun, rasa khawatir akan buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang baik secara kognitif, hingga psikis dan berujung pada perilaku, misalnya ragu atau gelisah akan sesuatu.

Allah sendiri telah mengatur jalan hidup seseorang yang terdapat pada ketetapanannya yang disebut sebagai *qada'*,⁴⁸ sedangkan takdir merupakan perwujudan dari ketetapan (*qadha*) Allah yang disebut sebagai *qadar*.⁴⁹ Dengan kata lain, Allah telah menentukan ketetapanannya namun manusia masih diberikan kesempatan dalam mengusahakan dan memperjuangkan takdir baiknya.

Dalam takdir sendiri manusia secara umum menilai bahwa terdapat takdir baik dan takdir buruk, namun perlu disadari semua ketetapan Allah merupakan kebaikan tidak ada keburukan, karena

⁴⁷ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

⁴⁸ Rosihon Anwar, *Aqidah Akhlak*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 189

⁴⁹ Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) hlm

Allah pasti memiliki hikmah, makna dan pesan yang ingin disampaikan melalui suatu kejadian yang dialami hambanya.⁵⁰

Bisa jadi hal yang buruk membawa pengaruh baik terhadap seseorang, bisa jadi juga hal yang buruk membawa pengaruh baik bagi seseorang. Karena ukuran baik dan buruk menurut manusia berbeda dengan ukuran baik buruk menurut Allah, manusia senantiasa mengukur sesuatu dengan kacamataanya sendiri tanpa menilai dari hikmah, pesan dan makna yang didapat. Salah satu contohnya adalah ketidaknyamanan konseli dalam mengikuti salah satu perkuliahan karena menurut konseli tugas yang diberikan dosen pada mata kuliah tersebut susah, bisa jadi dan banyak kemungkinan jika konseli semakin berlatih dengan soal yang sulit akan membantu konseli dalam memahami mata kuliah yang diambil. Kemungkinan lain juga dengan konseli mengikuti mata kuliah tersebut akan mempermudah konseli ketika konseli dihadapkan dengan soal- soal yang sulit karena konseli terbiasa mengerjakan soal yang taraf kesulitannya tinggi .

Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa Allah memberikan suatu jalan terhadap hambanya, kemudian mau dibawa kearah kemana perjalanan tersebut sesuai dengan pilihan hambanya, dan rasa khawatir adalah hal yang wajar dirasakan manusia pada tahapan tersebut dan yakinlah bahwa Allah

⁵⁰ Asy Syariah, Penjelasan tentang Takdir Baik dan Buruk<https://asysyariah.com/penjelasan-tentang-takdir-baik-dan-buruk/>, diakses pada 19 Juli 2021 Pukul 14.45

telah mempersiapkan banyak hikmah, pesan dan makna terhadap jalan yang dipilih walaupun jalan tersebut terasa berat dimata manusia tersebut.

Selain berusaha dan berupada terhadap jalan kehidupan yang dihadapi, manusia harus senantiasa mengingat Allah dalam setiap langkahnya. Dengan kata lain, manusia tidak hanya berusaha secara perbuatan namun juga diiringi campur tangan Tuhan disetiap langkahnya.

Islam memberikan banyak pertolongan ketika seseorang merasa cemas akan sesuatu maka dianjurkan untuk senantiasa mengingat Allah seperti perintah yang diberikan Allah pada surat Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*⁵¹

Dari sini dapat disimpulkan *overthinking* juga erat kaitannya dengan buruk sangka yang sangat tidak dianjurkan dalam islam, karena *overthinking*, dapat menimbulkan kecemasan dan khawatir berlebihan terhadap sesuatu, ketika seseorang mengalami *overthinking* diharapkan senantiasa mengingat Allah dan percaya bahwa setiap problema yang dialami pasti ada jalan yang

⁵¹ ibid

telah Allah persiapkan untuk membantu hambanya yang senantiasa mengingatnya.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Dinul Qoyyimah Ma'rifatus (2018), “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo”

a. Persamaan

Kedua penelitian ini sama sama menggunakan teknik biblioterapi, dan sama sama menggunakan metode pendekatan kualitatif. Permasalahan pada penelitian terdahulu adalah kecemasan sedangkan pada penelitian sekarang adalah *overthinking*, namun kecemasan termasuk ke dalam salah satu gejala yang ditimbulkan oleh *overthinking*.

b. Perbedaan

Pada penelitian terdahulu bahan bacaan yang digunakan sebagai media adalah ayat Al-Quran , terjemahan dan tafsir ibnu katsir, sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan bahan bacaan yang bersifat afektif dan kognitif, yaitu dengan buku bacaan yang berjudul “ You Are *Overthinking*; Pada Dasarnya Semua Akan Baik Baik Saja” karangan Ratna Widya. Namun juga diberikan bahan bacaan yang bersifat religious yaitu beberapa potongan ayat Al- Quran sebagai pendukung dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi konseli.

2. Nailul Fauziyah (2018) “ Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua Di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya”

a. Persamaan

Sama sama menggunakan biblioterapi dan menggunakan pendekatan kualitatif.

b. Perbedaan

Penerapan teknik pada penelitian terdahulu terhadap perkembangan moral anak sedangkan pada penelitian sekarang adalah *overthinking*.

3. Fadhilah Syafwar “Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan *Bibliotherapy* “ Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Tarbiyah, STAIN Batusangkar.

a. Persamaan

Kedua penelitian sama sama menggunakan biblioterapi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli.

b. Perbedaan

Perbedaan penelitian terdapat pada pendekatan penelitian, pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan individual, kelompok dan klasik, sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan pendekatan kualitatif

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif artinya penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya tingkah laku, cara pandang, motivasi dan sebagainya secara menyeluruh dan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu kejadian-kejadian khusus yang alamiah. Artinya pendekatan dalam penelitian ini tidak menggunakan angka-angka.⁵² Penelitian kualitatif sangat mengandalkan, pengamatan, wawancara dan dokumentasi pada objek penelitian sehingga data yang dihasilkan lengkap dan terperinci, karena dalam penyajiannya penelitian kualitatif disajikan dengan deskriptif mengenai proses penelitian yang dilakukan hingga hasil penelitian yang didapat.

Sedangkan studi kasus sendiri adalah penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif mengenai unit sosial tertentu, yang meliputi individu, kelompok, lembaga dan masyarakat. Sedangkan menurut Jhon W. Best (1977) menyatakan bahwa studi kasus berkenaan dengan segala sesuatu yang bermakna dalam sejarah atau perkembangan kasus yang bertujuan untuk memahami siklus kehidupan atau bagian dari siklus kehidupan suatu unit individu (perorangan,

⁵² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 42.

keluarga, kelompok, pranata sosial suatu masyarakat).⁵³ Studi kasus yang diteliti pada penelitian ini adalah tentang perasaan *overthinking* yang dialami oleh salah satu mahasiswi baru di kampus swasta Kediri sehingga treatment yang diberikan dalam permasalahan yang dialami konseli adalah terapi kognitif dan perilaku dengan teknik *bibliotherapy*.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Jombang, tepatnya di rumah konseli maupun rumah konselor yang memiliki jarak cukup dekat. Proses konseling disesuaikan dengan kesepakatan konseli dan konselor, sehingga bisa dilakukan di rumah konseli maupun konselor tergantung pada kesepakatan dan kondisi konseli dan konselor.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data merupakan keterangan-keterangan tentang suatu hal, dapat berupa sesuatu hal yang diketahui atau yang dianggap atau anggapan. atau suatu fakta yang digambarkan lewat angka, simbol, kode, dan lain-lain. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, sehingga data yang disajikan berupa kata verbal bukan dalam bentuk angka.

⁵³ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), hlm 62

a. Data primer,

Data primer yaitu adalah data pertama, utama atau data mentah, atau data pertama kali yang dikumpulkan oleh peneliti di lapangan melalui prosedur teknik pengambilan data yang berupa interview, observasi, maupun penggunaan instrumen yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah data dari seluruh proses konseling secara langsung dengan konseli baik sebelum penelitian, saat proses penelitian hingga akhir proses konseling berlangsung. Data primer yang dibutuhkan pada penelitian *bibliotherapy* dalam mengelolah perasaan *overthinking* antara lain; penyebab *overthinking* bisa terjadi, gejala yang dirasakan konseli hingga diagnosis mengenai *overthinking*.

b. Data sekunder,

Data sekunder yaitu data yang di ambil dari sumber kedua atau berbagai sumber lain yang telah ada, guna melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, perilaku keseharian konseli dan juga beberapa informasi dari buku, jurnal hingga artikel ilmiah untuk mendukung data utama.⁵⁴ Data sekunder dari penelitian ini adalah dengan mengamati keadaan lingkungan konseli, mengamati perilaku keseharian konseli, study literasi untuk mendukung data mengenai teori

⁵⁴ Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 15.

baik dari buku, jurnal hingga artikel ilmiah yang memuat tentang *bibliotherapy* dan *overthinking*.

2. Sumber Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.⁵⁵ Sumber data adalah salah satu yang paling penting dalam sebuah penelitian, hal ini dikarenakan jika terjadi kesalahan dalam menggunakan atau memahami sumber data maka data yang diperoleh tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Terdapat dua jenis sumber data yaitu:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya.⁵⁶ Sumber data dalam penelitian ini adalah konseli sendiri. Dari hasil wawancara dan observasi dengan konseli, konseli sendiri mengalami *overthinking* karena pengalaman masa lalu konseli dan juga mengkhawatirkan perkuliahan konseli, karena konseli merupakan mahasiswa baru yang hanya mengikuti sesi mata kuliah secara daring karena pandemi, sehingga *overthinking* yang dialami konseli berpengaruh dan mengganggu kesehariannya.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, h. 129.

⁵⁶ Irfan Tamwif, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 220

melengkapi data primer.⁵⁷ Data sekunder didapat dengan melakukan wawancara pada sahabat konseli di kuliah dan sahabat rumah konseli. Sumber sekunder sendiri diambil dari lingkungan yang berpengaruh dalam hidup hingga permasalahan konseli, untuk mendukung data yang diperoleh dari konseli, mengenai *overthinking* yang dialami.

D. Tahap Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Setelah menemukan suatu kasus, yaitu *overthinking* pada seorang mahasiwi yang diperoleh dari tahap konseling berupa asesmen. Konselor kemudian berupaya mengumpulkan informasi lalu mengidentifikasi masalah untuk menentukan treatment. Peneliti menyusun rencana penelitian terlebih dahulu yaitu, seperti memilih lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian sehingga dalam pelaksanaan penelitian terlaksana dengan sistematis. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen dan perizinan melakukan penelitian, setelah mendapat izin dari beberapa pihak yang terlibat, peneliti melanjutkan membuat rencana penelitian yang kemudian dapat diterapkan dalam tahap pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan disesuaikan dengan rencana yang telah ditetapkan. Dalam tahap ini konselor berperan aktif dalam melakukan wawancara dan obsevasi guna mengumpulkan data mengenai

⁵⁷ Ibid hlm 220

penelitian yang dilakukan, yaitu bibliotherapy sebagai upaya mengelolah perasaan *overthinking* pada seorang mahasiswi baru di Jombang. Selain melakukan pengumpulan data dalam tahap ini proses pemberian treatment *bibliotherapy* berlangsung, mulai dari pemberian treatment, follow up, evaluasi hingga terminasi.

3. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan dapat dilaksanakan saat tahap pelaksanaan maupun setelah, alangkah lebih baik lagi setiap proses konseling, konselor memiliki rekam jejak sebagai sumber data yang akan di masukkan pada penyusunan laporan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara semiterstruktur

Sumber data yang penting dalam penelitian kualitatif adalah berupa manusia yang bertindak sebagai informan atau narasumber. Untuk mengumpulkan informasi dari narasumber diperlukan sebuah teknik wawancara. Pada penelitian kualitatif mutlak adanya metode wawancara, karena dibutuhkan informasi yang lengkap dan mendalam. Dalam penelitian kualitatif, metode wawancara yang digunakan adalah metode wawancara semi terstruktur, wawancara ini termasuk dalam (indepth interview). Wawancara semi terstruktur bentuknya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur⁵⁸ Wawancara ini dilakukan dengan terbuka dan leluasa, namun konselor harus terlebih dahulu memiliki gambaran pertanyaan atau poin

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2015) hlm 233

pertanyaan yang digunakan untuk wawancara. Dalam penelitian ini, konselor terlebih dahulu menentukan informan kemudian mencatat poin poin pertanyaan yang akan digunakan saat wawancara, kemudian wawancara dilakukan dengan memberikan suasana nyaman sehingga informan dapat lebih terbuka dalam proses wawancara. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai gejala, ciri ciri maupun hal lain yang berhubungan dengan masalah konseli, selain itu wawancara juga dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai perkembangan konseli selama proses konseling berlangsung.

2. Observasi Partisipan (Participant Observation)

Observasi dilakukan untuk menggali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat, benda serta rekaman dan gambar. Dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi partisipan. Observasi partisipan diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak dalam objek penelitian. Observasi partisipan dilakukan dengan cara peneliti melibatkan diri atau berinteraksi dalam kegiatan yang dilakukan oleh subyek penelitian dalam lingkungannya, selain itu juga mengumpulkan data secara sistematis dalam bentuk catatan lapangan.⁵⁹ Dalam penelitian ini, konselor mengikuti kegiatan keseharian konseli mulai dari proses belajar konseli, kegiatan selama di rumah selain belajar, dengan hari, waktu dan keadaan yang telah disepakati oleh konseli. Dengan mengikuti kegiatan keseharian konseli diharapkan dapat memperkuat data dari

⁵⁹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offser, 1989),69

observasi terhadap konseli mengenai *overthinking* yang dialami hingga pelaksanaan dan perubahan konseli setelah treatment *bibliotherapy* diberikan.

3. Dokumentasi (Study Document)

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel-variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, notulen rapat, agenda, dan sebagainya untuk mendukung keberhasilan proses yang konseling dilakukan. Dokumentasi pada penelitian ini meliputi buku literasi untuk mendukung data mengenai teori *bibliotherapy* dan *overthinking*, foto kegiatan konseling berlangsung sebagai pendukung dan penguat data mengenai proses konseling, catatan mengenai proses konseling yang dilakukan.

F. Teknik Validitas Data

Validitas data dilakukan sebagai upaya mendapatkan tingkat kepercayaan dan kebenaran dalam hasil penelitian. Validitas data sendiri merupakan ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.⁶⁰ Dalam pengujian validitas data penelitian, peneliti menggunakan beberapa cara, antara lain:

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Dalam hal ini butuh perpanjangan keikutsertaan dan membutuhkan waktu yang panjang, untuk memungkinkan peneliti terjun ke lokasi kembali, melakukan pengamatan dan wawancara lebih sehingga semakin terbentuk trust

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2015) hlm 267

atau kepercayaan konseli pada konselor yang dapat membuat konseli semakin terbuka sehingga konselor mengetahui segala macam informasi dan tidak ada yang disembunyikan lagi.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan dengan lebih cermat dan berkesinambungan. Artinya, meningkatkan ketekunan ibarat mengecek atau memeriksa kembali soal dan makalah yang dikerjakan.⁶¹ Dengan mengecek apakah data yang telah masuk benar atau salah, dapat membantu meningkatkan kebenaran dari penelitian. Tidak hanya cermat namun peneliti harus mengetahui pola secara berkesinambungan mengenai data yang diperoleh agar mendapatkan hasil yang valid.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pencocokan data dengan cara membandingkan dua data atau lebih data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data.⁶² Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber digunakan untuk mengecek keabsahan data dengan cara mengecek data yang diperoleh dari berbagai sumber. Dalam penelitian ini data yang telah didapat baik dari konseli maupun informan merupakan kunci utama yang harus dicek untuk mengetahui keabsahan data yang diterima.

⁶¹ Ibid, 273

⁶² Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*, hal. 201

Sumber pada penelitian ini adalah konseli, kemudian sahabat kuliah konseli dan sahabat rumah konseli.

b. Triangulasi Metode

Triangulasi metode berarti mengecek keabsahan data dengan cara membandingkan dan mencocokkan data yang diperoleh dari beberapa teknik pengumpulan data. Data yang didapat dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa teknik pengumpulan data yaitu, wawancara semi terstruktur, observasi partisipan dan studi dokumentasi (dokumentasi) yang kemudian dilakukan pencocokan data untuk mengetahui keabsahan data yang diterima.

G. Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif, yaitu dengan menggambarkan dan membandingkan data teoritis dengan data penelitian lapangan. Teknik analisis dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

1. Analisis proses, dengan cara membandingkan data teoritik dengan data yang diperoleh saat proses pelaksanaan lapangan.
2. Analisis hasil, yaitu dengan melihat perbedaan perilaku sebelum dilakukan treatment dengan sesudah konselor memberikan treatment. Analisis hasil sendiri menjadi acuan dalam menentukan keberhasilan proses konseling yang dilakukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Jombang, tepatnya di rumah konseli maupun rumah konselor yang memiliki jarak cukup dekat. Proses konseling di sesuaikan dengan kesepakatan konseli dan konselor, sehingga bisa dilakukan di rumah konseli maupun konselor tergantung pada kesepakatan dan kondisi konseli dan konselor.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang ahli dalam bidang bimbingan konseling dan penyuluhan, konselor dipercaya dapat membantu konseli dalam menemukan jalan keluar dan solusi atas permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan teknik dan komunikasi yang aktif dengan konseli. Konselor pada penelitian ini adalah Aulia Indrasari, seorang mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya yang sekarang sedang menempuh perkuliahan di semester 8. Konselor lahir di Jombang pada tanggal 29 Juli 1999 yang merupakan anak tunggal dan bertempat tinggal di Dusun Tambakrejo RT 001/ RW 001 Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang.

Konselor menempuh pendidikan di TK PGRI 3 Jombatan pada tahun 2003-2004,

kemudian melanjutkan ke SDN Jombatan 2 pada tahun 2005-2011, pada jenjang SMP konselor melanjutkan ke SMPN 2 Kesamben pada tahun 2011-2014, kemudian di jenjang SMA konselor melanjutkan ke SMAN Kesamben yang lulus pada tahun 2017. Sekarang konselor sedang menempuh pendidikan S1 dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Konselor telah memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai proses konseling yang didapat selama proses perkuliahan. Selain pengetahuan dan pemahaman, konselor juga memiliki beberapa pengalaman melakukan proses konseling secara langsung. Pengalaman tersebut di dapatkan konseling dari teori dan praktek beberapa mata kuliah. Konselor juga bergabung dengan Asisten Laboratorium BKI di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, kemudian melanjutkan masuk di Klinik Konseling Islam (KKI UIN Sunan Ampel Surabaya). Konselor juga pernah mengikuti kegiatan proses bimbingan di Pondok Pesantren Darun Najah Sdoarjo. Selain itu konselor juga telah menyelesaikan magang di salah satu yayasan pelindung perempuan dan anak perempuan korban kekerasan di WCC (Women's Crisis Center Jombang).

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang membutuhkan bantuan ahli untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapi. Pada penelitian ini konseli merupakan mahasiswa semester 2 di

salah satu kampus swasta di Kediri Jawa Timur yang sedang menempuh perkuliahan secara daring di rumah. Konseli memiliki nama Namtan (Nama Samaran) yang lahir di Jombang 26 Desember 2002. Konseli bertempat tinggal di Dsn. Tambakrejo RT 003/001 Ds. Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Konseli menempuh pendidikan di TK PGRI 3 Jombatan pada tahun 2006-2008, SDN Jombatan II pada tahun 2008-2014, SMP Unggulan Darul Ulum Jombang pada tahun 2014-2017, MAN 2 Mojokerto pada tahun 2017-2020 dan sekarang sedang menempuh bangku kuliah semester 2 di salah satu kampus swasta di Kediri. Ayah konseli merupakan juragan padi (jual beli padi), sedangkan ibu konseli telah meninggal saat konseli dengan konselor dalam masa konseling berlangsung.

c. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan pribadi yang cukup ceria dan dermawan dengan teman serta tetangganya. Konseli juga anak yang humoris, dan memiliki banyak teman. *K-pop (Korea drama dan Idol Pop Korea)* merupakan salah satu hal yang paling diminati konseli selain *K-pop* konseli juga menyukai *Thaitu (Thailand Drama dan Idol Thailand)*. Konseli juga sangat terbuka untuk cerita saat konseli masih tinggal di Jombang. Namun konseli lebih tertutup ketika menginjak SMA konseli lebih tertutup karena konseli sekolah di luar kota dan tinggal dengan tantenya. Konseli semakin tertutup sejak kejadian yang menimpa dirinya, yaitu

kecelakaan yang menimpa orang terdekatnya saat pulang sekolah setelah mengantar konseli pulang ke rumah. Kejadian ini menjadi salah satu faktor penyebab masalah yang dihadapi konseli sekarang sehingga membuat konseli lebih tertutup dan overprotektif terhadap orang-orang terdekatnya. Konseli hanya bisa terbuka dengan orang-orang yang mendapat kepercayaannya.

d. Latar Belakang Keluarga Konseli
Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara, konseli memiliki kakak laki-laki yang telah menikah, namun sang kakak sering keluar kota karena urusan pekerjaan, sedangkan kakak ipar konseli merupakan tenaga kesehatan yang ditugaskan di salah satu puskesmas di daerah jombang yang lumayan jauh dari rumah konseli, sehingga konseli di rumah hidup dengan ayah dan ibunya. Karena konseli merupakan anak terakhir, konseli sangat diperhatikan dan kaya akan kasih sayang serta kebutuhan konseli selalu terpenuhi, baik dari sang ayah, ibu hingga kakak konseli yang sangat memanjakan dan menyayangi konseli. Keluarga konseli juga dikenal keluarga yang dermawan di lingkungannya, sehingga berpengaruh pada kepribadian konseli yang terbiasa berbagi dan memberi kepada orang yang membutuhkan serta teman-teman terdekatnya yang membutuhkan. Namun, pada bulan februari saat proses konseling berlangsung ibunda konseli meninggal dunia karena sakit yang dialami selama 6 tahun lebih, hal tersebut berpengaruh

sekali secara fisik dan psikis konseli, konseli sempat sakit beberapa hari setelah kepergian ibundanya, butuh beberapa pekan hingga konseli dapat ditemui kembali.

e. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli merupakan salah satu keluarga yang terpandang di lingkungan konseli. Ayah konseli memiliki usaha jual beli padi dan beras hingga ke luar provinsi. Usaha tersebut juga diteruskan oleh kakak konseli yang menghandle jual beli luar provinsi. Keluarga konseli juga memiliki banyak aset dari sawah hingga tanah. Sehingga keluarga konseli merupakan salah satu dari sekian keluarga yang termasuk ke dalam kelas ekonomi menengah ke atas.

f. Latar Belakang Agama

Konseli merupakan anak yang cukup baik dan taat dalam beragama. Karena pendidikan konseli sendiri yang merupakan alumni Sekolah berbasis islam yaitu Mts dan MA, oleh sebab itu sedikit banyak konseli memiliki pengetahuan yang baik mengenai agamanya. Keluarga konseli sendiri memiliki seorang guru spiritual sebagai pembimbing keluarga konseli saat ibu konseli sedang dalam kondisi sakit, tidak hanya berusaha secara medis namun keluarganya juga berusaha dengan berdoa dengan bantuan dan bimbingan guru spiritualnya.

g. Latar Belakang Sosial

Konseli merupakan anak yang “blater” suka menyapa dan murah senyum kepada teman serta tetangga di lingkungan rumahnya. Karena

konseli sendiri merupakan anak dari keluarga yang berada, konseli sering dan suka berbagi kepada teman dan lingkungan disekitar rumahnya, bisa di bilang konseli merupakan anak yang dermawan.

h. Deskripsi Masalah

Dari proses konseling yaitu beberapa kali proses assesmen yang dilakukan, di simpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah *overthinking*. Permasalahan ini terjadi setelah konseli mengalami peristiwa kehilangan teman terdekatnya saat MA , kejadian tersebut terjadi setelah perjalanan mengantar pulang konseli sepulang sekolah, setelah mengantar konseli, teman dekat konseli tersebut kemudian memutuskan untuk pulang, namun saat perjalanan pulang, teman konseli mengalami kecelakaan tunggal yang menyebabkannya meninggal.

Peristiwa ini sangat memukul psikis konseli, sehingga konseli kerap kali memiliki pikiran buruk ketika seseorang terdekatnya berpergian sendiri, baik teman konseli hingga keluarga terdekatnya. Konseli lebih memilih menjemput atau konseli yang mendatangi temannya dan keluarganya serta menemaninya daripada teman dan keluarganya tersebut berpergian sendiri ke suatu tempat. Karena konseli kerap khawatir dan cemas serta memiliki pikiran yang bermacam macam, ketika seseorang terdekatnya berpergian sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi konseli menjadi *people pleaser* dan *over ptotektif* terhadap teman dan keluarga terdekatnya.

Seiring berjalannya waktu konseli bercerita kekhawatiran dan rasa cemasnya semakin bertambah, terutama saat konseli memasuki bangku kuliah, konseli masuk kuliah saat pandemi *covid-19* masih berlangsung sehingga perkuliahan konseli dilaksanakan secara online. Konseli merasa sangat kaget dengan dunia perkuliahan mulai dari mata kuliah hingga lingkungan pertemanan. Konseli sering mengkhawatirkan tugas yang akan diberikan dosennya keesokan harinya, konseli juga mengaku kesulitan dalam beradaptasi, karena konseli mengenal lingkungan pertemanan konseli secara daring yaitu hanya melalui *WhatsApp*. Walaupun konseli tipikal anak yang “blater” dan dermawan konseli hanya akan terbuka dengan beberapa teman yang dianggap konseli dapat dipercaya, sehingga konseli juga memiliki kekhawatiran dan kecemasan saat berkenalan dengan teman kuliahnya melalui *WhatsApp* saja, hal tersebut pun berpengaruh pada pengerjaan dan pengumpulan tugas konseli serta membuat konseli kesulitan tidur.

Hal lain yang mengganggu konseli terutama *overthnikingnya* adalah, konseli terlalu terbawa saat ada kabar, berita atau info mengenai Idol *K-Pop* atau *Idol Thai* yang merupakan “biasnya” atau kesukaannya. Dari berita atau kabar yang muncul baik bersifat baik atau buruk konseli merasa terlalu memikirkan hal tersebut, konseli sendiri sadar bahwa hal tersebut merupakan hal yang tidak baik bagi konseli, saat menyukai sesuatu harusnya menyukainya secara wajar dan saat mendapatkan kabar atau berita idola

konseli, konseli ingin menyikapinya secara wajar.⁶³

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses *Bibliotherapy* dalam Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

Bibliotherapy dengan bantuan bahan bacaan diharapkan mampu membantu seseorang dalam mereduksi *overthinking* yang dialami. *Bibliotherapy* dipilih dengan alasan, bahwa bahan bacaan mampu menimbulkan ide, pandangan dan pemahaman baru sehingga memberikan stimulus terhadap proses berpikir seseorang yang akan membantunya mengatasi *think to much* atau *overthinking*.

Proses treatment yang dilakukan selayaknya *bibliotherapy* pada umum yaitu pemberian motivasi, kemudian memberikan waktu untuk membaca bahan bacaan ***You Are Overthinking: Pada Dasarnya Semua Akan Baik-baik Saja*** karya Ratna Widya, kemudian dilanjutkan inkubasi, dan disambung dengan tindak lanjut, yakni melakukan diskusi mengenai bahan bacaan yang telah dibaca. Dalam sesi diskusi terdapat sedikit perbedaan dan tambahan, yakni memberikan bahan bacaan tambahan, berupa kisah islam mengenai buruk sangka, ataupun ayat dan hadist serta penjelasannya yang berhubungan dengan buruk sangka, khawatir dan cemas, yang diharapkan mampu menjadi salah satu factor pendukung tidak hanya secara materi namun juga diperkuat secara agama dengan memberikan bahan bacaan yang berkaitan dengan

⁶³ Wawancara dilakukan pada tanggal 7 dan 10 Januari 2021 di kediaman konselor

permasalahan yang dihadapi, sehingga menambah wawasan dan pemahaman mengenai permasalahan yang dihadapi yang dapat membantu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Pada tahap terakhir, yaitu follow up dan evaluasi selama proses konseling berlangsung.

a. Identifikasi Masalah

Selain dilakukan proses asesmen (wawancara dan observasi) pada konseli, konselor juga melakukan wawancara dan observasi beberapa *informan* atau *significant other* sebagai pendukung data dalam proses identifikasi masalah yang dialami konseli. Adapun sumber *informan* dan atau *significant other* pada penelitian ini adalah Konseli sendiri, Sahabat SMP Konseli dan Sahabat Konseli di rumah.

1) Hasil Wawancara dan Observasi dengan konseli

Pertemuan perdana konseli dan konselor dilaksanakan di rumah konselor, sesuai kesepakatan antara keduanya. Konselor menceritakan perasaan kekhawatiran, rasa cemas dan takutnya yang semakin sering dirasakan konseli sejak konseli memasuki bangku kuliah, sebenarnya konseli mengatakan bahwa perasaan-perasaan tersebut muncul saat konseli masih di Madrasah Aliyah namun perasaan tersebut lebih sering muncul hingga mengganggu diri konseli saat konseli kuliah. Kemudian konseli menceritakan beberapa gejala atau kekhawatiran yang dialaminya. Seperti kekhawatiran berlebihan jika ada teman atau

keluarga terdekat bepergian sendiri, takut dan cemas saat masuk kuliah, takut akan tugas di keesokan hari akan lebih sulit, takut mengenal teman baru karena sejak masa orientasi hingga perkuliahan konseli hanya mengenal teman temannya melalui *Whatsapp*. Konseli juga mengaku sulit tidur karena setiap akan tidur selalu banyak kekhawatiran- kekhawatiran muncul di pikiran konseli.

Konselor menanyakan apakah konseli pernah mengalami kejadian yang membuat konseli menjadi khawatir, cemas dan takut berlebihan. Kemudian konseli menceritakan bahwa konseli kehilangan salah satu teman special konseli. Kejadian tersebut terjadi saat teman konseli sepulang mengantar konseli ke rumah setelah pulang sekolah, saat perjalanan pulang teman konseli mengalami kecelakaan tunggal kemudian meninggal, orang pertama yang mengetahui dan menyaksikan kematiannya adalah konseli, konseli adalah orang pertama yang datang ke rumah sakit dengan harapan teman konseli masih dalam keadaan baik baik saja, namun Tuhan berkehendak lain, teman konseli dinyatakan meninggal sesaat setelah konseli tiba di Rumah Sakit. kejadian tersebut sangat memukul psikis konseli, mulai dari mempengaruhi prestasi belajar konseli hingga beberapa kali konseli ingin pindah sekolah agar tidak terbayang-bayang teman konseli tersebut. Sampai dimana konseli bisa survive hingga konseli

lulus dan memasuki bangku kuliah, namun konseli merasa ada yang salah dengan dirinya, konseli dipenuhi rasa khawatir tentang hal yang belum terjadi dan juga renungan tentang hal yang sudah terjadi salah satunya yaitu kematian teman terdekatnya tersebut.

Rasa khawatir dan cemas dirasakan konseli semakin intens, mulai dari konseli selalu merasa khawatir jika terdapat teman atau keluarga konseli yang bepergian dengan berkendara sendiri, konseli lebih memilih mengantar atau menjemput dari pada teman atau keluarga terdekatnya bepergian sendiri. Karena konseli selalu memiliki pikiran bermacam-macam yang menjurus pada pikiran negative ketika orang terdekatnya berpergian sendirian.

Kemudian konselor memberikan pertanyaan, apakah konseli telah mengikhlaskan kepergian teman konseli tersebut, kemudian konseli menjawab dengan raut wajah yang ragu dan dengan suara yang lirih, untuk mengikhlaskan sedang berusaha namun tetap selalu teringat dengan kejadian tersebut. Walaupun kejadian tersebut sudah berlalu selama 3 tahun namun konseli masih mengingat dan masih berusaha untuk mengikhlaskan.

Kemudian konselor memperntanyakan apa yang membuat konseli merasa khawatir dan takut saat konseli mulai memasuki bangku kuliah. Konseli kemudian menjelaskan bahwa konseli merasa kaget

dengan dunia perkuliahan, mulai dari sistem kuliah yang dilaksanakan online karena dalam kondisi pandemi, kemudian ketidaknyamanan konseli dengan kos konseli, dan muncullah ketakutan untuk berteman, karena konseli hanya berkenalan via Whatsapp, muncul banyak kekhawatiran bagaimana sistem pertemanan saat kuliah. Hal tersebut mempengaruhi pengerjaan dan pengumpulan tugas konseli, karena konseli ragu dan takut untuk mengenal lebih jauh teman kuliahnya. Hal lain yang membuat konseli merasa kurang nyaman akan dirinya adalah konseli sering kesulitan tidur, karena setiap ingin tidur muncul banyak pikiran konseli yang memikirkan kejadian yang akan datang, misalnya tugas yang semakin sulit atau berita idol konseli yang misalnya sedang di isukan dating kemudian di sorot oleh banyak media.

Konseli merupakan fans K-pop dan Thai-pop dan drama, sehingga konseli memiliki banyak idol yang disukai, kecintaan konseli membuat konseli suka berbelanja merchandise sang idol, hingga konseli merasa harus menghentikan kebiasaannya tersebut agar tidak terlalu boros. Selain itu hal yang mengganggu konseli adalah perasaan *overthinking*nya terhadap sang idol, ketika idolnya sedang diterpa isu, diterpa kabar dating yang membuat konseli merasa sedih, marah, kecewa, sedangkan di sisilain konseli sendiri tidak ingin terlalu larut dalam permasalahan yang dirasakan

idolnya tersebut karena konseli sendiri merasa sudah banyak hal yang dipikirkan kenapa masih saja memikirkan permasalahan idolnya tersebut. Konseli ingin menyukai sesuatu yaitu idol kesukannya tersebut dengan wajar dan sehat tidak ingin terlalu larut memikirkan.⁶⁴

2) Hasil Wawancara dan Observasi dengan Sahabat SMP Konseli

Sahabat konseli dengan inisial “D” ini merupakan sahabat konseli sejak SMP, kemudian konseli berpisah saat konseli masuk MA, namun saat kuliah konseli dengan sahabatnya “D” ini kembali mendaftar dan diterima di kampus yang sama namun dengan program studi yang berbeda. Konseli dan “D” juga merupakan teman satu kamar kos, namun karena sedang pandemi konseli hanya beberapa kali pergi dengan “D” ke tempat kos nya di Kediri.

Dari hasil wawancara dengan “D”, konseli merupakan anak yang ceria namun konseli memilih teman dalam hal menceritakan keluh kesahnya atau permasalahannya. “D” mengungkapkan konseli sering curhat padanya, mulai dari masalah keluarga, pertemanan hingga percintaan konseli. Pada saat kejadian kehilangan teman special konseli, konseli juga sering menceritakannya pada teman konseli. Menurut “D”, konseli merupakan

⁶⁴ Wawancara dilakukan pada tanggal 7 dan 10 Januari 2021 di kediaman konselor

anak yang murah tangan, “D” selalu mendapatkan tawaran, misalnya membelikan makanan, menjemput, hingga mengajak jalan. Tidak hanya itu konseli juga sering memberikan banyak perhatian layaknya sahabat. “D” juga mengetahui bahwa konseli memiliki perasaan khawatir jika mendapati sahabat, teman dan keluarga konseli saat bepergian sendirian. Konseli selalu menghubungi keadaan “D” ketika “D” sedang bepergian, untuk sekedar menanyakan “ sudah sampek mana?”, “ hati-hati ya beb” . Salah satu contohnya saat “D” berpamitan pulang dari rumah konseli, konseli selalu menghubungi “D” bahkan sebelum “D” sampai rumah, namun “D” akan membalas pesan atau panggilan tersebut ketika sampai rumah. “D” memahami dengan beranggapan konseli pernah mengalami kejadian dimasa lalunya yang buruk, oleh karena itu sebagai sahabat “D” berusaha selalu memahami konseli. “D” bersyukur bisa satu tempat kuliah dan satu kos dengan konselu, karena “D” memahami bahwa konseli anak yang susah curhat dan mengutarakan apa yang di rasakan kecuali dengan orang-orang yang dekat dan dipercayainya.

3) Hasil Wawancara dan Observasi dengan Sahabat Konseli di Rumah.

Sahabat konseli yang bisa disebut “A” ini merupakan adek kelas konseli yang rumahnya bersebelahan dengan konseli. “A” menceritakan sering diajak main, bepergian

hingga tidur di rumah konseli, karena sang kakak dan ayahnya kadang tidak dirumah karena urusan pekerjaan, kadang juga menemani konseli menunggu ibunya yang sedang sakit di rumah. “A” mengungkapkan konseli anak yang sangat dermawan “jowo”, suka dan sering berbagi dengannya. Namun untuk prihal curhat, hanya beberapa kali misalnya mengenai masalah di perkuliahannya, masalah dengan sahabat atau teman dekat konseli. Kemudian konselor bertanya apakah pernah konseli khawatir berlebihan dengan A, kemudian A menjawab, tidak, konseli bersikap seperti biasa saja, hanya saja sering mengingatkan pulang ketika konseli sedang jalan di luar.

Dari hasil asesmen dan wawancara dengan beberapa significant other, konseli mengalami beberapa gejala antara lain; konseli merenungkan dan memikirkan pengalaman masa lalunya, khawatir dan berpikir macam macam ketika ada seseorang bepergian sendirian, lebih memilih mengantar atau menjemput dari pada dijemput dan diantar terlalu sering menghubungi seseorang jika bepergian sendirian, mengkhawatirkan dan takut dengan tugas dan mata kuliah salah satu dosen, takut, cemas dan ragu berkenalan dengan teman kuliah baru, kesulitan tidur dan memikirkan hal yang tidak seharusnya dipikirkan contohnya memikirkan isu atau skandal salah satu idol kesukaannya hingga berpengaruh secara emosional pada konseli

b. Diagnosis

Dari hasil wawancara dan observasi dengan konseli dan beberapa significant other, konseli mengalami beberapa gejala yang berpengaruh baik fisik dan psikis yang disebabkan oleh pikiran konseli. Konseli masih merenungkan kejadian masa lalunya yaitu kecelakaan teman special konseli yang menyebabkan konseli secara psikis muncul kekhawatiran berlebihan ketika mendapati sahabat atau keluarga terdekatnya bepergian sendirian, konseli juga gelisah sehingga sering bertanya kabar ketika ada seseorang sedang dalam perjalanan. Perkuliahan juga menjadi salah satu penyebab konseli overthinking, karena konseli dituntut untuk beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya, sehingga secara psikis konseli mengalami ketakutan terhadap tugas dan dosen, cemas ketika mendapati tugas sulit, cemas dan takut berkenalan dan menjalin pertemanan dengan teman baru hal tersebut kemudian mempengaruhi pola tidur konseli, karena konseli mengungkapkan kesulitan tidur karena khawatir memikirkan mata kuliah dan tugas yang akan diberikan. Sedangkan ketika konseli memikirkan hal yang seharusnya tidak dipikirkan yaitu sang idola, konseli terpengaruh secara emosional seperti marah, kecewa atau ikut sedih melihat berita atau skandal sang idol. Hal tersebut kemudian mempengaruhinya secara fisik yaitu kehabisan banyak energy karena otak diforsir untuk terlalu berpikir, sehingga dapat membuat konseli lemas dan tidak bersemangat.

Dari gejala yang dijelaskan kemudian dapat dijelaskan menjadi beberapa poin gejala yang dialami konseli antara lain sebagai berikut:

- 1) Konseli merenungkan dan memikirkan pengalaman masa lalunya yaitu tentang kejadian kecelakaan teman special konseli.
- 2) Khawatir dan berpikir macam macam ketika ada seseorang bepergian sendirian sehingga lebih memilih mengantar atau menjemput dari pada dijemput dan diantar, hal tersebut juga membuat konseli terlalu sering menghubungi seseorang jika bepergian sendirian
- 3) Mengkhawatirkan dan takut dengan tugas dan mata kuliah salah satu dosen hingga membuat konseli kesulitan tidur karena memikirkan da khawatir dengan mata kuliah dan tugas di hari esok
- 4) Takut, cemas dan ragu berkenalan dengan teman kuliah baru.
- 5) Memikirkan hal yang tidak seharusnya dipikirkan (idol)

Dari kondisi diatas konselor kemudian menyimpulkan bahwa konseli mengalami *overthinking*. Permasalahan *overthinking* yang dialami konseli sendiri disebabkan karena pengalaman masa lalu konseli dan juga kesulitan adaptasi dengan lingkungan baru yaitu lingkungan perkuliahannya.

Table 1.1

Diagnosis Masalah



c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis masalah, konselor kemudian melakukan prognosis, yaitu menetapkan treatment atau pertolongan apa yang digunakan dalam menghadapi masalah yang dialami konseli.

Bantuan yang diberikan konselor dalam mengatasi permasalahan *overthinking* yang dihadapi konseli adalah teknik biblioterapi. Biblioterapi sendiri merupakan salah satu teknik konseling dari terapi kognitif dan perilaku yang menggunakan bahan bacaan dalam membantu konseli mencari ide, gagasan dan sudut pandang guna membantu konseli menghadapi permasalahan yang dialami. Dengan membaca bahan bacaan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konseli diharapkan mendapatkan

makna dan pengajaran serta memperkaya pandangan sehingga dapat dijadikan salah arah, pedoman atau contoh dalam menghadapi permasalahannya.

Setelah makna, pandangan, ide dan sudut pandang dapat dimaknai konseli dengan baik, akan menstimulasi cara berpikir dan cara memandang sebuah permasalahan yang dihadapinya, sehingga cara berpikir dan cara pandang tersebut dapat dijadikan bekal konseli dalam menghadapi masalah atau mungkin mencegah masalah yang akan dihadapi. Karena, cara berpikir sangat berpengaruh terhadap emosional dan tindakan seseorang, ketika suatu pikiran rasional dan positif maka akan berpengaruh baik terhadap emosional dan tindakan seseorang, serta akan menghasilkan pengaruh positif pula terhadap diri dan lingkungan disekitarnya.

Dalam pelaksanaan treatment biblioterapi terdapat 5 tahapan yang akan dilakukan selama proses konseling berlangsung antara lain:

- 1) Pertama, diawali dengan motivasi.

Seperti halnya proses konseling pada umumnya, proses bibliotherapy diawali dengan motivasi pada konseli. Membangun kepercayaan dengan menggunakan metode yang tidak membosankan, seperti game, yang kemudian disusul dengan penyampaian motivasi dan penguatan bahwa konseli mampu

2) Kedua, berikan waktu yang cukup.

Waktu merupakan salah satu hal terpenting pada *bibliotherapy*, karena dalam membaca membutuhkan konsentrasi dan fokus untuk memahami bahan bacaan. Dalam memahami bahan bacaan dibutuhkan kesanggupan dari konseli, konseli sendiri sudah dihadapkan dengan masalah yang dihadapi, oleh sebab itu dibutuhkan kesediaan, pertimbangan dan diskusi dengan konseli, dalam memutuskan waktu dan bacaan yang sesuai dan mengandung konteks yang berhubungan dengan konseli namun juga tidak memberatkan konseli. Bahan bacaan yang diberikan adalah bahan bacaan dari buku *You Are Overthinking: Pada Dasarnya Semua Akan Baik-baik Saja* karya Ratna Widya. Bahan bacaan tersebut diberikan kepada konseli disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapinya. Kemudian ditambah dengan kajian keislaman atau prespektif agama untuk mendukung dan memperbanyak pengetahuan yang konseli dapat sebagai bekal konseli dalam menghadapi persoalannya.

3) Ketiga, lakukan inkubasi.

Memberikan waktu kepada konseli untuk merenungkan isi bacaan buku yang telah di baca.

4) Keempat, tindak lanjut

Dalam tindak lanjut biasanya dilakukan dengan cara diskusi, diskusi dilakukan sebagai cara bertukar pandang antara konseli dan konselor, kemudian konselor membantu konseli dalam merealisasikan hasil dari diskusi tersebut.

5) Kelima, evaluasi.

Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

d. Treatment

Treatment merupakan proses bantuan yang dilakukan konselor untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Konselor menggunakan bantuan teknik biblioterapi.

Proses treatment dilakukan dengan 3 sesi atau tahap dengan 2 pertemuan disetiap sesi. Sesi dibagi berdasarkan gejala yang dialami konseli, pada pertemuan pertama di setiap sesi dilakukan treatment dengan menggunakan bahan bacaan *You Are Overthinking*: Pada Dasarnya Semua Baik- baik Saja karangan Ratna Widya dengan sub bab atau pemilihan bacaan yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami konseli. Sedangkan pada peremuan kedua disetiap sesi menggunakan bahan bacaan ayat Al-Quran dengan artinya sebagai pendukung dari sudut pandang religi

(Formula Tuhan) guna mendukung dan menambah wawasan serta pandangan konseli bagaimana pandangan agama dalam melihat permasalahan yang dihadapi konseli.

Proses konseling dilakukan dengan 5 tahapan antara lain; memberikan motivasi, memberikan waktu yang cukup untuk membaca, inkubasi, diskusi atau tindak lanjut dan yang terakhir evaluasi. Pada setiap pertemuan terdapat 4 tahapan yang dilaksanakan yaitu motivasi, waktu untuk membaca, inkubasi dan diskusi, sedangkan evaluasi sendiri tetap dilakukan namun hanya mencangkup secara umum. Evaluasi lebih ditekankan pada pertemuan ke enam yaitu pertemuan terakhir dari tahapan proses konseling

Pertemuan 1, Minggu 21 Februari 2021

Pertemuan pertama dilakukan setelah konselor melakukan asesmen atau wawancara dan observasi dengan konseli dan informan lainnya. Proses konseling memiliki tiga bagian yaitu pembukaan, inti dan penutupan. Pada pembukaan konselor menanyakan kabar konseli, setelah menyampaikan salam dan kabar kemudian menyampaikan tujuan proses konseling yang akan dilakukan, serta memparafrase permasalahan yang dihadapi konseli, agar proses konseling dan teknik yang akan dilakukan sesuai dengan permasalahan yang konseli hadapai.

Konselor menanyakan kembali permasalahan yang dialami konseli dari hasil diagnosis konselor, konselor menyampaikan hasil diagnosisnya bahwa konseli mengalami *overthinking* yang disebabkan karena kejadian di masa lalu konseli yaitu akibat

kecelakaan teman dekat konseli yang menyebabkan konseli memiliki pikiran atau prasangka buruk sehingga konseli khawatir ketika ada teman atau keluarga terdekat bepergian sendirian, konseli juga masih sering mengingat kejadian di masa lalu yang mempengaruhi konseli secara emosional. Kemudian, yang kedua disebabkan karena konseli memasuki lingkungan baru yaitu perkuliahannya yang membuat konseli ragu , cemas dan takut berkenalan dengan teman teman barunya dan takut akan tugas yang diberikan dosen konseli dikeesokan harinya. Dan yang terakhir, konseli juga sering terganggu karena memikirkan hal yang seharusnya tidak perlu dipikirkan salah satunya rumor atau isu mengenai idola kesukaannya. Konseli pun mengkonfirmasi hal tersebut, inti masalah konseli yaitu *overthinking* yang disebabkan oleh 3 hal yang telah dijelaskan diatas. Konselor kemudian membuat kesepakatan, mulai dari waktu hingga tahapan treatment yang akan dilakukan.

➤ Motivasi

Pertama konselor memberikan dukungan dan motivasi berupa ucapan semangat dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan baik.

➤ Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya yaitu treatment atau inti. Konseli diberikan bahan bacaan yaitu dari *Sub Bab How Can We Become So Overthinking bagian 1# Trauma Masa Lalu, 2# Manipulasi Automatic Thought*. Konseli juga diberikan waktu yang tidak memberatkan, karena bahan bacaan disesuaikan dengan pokok pembahasan dari tiap sesi konseling. Waktu membaca disesuaikan dengan banyaknya bahan bacaan.

➤ Inkubasi

Setelah konseli membaca, konseli diberikan waktu kembali untuk merenungkan hasil bacaannya. Waktu yang diberikan untuk inkubasi sekitar 5 menit.

➤ Diskusi atau tindak lanjut

Konselor membuka tahap diskusi atau tindak lanjut untuk mengetahui makna apa yang telah di dapat konseli dari bahan bacaannya tersebut.

Konselor kemudian menanyakan hal atau pelajaran apa yang di dapat konseli setelah membaca bahan bacaan. Kemudian konseli menjawab, pelajaran yang didapat dari membaca bahan bacaan tersebut adalah, *overthinking* bisa terjadi karena trauma masa lalu, yang masih dibawa oleh individu karena pernah ada pada posisi masa lalu tersebut, sehingga ketika ada kejadian yang berhubungan dengan masa lalu tersebut akan teringat kembali atau recall, yang mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang, sedangkan automatic thought, adalah pikiran otomatis yang muncul dan biasanya berpengaruh secara negatif. Konselor kemudian bertanya kembali, lalu apa hubungan makna atau pelajaran yang telah dibaca konseli dengan permasalahan yang dihadapi konseli terutama mengenai masa lalu konseli yaitu kecelakaan teman special konseli yang menyebabkan konseli masih sering mengingat dan menyebabkan konseli memiliki pikiran negative dan khawatir ketika ada teman atau keluarga yang bepergian sendiri. Konseli pun menyampaikan menurut sudut pandangnya, hubungannya masa lalu sangat berpengaruh dengan pikiran atau mindset seseorang apalagi jika masa lalu tersebut berhubungan dengan hal yang buruk, mungkin dengan kejadian yang dialami konseli membuat konseli trauma sehingga ketika ada teman atau keluarga terdekat konseli

bepergian sendiri. Konseli pun mengajukan pertanyaan kepada konselor

“ lalu untuk automatic thought itu hubungannya sama overthinking saya bagaimana, saya kurang bias memahami mbak?”

Konselor kemudian menjelaskan, bahwa konseli sebenarnya sudah menyinggung soal automatic thought, dalam bacaannya sendiri dijelaskan bahwa automatic thought terjadi karena adanya stimulus dan factor pikiran bawah sadar. Sebenarnya kesedihan yang konseli dapat dari masa lalunya konseli simpan hingga berpengaruh pada alam bawah sadar, ketika terdapat stimulus, salah satu contohnya teman konseli yang akan pergi sendirian, automatic thought ini akan bekerja dengan spontan, yaitu memunculkan pikiran negative ketakutan , kemungkinan kemungkinan yang akan terjadi, hingga kecemasan, sehingga otak akan berpikiran secara negative. Konselor kemudian bertanya kembali, apakah automatic thought ini bias positif dari bacaan yang konseli baca ?

“ Bisa mbak, tadi saya baca”

“ Gimaa caranya mbak, tadi hasil bacaan kamu”
sahut koselor.

Konseli kemudian menjawab, dengan cara dikelola. Konselor memberikan pertanyaan kembali, bagaimana konseli mengelola hal tersebut. Kemudian konseli menyampaikan dengan sedikit ragu, yaitu mungkin dilatih berpikiran positif dengan penuh tanda tanya. Kemudian konselor membenarkan pemikiran konseli, konselor menyampaikan sebuah quotes “ your self by your mindset”. Bagaimanapun seseorang lahir dari pikirannya, jika pikirannya dilatih untuk memahami diri dengan positif maka akan mempengaruhi diri dan lingkungannya secara positif.

Konselor kemudian menanyakan pertanyaan kembali, apakah konseli merasa terganggu dengan dirinya yang masih memikirkan kejadian masa lalunya dan memiliki pikiran negative sehingga membuat konseli khawatir ketika ada orang atau keluarga terdekat bepegian sendiri. Konseli kemudian menjelaskan bahwa konseli sangat terganggu tapi masih saja terpikirkan, memikirkan masa lalunya, juga karena khawatir berlebihan.

Konselor kemudian menanyakan, apa yang akan dilakukan konseli setelah mendapat sudut pandang dari bahan bacaan yang telah dibaca. Konselipun menyampaikan, akan berusaha mengurangi pikiran tersebut, memasukkan pikiran pikiran rasional agar konseli sendiri tidak terganggu kedepannya.

Tabel 1.3
Proses konseling pertemuan pertama

<i>Makna yang ingin disampaikan melalui bahan bacaan</i>	<i>Makna dan pengajaran yang di terima konseli</i>	<i>Proses konseling</i>	<i>Hasil Konseling</i>
Masa lalu dapat menjadi factor penyebab <i>overthinking</i> , dari trauma masa lalu yang mengendap	<i>Overthinking</i> yang dialami konseli karena kejadian dimasalalu konseli yaitu kecelakaan teman special konseli yang	Proses konseling berjalan dengan baik, diskusi dilakukan secara terbuka dengan	Konseli mengetahui penyebab dari persoalan yang dihadapi konseli, konseli mendapatkan informasi dan ilmu mengenai <i>overthinkingnya</i>

pada alam bawah sadar, ketika dihadapkan dengan automatic thought, maka trauma atau pikiran tersebut akan muncul, namun pikiran yang muncul cenderung bersifat negative, automatic thought tersebut dapat diolah dengan baik agar menjadi positif. “Yourself by your mindset”	menyebabkan konseli memiliki pikiran negative jika ada teman atau keluarga yang bepergian jauh, hal ini berhubungan dengan trauma masa lalu dan automatic thought konseli	konseli.	yang kemudian dapat dijadikan konseli menghadapi permasalahannya. Tindak lanjut yang akan dilakukan konseli yaitu, mengelola automatic thoughtnya, berusaha berpikir secara rasional agar konseli dapat mereduksi kebiasaan memikirkan masa lalunya, dan kekhawatirannya jika terdapat orang atau teman terdekatnya bepergian. Konseli merasa lebih tenang dan percaya diri bahwa dia mampu mereduksi <i>overthinking</i> yang dialami
--	--	-----------------	---

Pertemuan 2, Minggu 11 April 2021

Pada pertemuan kedua, pokok pembahasan masih berkaitan dengan pertemuan sebelumnya. Langkah atau tahap yang dilakukan juga sama, meliputi pembukaan, inti yang berisi motivasi, memberikan bahan bacaan dan waktu yang tidak memberatkan, inkubasi, melakukan tindak lanjut atau diskusi. Kemudian evaluasi. Tahap terakhir adalah penutupan.

Namun pertemuan kedua dilakukan dengan jarak yang cukup jauh karena konseli sedang terkena musibah yaitu kehilangan ibu konseli. Konseli sendiri mengungkapkan keterpukulannya atas kepergian sang ibu, pertemuan yang seharusnya dijadwalkan diminggu berikutnya setelah pertemuan pertama harus ditunda kurang lebih satu bulan lebih hingga 40 hari kepergian sang ibu untuk menghormati dan memberikan konseli waktu dengan dirinya dan keluarganya. Sebenarnya sebelum pertemuan kedua dimulai, konselor dan konseli pernah bertemu, namun dalam pertemuan itu konselor berperan sebagai teman ataupun sahabat yang ada ketika konseli dalam keterpurukan, namun pertemuan ini tidak dicantumkan hanya menjelaskan gambaran pertemuan antara konseli dan konselor. Pertemuan tersebut terjadi di minggu ke dua bulan maret, konselor memberikan dukungan, membiarkan konseli larut dengan perasaannya, membiarkan konseli mengungkapkan apa yang konseli rasakan. Dari apa yang konseli ungkapkan pada pertemuan yang tidak direncanakan tersebut, terdapat dua poin yakni, perasaan lega, karena sang ibu yang sudah lama sakit telah dijemput Allah agar sang ibu tidak merasakan sakitnya dan yang kedua kehilangan sang ibu memperkeruh kembali *overthinking* konseli, apalagi mengenai masa depan konseli, seperti saat konseli

kuliah hingga menikah. Pada posisi ini konselor hanya mendengarkan sembari memberikan dukungan bahwa konseli bias melewati masa ini dengan segera. Pada pertemuan tanggal 11 April, konseli sendiri yang menghubungi konselor, agar segera melaksanakan proses konseling.

Proses konseling dipertemuan kedua tetap dilaksanakan dengan baik, namun sebelum melakukan konseling yang sesuai dengan pokok pembahasan, konselor terlebih dulu menanyakan kabar konseli, dan sedikit menyinggung tentang kepergihan ibu konseli. Konseli menceritakan, dirinya lebih tenang, dan mendapatkan banyak pencerahan, karena keluarga konseli sendiri memiliki seorang guru spiritual, yang akhir akhir ini sering memberikan pengajaran, mengajak keluarga konseli untuk lebih banyak beribadah, lebih banyak berdoa, karena hal tersebutlah salah satu cara berkomunikasi dengan Tuhan agar konseli dan keluarga diberikan ketabahan, serta pemahaman dan juga melatih keikhlasan keluarga konseli. Konseli sendiri mengungkapkan, berusaha mengikhlasakan ibunya, dan berusaha untuk kuliah lebih baik, karena dulu ibunya sangat mendukung konseli kuliah. Konseli juga mengungkapkan melihat ayah dan kakak, serta kakak ipar konseli membuat konseli berpikir

“ Akuloh masih ada bapak, mas, sama ning, kuliah ya mereka yang nyemangati, lulusan nanti ya sama mereka, nikahpun juga pasti ditemani mereka. Sesuai sama pas kita ngobrol kemarin mbak, mungkin ini juga pikiran otomatisiku mengenai sesuatu apalagi aku juga habis kehilangan sahabat dekatku, ditambah ibu kemarin juga. Aku juga banyak yang kasih wajangan, mulai dari gurunya bapak, terus kamu juga

mbak, jadi ngobrol gini itu aku suka, InsyaAllah dengan berjalannya waktu aku bisa”

Dari apa yang diceritakan konseli, konselor kemudian meminta persetujuan konseli untuk melanjutkan proses konseling, dan konselipun menyetujuinya. Walaupun proses konseling difokuskan pada tiga gejala dari permasalahan konseling, namun diharapkan selama proses konseling, konseli mendapatkan pelajaran, ilmu dan makna yang dapat dijadikan sebagai pandangan dan contoh dalam menyelesaikan persoalan konseli lainnya, salah satunya yaitu setelah kepergian sang ibu.

Pada pertemuan ini, konselor melakukan follow up mengenai proses konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya. Seperti, apakah konseli telah berusaha melakukan tindak lanjut yang telah disampaikan konseli pada pertemuan sebelumnya jika menghadapi permasalahannya yang muncul kembali, apakah ada hambatan atau perkembangan saat melakukan tindak lanjut dari proses konseling sebelumnya, hingga kesan apa yang didapat konseli dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Konseli pun menceritakan mengenai proses setelah pertemuan pertama dilakukan. Konseli telah mencoba mengatur pikiran konseli secara rasional, salah satunya beberapa hari yang lalu kakak konseli sedang ke luar provinsi untuk kerja, konseli mengaku biasanya selalu khawatir. Konseli bisa 3 sampai 4 kali telfon selama kakaknya pergi keluar kota, namun kemarin konseli mengaku hanya menelfon sang kakak 2 kali, yaitu ketika berangkat dan saat akan pulang, ketika muncul pikiran macam macam, konseli meyakinkan dirinya bahwa, jika pikirannya baik maka akan menghasilkan pengaruh yang baik pula, kemudian konseli memutuskan untuk mencari kegiatan lain untuk

menyingkirkan pikiran buruknya tersebut. Sedangkan kenangan mengenai masa lalu konseli, konseli masih mengingat ketika berada pada tempat atau suasana yang pernah konseli alami dengan teman spesialnya, namun akhir-akhir ini konseli bersyukur karena banyak kegiatan yang konseli lakukan sehingga konseli jarang teringat kejadian tersebut, dan ketika teringat, konseli mengingatnya kemudian melakukan kegiatan lain agar tidak terlarut secara emosional.

➤ Motivasi

Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan dukungan bahwa konseli akan bisa melewati sesi dengan baik, sehingga mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berani, Konseli juga diberikan pujian karena telah melewati pertemuan pertama dan telah berusaha melakukan tindak lanjut dari pertemuan pertama.

➤ Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Konselor pun memberikan bahan bacaan berupa Al Hujarat ayat 12 yang memiliki isi, perilaku berprasangka buruk adalah dosa. Waktu yang diberikan terhadap konseli disesuaikan dengan bahan bacaan yang diberikan.

➤ Inkubasi

Konseli kemudian diberikan waktu untuk inkubasi, dengan inkubasi diharapkan konseli mampu merenungkan bahan bacaan yang telah diberikan. Waktu yang diberikan untuk inkubasi sekitar 5 menit

➤ Diskusi atau tindak lanjut

setelah inkubasi dilakukanlah diskusi sederhana mengenai prasangka buruk. Konseli sendiri kemudian memahami bahwa prasangka buruk hampir sama dengan *overthinking*, keduanya merupakan perilaku menduga yang dapat menyebabkan seseorang secara

umum ketakutan, khawatir dan cemas, karena prasangka sering kali berujung pada pikiran negative. Konseli pun mendapatkan tambahan pemahaman bahwa dalam Islam sendiri, tidak menganjurkan bahkan melarang umatnya untuk berprasangka buruk, karena hal yang belum jelas memiliki hokum makruh bahkan haram. Kemudian konseli menyimpulkan bahwa salah satu cara mengurangi prasangka buruk adalah lawannya yaitu prasangka baik atau kata lainnya adalah berpikir positif. Konselor pun membenarkan cara pikir konseli setelah proses membaca dan diskusi, karena konselilah yang mampu memahami setiap pemahaman yang dimiliki, yang kemudian di interpretasikan dalam perilaku atau perbuatan.

Pertemuan 3, Sabtu 17 April 2021

Pada pertemuan ketiga, konseli telah memasuki sesi selanjutnya yang memiliki pokok pembahasan *overthinking* hal yang akan terjadi selanjutnya, khususnya dunia perkuliahan baru konseli. Konseli mengungkapkan dirinya merasa takut dan cemas untuk mendapatkan teman baru karena konseli sendiri tipikal orang yang ceria namun ketika konseli hanya nyaman dengan seorang teman dia akan mencari teman yang dapat dipercaya, sekali konseli memiliki masalah dengan seseorang dia akan menjadi anak yang tidak mau terlibat yang kedua kali dengan temannya tersebut. Konseli juga *overthinking* mengenai tugas dan mata kuliah yang akan konseli lalui esok, karena menurut konseli tugas yang diberikan salah satu dosen terbilang sulit, dan dosen yang mengajarpun kurang bisa memahami mahasiswanya, hal tersebut membuat konseli *overthinking* hingga mempengaruhi pola tidurnya.

➤ Motivasi

Seperti biasa sebelum konseli diberikan bahan bacaan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli, konselor memberikan motivasi dan dukungan bahwa konseli telah masuk di pertemuan kedua dan konselor meyakinkan bahwa konseli mengambil langkah yang baik dengan berani berusaha memahami dirinya. Motivasi dan dukungan merupakan hal yang penting karena salah satu positive vibes sehingga dapat berpengaruh positif terhadap diri konseli.

➤ Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Bahan bacaan yang diberikan kepada konseli yaitu *sub bab Overthink Your Education* dan *sub bab Overthink Your Friend*. Waktu yang diberikan terhadap konseli disesuaikan dengan bahan bacaan yang diberikan.

➤ Inkubasi

Konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungi atau meresapi bahan bacaan yang telah dibaca, agar konseli mampu dan mengerti makna atau pelajaran apa yang telah konseli dapat dari bahan bacaan. Waktu yang diberikan untuk inkubasi sekitar 5 menit

➤ Diskusi atau tindak lanjut

Setelah konseli dirasa selesai membaca dan merenungi isi bacaan, konseli dipersilahkan untuk menyampaikan hal apa yang konseli dapat setelah membaca bahan bacaan.

Konseli menjelaskan yang didapat dari bacaan *Overthinking Your Education* adalah bahwa semakin seseorang *overthinking* mengenai, tugas, kelas, mata kuliah hingga dosen, misalnya yaitu dengan pilih pilih dosen saat KRS karena takut sebagian dosen yang tidak tepat, kemudian muncul pertanyaan bagaimana bisa

menyelesaikan tugas, bagaimana bisa ujian jika belum memahami dan ketakutan ketakutan lain sebenarnya hanya akan memperumit diri sendiri, salah satu jalan yang dapat dilakukan adalah mencoba memahami kemudian menerima. Kemudian untuk *Overthinking Your Friend*, konseli menjelaskan bahwa sangat merugikan ketika seseorang menakutkan kata yang dilontarkan oleh seorang teman atau bahkan sebaliknya kata dari diri sendiri ke teman.

Dari apa yang telah disampaikan konseli kemudian konselor dan konseli melakukan sesi diskusi atau tindak lanjut. Konselor menanyakan kepada konseli apa relasi dari bacaan dan permasalahan yang dihadapi konseli. Menurut konseli dari hasil diskusi dengan konselor, dari bacaan yang dibaca seperti permasalahan yang dihadapi konseli, ketika konseli tidak nyaman dengan mata kuliah maka akan berpengaruh selama satu semester baik dalam segi tugas, dosen hingga absensi kuliah. Begitu juga tugas, ketika konseli selalu berpikir tugas susah akan mempengaruhi pemahaman, rasa malas hingga waktu pengumpulan tugas yang akan berimbas pada nilai serta pola tidur konseli. Selanjutnya adalah dosen, menurut konseli dosen merupakan salah satu poin penentu dan sangat berpengaruh, ketika konseli berpikir dosen mata kuliah tersebut tidak tepat maka akan berpengaruh baik pada tugas, mata kuliah, mood atau perasaan yaitu hilangnya motivasi, hingga mempengaruhi kecenderungan absen. Namun semakin konseli memikirkan salah satu diantara hal tersebut maka akan semakin mengganggu konseli, tidak hanya satu dua kali namun selama satu semester, lalu apakah konseli sendiri tidak terganggu?. Konseli sendiri terganggu dengan hal demikian.

Sedangkan dari ketakutan konseli untuk menjalin pertemanan dilingkungan baru, konselor memberikan penjelasan yang sesuai dengan bacaan yang dibaca konseli, bahwa tiap pertemanan bahkan hubungan pasti terdapat konflik baik disengaja atau pun tidak. Konseli sendiri merupakan tipe seseorang yang jika memiliki masalah sekali maka akan membuat konseli enggan berhubungan atau terlibat lagi. Kemudian konselor menjelaskan bahwa setiap pertemanan baik teman atau konseli pernah melakukan kesalahan, baik berupa candaan (perkataan) atau perbuatan, tapi apakah tidak lebih baik untuk berusaha memahami dan mengkomunikasikan perasaan kepada teman, ketika konseli tidak suka, ketika konseli merasa terganggu, bukan memendam kemudian tersimpan di dalam hati siapa yang dirugikan, yaitu diri sendiri.

Konselipun menyetujui hal tersebut, namun konseli mengakui dia gampang dalam bergaul namun konseli hanya akan nyaman dengan beberapa orang. Hal tersebut adalah wajar, asalkan konseli bersedia beradaptasi, karena setiap lingkungan baru memiliki habit baru, sehingga siap ataupun tidak seseorang harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut.

Konseli kemudian menyimpulkan, baik dari sisi perkuliahan yang meliputi dosen, tugas dan mata kuliah, dan juga sisi pertemanan keduanya membutuhkan penerimaan dan pemahaman, karena konseli sedang menginjak babak baru yaitu perkuliahan. Kemudian konseli menyampaikan ketersediaannya untuk mulai menerima, karena tidak hanya konseli saja yang ada di fase itu, namun juga teman satu angkatan konseli, jadi tidak perlu terlalu dipikirkan sehingga membuat pola tidur konseli

terganggu. Dan akan lebih baik lagi jika memperbanyak teman untuk melaluinya bersama.

Tabel 1.4
Proses konseling pertemuan ketiga

<i>Makna yang ingin disampaikan melalui bahan bacaan</i>	<i>Makna dan pengajaran yang di terima konseli</i>	<i>Proses konseling</i>	<i>Hasil Konseling</i>
Semakin rumit pikiran terhadap suatu hal, maka akan mempengaruhi hal lain yang berhubungan dengannya. Karena setiap hal membutuhkan pemahaman dan penerimaan, contohnya suatu habit baru yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi, di masa awal memang	Semakin rumit konseli memikirkan salah satu hal atau unsur di lingkungan kuliahnya maka akan semakin rumit hal yang berhubungan dengannya, (dosen, mata kuliah dan tugas) hal tersebut akan mengganggu konseli tidak hanya satu dua hari namun sampai satu	Proses konseling berjalan dengan lancar, konseli mengikuti proses konseling dengan aktif mengikuti diskusi	Konseli mengetahui, semakin rumit suatu hal maka akan membuat rumit atau berpengaruh terhadap hal lain. Konseli juga mengetahui dan memahami bahwa, setiap lingkungan baru pasti membutuhkan adaptasi baru. Konseli mengetahui, dalam suatu hubungan membutuhkan kemampuan

kesulitan namun semakin mengenal maka akan semakin mengetahui.	semester. Dalam lingkungan baru juga membuahkan adaptasi, dengan memahami dan menerima salah satunya masalah pertemanan, karena teman salah satu andil terbesar ketika dihadapkan dengan suatu keadaan adaptasi		memahami dan menerima. Kemudian konseli bersedia untuk mencoba memahami dan menerima lingkungan barunya, yaitu baik dari perkuliahannya maupun dari pertemanannya. Berkurangnya rasa cemas dan khawatir untuk memulai berteman dan mencoba beradaptasi dengan lingkungan kuliahnya.
--	---	--	---

Pertemuan 4, Minggu 25 April 2021

Pada pertemuan ke empat, proses konseling tetap dilaksanakan dengan lima tahap yaitu motivasi, memberikan waktu membaca, inkubasi, diskusi (tindak lanjut). Pokok pembahasan pada pertemuan ke empat masih berhubungan dengan pertemuan sebelumnya, yaitu mengenai pandangan islam mengkhawatirkan suatu yang belum terjadi. Setelah pertemuan ini

diharapkan konseli mampu memahami dan menambah wawasan konseli, serta memperkuat pandangan yang tercipta setelah membaca bahan bacaan yang telah diberikan.

Sebelum ke tahap selanjutnya, konselor menanyakan apakah konseli sudah berusaha melakukan apa yang konseli simpulkan dari hasil evaluasi kemarin, kemudian apakah ada hambatan selama melakukan hal tersebut. Konseli kemudian menceritakan sudah mulai berusaha mengikuti mata kuliah yang sebenarnya konseli tidak sukai dan konseli anggap susah, yaitu kimia, selama proses pembelajaran konseli berpikir bawah konseli bersama dengan teman teman konseli lainnya jadi konseli merasa bahwa bukan aku saja yang ada di posisi itu. Untuk tugas sendiri konseli tetap berusaha mengerjakan namun dengan bantuan teman teman satu kelasnya, konseli juga kadang sering belajar dengan kakak kelas di dekat rumahnya untuk mengajarnya cara membuat bahan presentasi dengan benar, makalah, hingga laporan praktikum. Sedangkan dari sisi pertemanan konseli sendiri dekat dengan salah satu teman kelas konseli dengan inisial A, konseli mengaku kenal dengan semua anak di kelasnya namun yang paling membuat konseli nyaman adalah A, karena A selalu membantu, memberikan perhatian dan sama sama suka dengan K-Pop yaitu hal yang disukai konseli juga. Konseli juga lebih memperhatikan pola tidur, karena tugas dikerjakan secara bersama sama sehingga tidak terlalu membuat konseli begadang hingga larut mengkhawatirkan dan memikirkan tugasnya. Sedikit hambatan yang dirasakan konseli adalah, rasa ketidaknyamanan karena berusaha beradaptasi dengan mata kuliah yang diajar oleh salah satu dosen, tapi

konseli tetap mengikuti, karena masuk kuliah adalah hal yang wajib.

➤ Motivasi

Seperti biasa, pada tahap pertama diawali dengan memberikan motivasi kepada konseli bahwa konseli telah mencapai jalan yang lebih jauh dari pertemuan sebelumnya dan konseli mampu menyelesaikannya dengan baik hingga konseli mampu memahami dirinya dengan baik.

➤ Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Kemudian konseli diberikan waktu untuk membaca. Bahan bacaan yang diberikan adalah QS- Al Baqorah ayat 286, yang menjelaskan tentang, Allah tidak akan membebani seseorang diluar batas kemampuannya.

➤ Inkubasi

Konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungi atau meresapi bahan bacaan yang telah dibaca, agar konseli mampu dan mengerti makna atau pelajaran apa yang telah konseli dapat dari bahan bacaan. Waktu yang diberikan untuk inkubasi sekitar 5 menit

➤ Diskusi atau tindak lanjut

Setelah konseli selesai membaca dan melakukan inkubasi kemudian dilakukan diskusi mengenai apa yang telah didapat konseli dari membaca ayat dan arti dari QS- Al Baqorah ayat 286 tersebut. Konseli mengungkapkan inti dari yang konseli baca adalah, bahwa Allah tidak memberikan suatu beban atau persoalan melebihi batas kemampuan seseorang. Dari hal tersebut kemudian konseli diminta untuk mencari relasi antara permasalahan di pertemuan sebelumnya dengan apa yang sudah di baca konseli.

Konseli kemudian mengungkapkan bahwa beban bisa berarti tugas, mata kuliah yang selama ini membuat konseli berpikir terlalu keras dan membuatnya khawatir dan takut, namun pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak akan membebankan seseorang sesuai dengan batas kemampuannya, dengan demikian konseli menyimpulkan, sebenarnya konseli mampu menghadapi kekhawatirannya dan kecemasannya karena Allah memberikan suatu tanggungjawab sesuai kemampuan konseli. Konselor kemudian juga menambahkan, bahwa beban dalam artian ini tidak hanya tugas dan mata kuliah, namun juga persoalan persoalan lainnya yang sedang dikhawatirkan atau dipikirkan konseli secara dalam. Sejatinya dari sekian banyak persoalan yang dialami konseli, konseli bisa melewatinya, karena Allah memberikan suatu tanggungjawab sesuai dengan kemampuan konseli. Ketika Allah memberikan suatu ujian atau tanggungjawab maka menurut Allah hambanya mampu melewati itu.

Konseli kemudian memahami, dan berupaya untuk mengingat ketika muncul lagi pikiran *overthinkingnya* dengan salah satu firman Tuhan ini, bukan hanya berupaya dari dukungan psikis, namun juga berupaya dengan dukungan religis.

Pertemuan 5, Sabtu 1 Mei 2021

Konseli telah memasuki sesi terakhir yaitu sesi ketiga pada pertemuan ke lima. Pokok pembahasan pada pertemuan kelima adalah memikirkan hal yang seharusnya tidak dipikirkan, salah satunya yaitu memikirkan isu, kabar, skandal dari idol kesukaannya yang berujung pada diri konseli yang menjadi

emosional. Pada pokok pembahasan ini konselor memberikan bahan bacaan sub bab *Rational Thinking VS Overthinking bagian #2 Dampak Overthinking*. Konselor memberikan bahan bacaan tersebut diharapkan konseli memahami bahwa memikirkan secara berlebihan hal yang tidak seharusnya di pikirkan menyebabkan banyak dampak buruk pada diri sendiri, misalnya, menghabiskan banyak energi, membuang waktu, mempengaruhi emosional hingga dapat memperburuk fisik seseorang.

Pada pertemuan ke lima tahapan yang dilalui konseli seperti tahapan pada pertemuan sebelumnya, yaitu yang pertama adalah motivasi, motivasi diberikan dengan dukungan agar konseli senantiasa semangat dan yakin bahwa dirinya mampu melewati tiap tahap dengan baik untuk menyelesaikan masalahnya, kemudian konselor memberikan bahan bacaan, kemudian dilakukanlah inkubasi dan diskusi dan yang terakhir adalah evaluasi.

➤ Motivasi

Treatment dimulai dengan memberikan motivasi, bahwa konseli dapat melalui proses konseling dengan baik dan konseli juga dapat menghadapi persoalannya dengan berani.

➤ Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Kemudian konselor memberikan waktu membaca pada konseli dengan bahan bacaan sub bab *Rational Thinking VS Overthinking bagian #2 Dampak Overthinking*. Waktu yang diberikan terhadap konseli disesuaikan dengan bahan bacaan yang diberikan.

➤ Inkubasi

Setelah konseli selesai membaca konseli diberikan waktu untuk merenungkan hasil bacaannya

tersebut. Waktu yang diberikan untuk inkubasi sekitar 5 menit

➤ Diskusi atau tindak lanjut

Setelah konseli selesai melakukan inkubasi konselor kemudian berupaya berdiskusi dengan konseli, konseli diberikan waktu untuk menyampaikan hal apa yang telah konseli dapat setelah membaca bahan bacaan yang diberikan.

Konseli mengungkapkan hal yang didapat dari bahan bacaan adalah memikirkan suatu hal yang berlebihan sebenarnya membawa banyak pengaruh, menyita konsentrasi otak yang lama lama akan habis, terlalu berkonsentrasi juga dapat menghabiskan banyak energy dan dapat menyebabkan stress pada diri seseorang. Kemudian konseli diminta untuk menanggapi bagaimana relasi bahan bacaan yang telah dibaca dengan pokok pembahasan atau masalah yang dihadapi oleh konseli. Konseli kemudian menjelaskan saat konseli *overthinking* terhadap idolanya konseli akan terpengaruh secara emosional, kadang ketika emosional konseli terganggu maka akan mempengaruhi mood konseli. Kemudian konselor menambahkan, apakah konseli tidak membuang waktu dengan sia sia memikirkan hal yang tidak seharusnya dipikirkan dengan dalam. Konselipun menjawab, memang hal tersebut sia sia dilakukan, konseli juga mengaku jika sudah memikirkan idolanya, kadang konseli lupa memikirkan hal lain yang seharusnya dipikirkan misalnya tugas. Selain itu konseli mengungkapkan kemungkinan *overthinking* konseli juga karena konseli banyak mengikuti akun gossip Maupin kabar berita mengenai idolnya yang awalnya untuk mengetahui kegiatan idolnya namun malah menjadikan toic pada diri konseli. Konselor juga menambahkan

pandangannya dari bahan bacaan bahwa, jika konseli terlalu memikirkan hal yang seharusnya tidak dipikirkan akan membawa banyak dampak misalnya mengganggu kinerja kognitif, menjadi malas memikirkan sesuatu yang lebih layak dipikirkan, dapat menyebabkan stress karena terlarut dengan suatu hal, dengan demikian akan berpengaruh pada emosional juga. Dari beberapa hal ini diharap konseli mempunyai suatu pandangan baru, untuk apa aku memikirkan terlalu jauh hal yang selayaknya tidak aku pikirkan, menyukai sesuatu harusnya dalam batas wajar apalagi mengenai sesuatu yang sulit untuk di gapai, karena jika terlalu dipikirkan akan membawa pengaruh buruk bagi diri sendiri.

Kemudian konselor mempersilahkan konseli menyimpulkan proses konseling yang telah dilaluinya pada tahap ini, kemudian hal apa yang akan dilakukan konseli ketika konseli berhadapan kembali dengan *overthinkingnya*. Konseli kemudian menyimpulkan bahwa, memikirkan sesuatu secara berlebihan dapat membawa banyak pengaruh buruk baik bagi kesehatan fisiknya maupun perasaannya atau emosionalnya. Konseli kemudian akan berusaha memikirkan hal yang lebih butuh dipikirkan mendalam, kemudian mulai mengunfollow akun-akun media social yang hanya menjadikan toxic di kehidupan konseli, karena hal yang membuat konseli memikirkan adalah berita yang dimuat di media social yang kebenarannya masih tanda tanya dan belum tentu.

Tabel 1.5
Proses konseling pertemuan kelima

<i>Makna yang ingin disampaikan melalui bahan bacaan</i>	<i>Makna dan pengajaran yang di terima konseli</i>	<i>Proses konseling</i>	<i>Hasil Konseling</i>
Memikirkan hal yang terlalu dalam dapat menyebabkan timbulnya dampak bagi seseorang, namun dampak yang paling umum dirasakan adalah dampak negative baik secara psikis maupun fisik	Konseli mahamami bahwa memikirkan sesuatu yang tidak seharusnya dipikirkan secara dalam menyebabkan banyak dampak yang ditimbulkan salah satunya adalah gangguan emosional yang dirasakan konseli ketika konseli terlalu memikirkan skandal atau isu mengenai	Konseling berjalan dengan baik, konseli banyak mengutarakan keresahannya dan diskusi berjalan dengan aktif	Konseli mengetahui dampak mengenai perilaku overthingking. Konseli mampu merefleksikan perilakunya dengan bahan bacaan yang telah dibaca. Konseli menyadari bahwa berpikir terlalu dalam mengenai idolnya dapat membawa pengaruh buruk padanya.

Pertemuan 6, Minggu 9 Mei 2021

Pertemuan keeman memiliki pokok pembahasan formula anti *overthinking* dan formula dari Tuhan. Pada pertemuan ke enam terlebih dahulu konselor menanyakan apakah terdapat hambatan dari pertemuan sebelumnya, dan apakah yang telah dilakukan konseli ketika *overthinking* konseli muncul kembali.

Kemudian konseli mengungkapkan konseli sedang disibukkan dengan ujian tengah semester, dan idol konseli tidak sedang dalam suatu skandal, konseli juga jarang membuka akun mengenai idol kesukaannya. Kemudian untuk kekhawatiran konseli, konseli sedikit bisa mengontrol perilakunya untuk menghubungi teman atau kakaknya saat bepergian. Sedangkan untuk perkuliahan konseli, konseli berusaha menerima, salah satunya mengurangi absennya saat mata kuliah kimianya.

Pada pertemuan keeman merupakan pertemuan pamungkas dari rangkaian proses konseling yang dilakukan. Pada pertemuan ini konseli diberikan bacaan yaitu *sub bab Formula Anti Overthinking dan Formula dari Tuhan serta bacaan surat Ar- Rad ayat 28*. Dengan membarikan bahan bacaan tersebut diharapkan konseli memiliki bekal secara jelas mengenai langkah dalam mereduksi ataupun menghadapi *overthinking* apabila konseli dihadapkan dengan hal tersebut lagi.

➤ Motivasi

Tahap treatment tetap dimulai dengan memberikan motivasi, konselor mengungkapkan bahwa konseli akan mendapatkan banyak pelajaran dan pengalaman setelah proses konseling berlangsung, dari pembelajaran tersebut dapat dijadikan konseli bekal

untuk kesehariannya dalam menjalani kehidupan konseli.

- Memberikan bahan bacaan dan waktu yang cukup

Kemudian konselor memberikan kesempatan dan waktu konseli dalam membaca bahan bacaan yaitu *sub bab Formula Anti Overthinking dan Formula dari Tuhan serta bacaan surat Ar- Rad ayat 28*. Waktu yang diberikan terhadap konseli disesuaikan dengan bahan bacaan yang diberikan.

- Inkubasi

Inkubasi atau merenungkan bahan bacaan yang telah dibaca harus selalu dilakukan untuk membantu konseli menerima dan memaknai bahan bacaan yang telah dibaca

- Diskusi atau tindak lanjut

Setelah inkubasi selesai kemudian konselor mempersilahkan konseli menyampaikan hal apa yang telah di dapat dari bahan bacaan. Konseli mengungkapkan terdapat empat formula dalam menghadapi suatu *overthinking*, yang pertama kemampuan menerima, kemampuan membiarkan atau jalani, kemampuan berpikir positif, dan kemampuan mencari jalan keluar atau problem solving, ditambah lagi satu formula dari Tuhan, karena tuhan sendiri telah memberikan hint atau kunci mengenai persoalan yang dialami hambanya.

Kemudian konselor menanyakan apakah ada salah satu point bacaan yang sesuai dengan konseli, dan membuat konseli sadar suatu hal. Konseli kemudian menjelaskan salah satu hal yang sangat menyentuh dan konseli merasa selalu mengalami adalah, konseli terlalu focus pada masalah tanpa memikirkan jalan keluar sebagai cara menghadapi persoalan konseli. Kemudian

ketika sangat terpuruk, konseli lebih cepat memikirkan hal hal negative.

Kemudian konseli menyinggung tentang formula dari Tuhan, konseli pun diminta untuk membaca *QS Ar-Rad ayat 28*. Setelah membaca ayat tersebut konseli mendapatkan pelajaran dan pengingat bahwa formula dari tuhan juga berperan penting dalam setiap masalah yang dihadapinya yakni dengan senantiasa mengingat Allah.

Konselor kemudian meminta konseli menyimpulkan seluruh proses konseling yang telah dilalui, Konseli menyampaikan bahwa banyak pelajaran yang dapat diambil dari proses konseling, khususnya mengenai permasalahannya. Mulai dari belajar menerima, belajar menjalani, belajar berpikir positif hingga belajar menyelesaikan permasalahan yaitu mengenai *overthinking*.

➤ Evaluasi keseluruhan

Kemudian konseli diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan mengenai proses konseling yang telah dilakukan, bagaimana perasaan konseling setelah proses konseling selesai dan apa tindak lanjut konseli setelah mengikuti rangkaian proses konseling. Konseli sendiri merasa nyaman dengan proses konseling karena tidak seperti dugaan konseli sebelumnya. Selain itu ia mengungkapkan banyak memahami mengenai psikis yang ternyata dapat berpengaruh pada fisik dan perasaan. Konseli juga mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana mengelolah diri untuk menghadapi *overthinking*. Konseli mengungkapkan perasaanya lebih terasa hangat karena konseli menyukai obrolan yang terjadi antara konseli dan konselor.

Sedangkan tindak lanjut yang akan dilakukan konseli adalah, berupaya mengelolah diri agar tidak

terlalu *overthinking*, dan melatih diri menerapkan formula anti *overthinking* dan formula dari Tuhan ketika *overthinking* muncul kembali.

Tabel 1.6
Proses konseling pertemuan keenam

<i>Makna yang ingin disampaikan melalui bahan bacaan</i>	<i>Makna dan pengajaran yang di terima konseli</i>	<i>Proses konseling</i>	<i>Hasil Konseling</i>
Konseli memahami apa saja bekal atau cara dalam mengatasi <i>overthinking</i> yang dialami. Terdapat dua poin yaitu formula secara psikis, fisik dan kognitif serta formula dari Tuhan. karena dalam penyelesaian atau menghadapi suatu permasalahan	Konseli memahami bahwa cara menghadapi <i>overthinkingnya</i> yaitu dengan Formula anti <i>overthinking</i> (the art of acceptance, the art of letting go, the art of positivethinking and the art of problem solving.) Yang kedua tak lupa adalah formula dari Tuhan, karena dalam penyelesaian atau	Proses konseling berjalan dengan lancar, konseli berdiskusi secara aktif.	Konseli mengetahui Formula dalam mengatasi <i>overthinking</i> yang dialami. Konseli memahami dalam menghadapi atau menyelesaikan sebuah persoalan, tidak hanya berusaha dari sisi psikis, fisik dan pikiran namun Tuhan (kepercayaan)

tidak hanya berfokus dalam upaya fisik, psikis dan kognitif tapi juga upaya dari segi religi.	menghadapi suatu permasalahan tidak hanya berfokus dalam upaya fisik, psikis dan kognitif tapi juga upaya dari segi religi.		juga berperan penting. Konseli mengambil suatu tindak lanjut akan berusaha menerapkan formula anti <i>overthinking</i> tersebut untuk mereduksi dan menghadapi <i>overthinking</i> yang dialami.
---	---	--	--

e. Follow up atau Evaluasi

Follow up dilakukan setelah setiap pertemuan dilakukan untuk melihat dan mengukur perkembangan treatment yang diberikan terhadap konseli, dari follow up tersebut dapat dijadikan acuan konselor dalam melaksanakan proses treatment selanjutnya.

Sedangkan evaluasi dilakukan setelah treatment setiap pertemuan untuk mengetahui kesimpulan dari proses treatment yang telah dilakukan yang kemudian dapat dijadikan acuan kembali bagi konselor pada tahap atau pertemuan selanjutnya.

2. Deskripsi Hasil *Bibliotherapy* dalam Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

Dari deskripsi treatment atau proses konseling maka memunculkan deskripsi hasil dari proses konseling. Hasil dari proses konseling dapat dilihat dari beberapa hal yaitu, apa pelajaran yang didapat konseli setelah proses konseling, bagaimana perasaan konseli setelah proses konseling dan juga apa tindak lanjut yang akan diambil konseli ketika dihadapkan dengan permasalahan yang dihadapi tersebut.

Pada pertemuan pertama dengan topik pembahasan *overthinking* karena trauma masa lalu, yang kemudian diberikan bahan bacaan *Sub Bab How Can We Become So Overthinking bagian 1# Trauma Masa Lalu, 2# Manipulasi Automatic Thought*, terlihat bahwa konseli konseli mengetahui penyebab dari persoalan yang dihadapi konseli, konseli mendapatkan informasi dan ilmu mengenai *overthinkingnya* yang kemudian dapat dijadikan konseli menghadapi permasalahannya. Kemudian konseli mengungkapkan apa tindak lanjut yang akan dilakukan konseli yaitu, mengelola *automatic thoughtnya*, berusaha berpikir secara rasional agar konseli dapat mereduksi kebiasaan memikirkan masa lalunya, dan kekhawatirannya jika terdapat orang atau teman terdekatnya bepergian. Konseli merasa lebih tenang dan percaya diri bahwa dia mampu mereduksi *overthinking* yang dialami.

Memasuki pertemuan kedua konseli dipersilahkan untuk menyampaikan pencapaian atau hambatan yang dialaminya. Konseli mengungkapkan bahwa konseli dapat mengontrol

dirinya untuk tidak terlalu khawatir ketika keluarganya bepergian jauh, terlihat dari sikap konseli yang mengurangi menghubungi kakak konseli ketika bekerja diluar kota. Untuk kenangan masa lalu konseli mengungkapkan konseli tidak sering mengingat karena konseli mengungkapkan memiliki banyak kegiatan dan tugas sehingga jarang terpikirkan kembali. Pada pertemuan kedua diberikan bahan bacaan, Ayat dan arti QS Al Hujarat ayat 12 , dengan pokok pembahasan pandangan agama mengenai *overthinking*. Hasil yang dicapai pada pertemuan ini adalah konseli mendapatkan pengetahuan baru bahwa *overthinking* atau berburuk sangka (berprasangka) adalah hal yang dilarang dan dosa. Kemudian mencoba mengurangi prasangka buruk tersebut dengan prasangka baik atau kata lainnya adalah berpikir positif.

Pada pertemuan ketiga dengan pokok pembahasan *overthinking* hal yang akan terjadi selanjutnya yaitu perkuliahannya baik teman maupun mata kuliah. Konseli diberikan bahan bacaan yaitu, *sub bab Overthink Your Education dan sub bab Overthink Your Friend* . Dari hasil konseling yang dilakukan, konseli mendapatkan pengetahuan semakin rumit suatu hal maka akan membuat rumit atau berpengaruh terhadap hal lain. Konseli juga mengetahui dan memahami bahwa, setiap lingkungan baru pasti membutuhkan adaptasi baru. Konseli mengetahui, dalam suatu hubungan membutuhkan kemampuan memahami dan menerima. Kemudian konseli bersedia untuk mencoba memahami dan menerima lingkungan

barunya, yaitu baik dari perkuliahannya maupun dari pertemanannya. Serta berkurangnya rasa cemas dan khawatir konseli untuk memulai berteman dan mencoba beradaptasi dengan lingkungan kuliahnya. Tindakan yang mencerminkan hasilnya terlihat dari konseli sudah mulai untuk menerima dan mengikuti mata kuliah walaupun konseli tidak nyaman dengan mata kuliah dan dosen konseli. Konseli juga mengerjakan tugas dengan bantuan teman konseli, sehingga konseli lebih banyak berinteraksi dengan temannya. Konseli juga lebih memperhatikan pola tidur karena tugasnya terbantu dengan mengerjakan bersama dengan teman kuliahnya.

Pada pertemuan keempat dengan pokok pembahasan, Pandangan islam mengkhawatirkan suatu yang belum terjadi konseli diberikan bahan bacaan, Al-Qur'an Al- Baqarah ayat 286. Konseli kemudian memahami sejatinya dari sekian banyak persoalan yang dialami konseli, konseli bisa melewatinya, karena Allah memberikan suatu tanggungjawab sesuai dengan kemampuan konseli. Ketika Allah memberikan suatu ujian atau tanggungjawab maka menurut Allah hambanya mampu melewati itu. Salah satunya kekhawatiran dan ketakutannya dengan tugas dan perkuliahannya, teman teman konseli juga merasakan hal yang sama konselipun juga merasakan hal yang sama.

Pada pertemuan kelima dengan pokok pembahasan, memikirkan hal yang seharusnya tidak dipikirkan. Konseli diberikan bahan bacaan, sub bab *Rational Thinking VS Overthinking bagian #2 Dampak Overthinking*. Menunjukkan, Konseli mengetahui dampak mengenai perilaku

overthinking. Konseli menyadari bahwa berpikir terlalu dalam mengenai idolnya dapat membawa pengaruh buruk padanya. Hal tersebut dilakukan konseli dengan tindakan mengunfollow beberapa akun gossip di media social agar tidak terlalu terbawa dengan berita idola konseli, Konseli juga bersyukur karena disibukkan dengan ujian tengah semester sehingga dirinya tidak terlalu memikirkan idolnya akhir akhir ini.

Pada pertemuan keenam dengan pokok pembahasan Formula Anti *Overthinking* dan Formula dari Tuhan yang sekaligus menjadi pertemuan penutup pada proses konseling yang telah dilakukan. Konseli diberikan bahan bacaan, sub bab *Formula Anti Overthinking dan Formula dari Tuhan* serta bacaan Ar- Rad ayat 28. Mendapatkan hasil bahwa konseli mengetahui formula dalam mengatasi *overthinking* yang dialami. Konseli memahami dalam menghadapi atau menyelesaikan sebuah persoalan, tidak hanya berusaha dari sisi psikis, fisik dan pikiran namun Tuhan (kepercayaan) juga berperan penting. Konseli mengambil suatu tindak lanjut akan berusaha menerapkan formula anti *overthinking* tersebut untuk mereduksi dan menghadapi *overthinking* yang dialami.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

Pada penelitian ini konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan menggambarkan dan membandingkan data secara teoritis dengan data yang didapat dari proses penelitian yang dilakukan dilapangan.

a. Proses *Bibliotherapy* dalam Mereduksi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

Proses konseling dengan menggunakan teknik biblioterapi terdapat lima tahapan antara lain; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan yang terakhir adalah follow up atau evaluasi. Berikut merupakan hasil dari perbandingan data teoritis dan data lapangan atau proses yang telah dilakukan selama konseling, yang akan di sajikan melalui table berikut:

Tabel 1.7

Hasil data teoritis dan data lapangan dari proses konseling

No	Data Teoritis	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah. Identifikasi masalah merupakan tahap awal setelah dilakukan assessment yaitu dengan melakukan beberapa kali wawancara dengan informan untuk mendapatkan data yang digunakan	Konseli menceritakan merasa kurang nyaman dengan dirinya sejak konseli menginjak bangku MA, namun hal tersebut semakin dirasakan konseli ketika memasuki kuliah. Konseli mengaku bahwa ia merasa khawatir dan cemas berlebihan dengan mata kuliah dan tugas yang akan diberikan oleh dosen kuliahnya. Saat ini konseli sendiri telah memasuki semester ke 2 di salah satu kampus kesehatan di Kediri. Selama proses perkuliahan konseli hanya mengikuti secara

	untuk mengidentifikasi masalah konseli.	daring, mulai dari masa orientasi hingga saat ini. Konseli kadang merasa kurang nyaman dengan kuliahnya, serta teman teman barunya, karena konseli hanya mengikuti dan mengenalnya via daring. Konseli juga merupakan tipe banyak berteman namun hanya beberapa teman bahkan sedikit teman yang dipercaya konseli berbagi keluh kesahnya. Hal tersebut mengganggu konseli baik dari segi emosional dan juga perkuliahan misalnya mengumpulkan tugas dll. Selain itu konseli memiliki kebiasaan khawatir berlebihan ketika ada teman atau sahabat dan keluarga bepergia sendirian. Dari proses assessment ditemukan hal tersebut dikarenakan pengalaman masa lalu konseli yang kehilangan orang spesialnya karena kecelakaan motor setelah orang tersebut mengantarkan pulang konseli, hal ini membuat pengalaman tersebut ada di dalam diri konseli sampai hari ini dan menyebabkan konseli seperti sekarang. Hal lain yang juga didapat dari proses wawancara dan observasi, konseli adalah, konseli merupakan salah satu fans dari K-pop atau Korean pop. Namun karena rasa sukanya terhadap salah
--	--	---

		satu idolnya, konseli terlalu memikirkan ketika idolnya menghadapi suatu isu atau skandal sehingga membuat konseli terpengaruh secara emosional. Menurut significant other konseli merupakan anak yang ceria namun konseli terlalu suka membantu temannya, salah satu contohnya konseli lebih suka menjemput dari pada dijemput. Konseli orang yang hanya akan menceritakan permasalahannya dengan orang yang dipercaya, termasuk kejadian masa lalunya.
2	Diagnosis	Dari identifikasi masalah diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli mengalami : Konseli mengalami <i>overthinking</i> yang disebabkan oleh kejadian masa lalu konseli dan lingkungan baru konseli yang mengharuskan konseli dapat beradaptasi. Terdapat 3 sub masalah atau gejala utama yang dialami konseli antara lain: -Konseli masih merenungkan kejadian di masa lalunya yaitu, kehilangan teman special konseli karena kecelakaan tunggal. -Konseli mengkhawatirkan hal yang akan terjadi di

		kuliahnya, karena konseli hanya mengikuti kuliah secara daring dari masa orientasi hingga kuliah dimulai. -Konseli memikirkan sesuatu yang tidak harus dipikirkan, salah satunya memikirkan berita, isu, kabar mengenai idolanya hingga mempengaruhinya secara emosional.
3	Prognosis	Dalam problematika yang terjadi pada konseli dibutuhkan sebuah teknik atau suatu metode sebagai pertolongan untuk mereduksi <i>overthinking</i> yang dialaminya. Pendekatan yang akan digunakan dalam mereduksi <i>overthinking</i> adalah <i>cognitive behavior therapy</i> dengan pengaplikasian teknik <i>bibliotherapy</i>. Dengan membaca bahan bacaan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konseli diharapkan mendapatkan makna dan pengajaran serta memperkaya pandangan sehingga dapat dijadikan salah arah, pedoman atau contoh dalam menghadapi permasalahannya. Setelah makna, pandangan, ide dan sudut pandang dapat dimaknai konseli dengan baik, akan menstimulasi cara berpikir dan cara

		memandang sebuah permasalahan yang dihadapinya, sehingga cara berpikir dan cara pandang tersebut dapat dijadikan bekal konseli dalam menghadapi masalah atau mungkin mencegah masalah yang akan dihadapi
4	Treatment, treatment merupakan tahapan dari teknik biblioterapi sebagai upaya mereduksi <i>overthinking</i> yang dialami konseli.	Dalam teknik biblioterapi terdapat 5 tahapan antara lain: 1. Diawali dengan motivasi. 2. Berikan waktu yang cukup. 3. Lakukan inkubasi. 4. tindak lanjut (diskusi) 5. evaluasi. Bahan bacaan yang diberikan pada treatment adalah <i>You Are Overthinking: Pada dasarnya Semua Akan Baik-baik Saja</i> karya Ratna Widya. Terdapat 6 pertemuan dalam proses konseling yang telah dilakukan dan disetiap pertemuan diberikan bahan bacaan yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami konseli. Pada pertemuan pertama diberikan bahan bacaan <i>Sub Bab How Can We Become So Overthinking bagian 1# Trauma Masa Lalu, 2# Manipulasi Automatic Thought</i>

		dengan topic pembahasan <i>overthinking</i> karena trauma masa lalu. Pada pertemuan kedua diberikan bahan bacaan, Ayat dan arti QS Al Hujarat ayat 12 , dengan pokok pembahasan pandangan agama mengenai <i>overthinking</i>. Pokok pembahasan pertemuan kedua masih berkaitan dengan pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan ketiga diberikan bahan bacaan, <i>sub bab Overthink Your Education</i> dan <i>sub bab Overthink Your Friend</i> . Dengan pokok pembahasan <i>overthinking</i> hal yang akan terjadi selanjutnya yaitu perkuliahannya baik teman maupun mata kuliah. Pada pertemuan keempat diberikan bahan bacaan, Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 286. Dengan pokok pembahasan, Pandangan islam mengkhawatirkan suatu yang belum terjadi. Pada pertemuan kelima diberikan bahan bacaan, sub bab <i>Rational Thinking VS Overthinking bagian #2 Dampak Overthinking</i>. Dengan pokok pembahasan, Memikirkan hal yang seharusnya tidak
--	--	--

		dipikirkan. Pada pertemuan keenam diberikan bahan bacaan, sub bab <i>Formula Anti Overthinking dan Formula dari Tuhan</i> serta bacaan Ar- Rad ayat 28. Dengan pokok pembahasan Formula Anti <i>Overthinking</i> dan Formula dari Tuhan yang sekaligus menjadi pertemuan penutup pada proses konseling yang telah dilakukan.
5	Evaluasi dan Follow Up	Proses evaluasi dilakuka setelah konseling dilakuka disetiap pertemuan yaitu konseli dipersilahkan untuk menyimpulkan proses konseling dan tindak lanjut seperti apa yang akan dilakukan konseli setelah diberikan treatment di setiap pertemuan. Sedangkan follow up dilakukan dipertemuan selanjutnya sebelum treatment atau tahapan konseling dilakukan untuk melihat hasil dari tindak lanjut yang dilakukan konseli dari proses konseling maupun hambatan yang dialami konseli yang kemudian akan dilakukan diskusi untuk menyikapinya.

Dari data yang telah disampaikan pada table diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa data dari teori dan juga lapangan menghasilkan data yang sesuai dengan proses konseling.

b. Hasil *Bibliotherapy* dalam Mereduksi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif komparatif. Selain menggambarkan dan membandingkan proses konseling secara teori dan lapangan untuk mengetahui tahapan selama proses konseling berlangsung, konselor juga menggambarkan dan membandingkan perilaku sebelum dilakukannya konseling dengan perilaku setelah dilakukannya konseling sebagai upaya untuk mengetahui hasil dari proses konseling yang berlangsung.

Permasalahan yang dialami konseli adalah *overthinking*, hal tersebut disebabkan karena pengalaman masa lalu konseli mengenai peristiwa kecelakaan teman special konseli, setelah mengantar konseli pulang. Hal tersebut membuat konseli masih terbayang, mengingat kejadian tersebut dan mempengaruhi konseli secara emosional. Selain itu konseli juga mengalami khawatir berlebihan ketika ada teman atau sahabat dan keluarg konseli berpergian jauh. Konseli biasanya lebih memilih mengantar dan menjemput dari pada diantar dan dijemput, konseli juga sering menghubungi seseorang sangat sering ketika orang tersebut

bepergian sendirian. Yang kedua, konseli merasa khawatir berlebihan terhadap hal yang belum terjadi salah satunya di lingkungan kuliah konseli, mulai dari pertemanan hingga mata kuliah dan tugas dari dosen konseli, yang kadang dapat membuat konseli insomnia. Yang ketiga adalah konseli terlalu memikirkan idola K-Pop atau T-Pop ketika idolanya tersebut sedang berada pada suatu skandal, pikiran karena idolanya tersebut mempengaruhi konseli secara emosional.

Kemudian dilakukan proses konseling dengan teknik biblioterapi yang memiliki lima tahap yaitu motivasi, memberikan bahan bacaan dan waktu, inkubasi, tindak lanjut dan yang terakhir adalah evaluasi. Proses konseling dilakukan dengan tiga sesi yang dibagi sesuai dengan sub pokok permasalahan yang dilakukan selama enam kali pertemuan, dari enam kali pertemuan tersebut dihasilkan perubahan yang dimuat dalam table berikut:

Tabel 1.8

Hasil perilaku atau gejala konseli sebelum dan sesudah proses konseling

Perilaku/gejala sebelum konseling	Hasil setelah proses konseling
- Konseli merenungkan dan memikirkan pengalaman masa lalunya - Khawatir dan berpikir macam macam ketika ada seseorang bepergian sendirian - Lebih memilih mengantar atau menjemput dari pada dijemput dan diantar - Terlalu sering menghubungi seseorang jika bepergian sendirian - Mengkhawatirkan dan takut dengan tugas dan mata kuliah salah satu dosen - Takut, cemas dan ragu berkenalan dengan teman kuliah baru - Kesulitan tidur - Memikirkan hal yang tidak seharusnya dipikirkan (idol)	- Konseli mengetahui penyebab dari <i>overthinking</i> yang dialami. - Konseli mengetahui bagaimana berupaya untuk positif thinking dan berpikir rasional - Konseli memahami arti dari penerimaan terhadap sesuatu yang baru, arti dari membiarkan (<i>letting go</i>), arti dari positive thinking, arti dari problem solving selama proses konseling - Konseli mengetahui adanya dampak dari <i>overthinking</i> - Konseli berupaya dan menjadi percaya diri dan lebih tenang dalam menghadapi <i>overthinkingnya</i> - Konseli berupaya membiasakan tidak mengingat kejadian

	dimasa lalunya secara berlarut. - Konseli mampu mengurangi kebiasaanya menghubungi orang terdekatnya secara sering saat bepergian - Berkurangnya rasa cemas dan takut konseli, karena konseli secara terbuka mencoba membangun hubungan pertemanan dengan teman barunya. - Konseli lebih memperhatikan pola tidurnya. - Konseli mengikuti mata kuliah dan mengerjakan tugas dengan bantuan sesame teman konseli - Konseli membatasi diri membuka situs berita mengenai idolnya karean hal tersebut dapat berpengaruh buruk jika konseli sering membukanya.
--	---

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa proses pemberian treatment berpengaruh baik terhadap konseli. Pengaruh tersebut didapat konseli dari bahan bacaan dan serangkaian

proses konseling yang telah dilaksanakan. Rangkaian proses konseling berpengaruh kepada konseli mulai dari konseli mendapatkan pengetahuan, gambaran, pengalaman setelah membaca bahan bacaan. Kemudian memunculkan presepsi, cara pikir, cara pandang dan juga pemahaman selama konseli berdiskusi dalam proses konseling. Selanjutnya, dari cara pikir tersebut membuat konseli mengetahui bagaimana menyikapi permasalahan yang dihadapi, hal tersebut ditandai dengan munculnya keinginan, kemauan, ketersediaan hingga tindakan bagaimana konseli menghadapi dan menyikapi masalah yang sedang dialami, seperti yang ada pada tabel di atas.

2. Kajian Keislaman

Dalam penelitian ini, selain konselor memberikan konseling individu yang lebih dominan pada pertolongan psikis, konselor juga memberikan konseling islam berupa memberikan bahan bacaan mengenai keislaman dan juga beberapa ayat dan arti dari bacaan Al- Quran. Dengan memberikan bahan bacaan yang berhubungan dengan keyakinan khususnya Islam diharapkan konseli mendapatkan banyak pandangan mengenai permasalahan yang dihadapi. Konseling islam juga diharapkan dapat mendukung konseli secara emosional melalui sentuhan agama dan keyakinan, karena keyakinan juga berpengaruh terhadap pemahaman dan pengambilan keputusan konseli dalam menghadapi masalahnya.

Bahan bacaan yang diberikan pada proses treatment pada pertemuan kedua adalah QS Al-

Hujarat ayat 12 mengenai buruk sangka, sesuai dengan permasalahan konseli, *overthinking* dapat dikatakan sebagai perilaku buruk sangka, buruk sangka sendiri hal yang tidak dianjurkan dalam islam karena mngkhawatirkan, ragu, takut dan cemas terhadap suatu praduga. Seperti Firman Allah yang terkandung pada ayat berikut :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِنْمٌ وَلَا تَحْسَسُوْا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا اَيُّحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مِمَّا فَكَرَ هُتُمُوْهُ وَاَنْقُوْا لِلّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Hai orang-orang yang”beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari”purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan “janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang”suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa”jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.⁶⁵

Pada pertemuan tersebut, konseli diberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai *overthinking* atau buruk sangka dalam pandangan islam, melalui ayat berikut telah dijelaskan, suatu perbuatan buruk sangka termasuk dosa. Dengan demikian muncullah pemahaman dari konseli,

⁶⁵ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

bahwa dalam islam sendiri tidak dianjurkan *overthinking* atau berburuk sangka, karena sebagian dari buruk sangka adalah dosa.

Pada pertemuan ke empat, konselor kembali memberikan kajian keislaman dalam treatment yang dijalankan yaitu dengan membarikan bahan bacaan QS Al- Baqoroh ayat 286. Bahan bacaan disesuaikan dengan pokok pembahasan yaitu mengkhawatirkan suatu hal yang belum terjadi yaitu khawatir mengenai perkuliahannya dan pertemanannya. Oleh sebab itu konselor membarikan bahan bacaan yang berhubungan dengan permasalahan konseli.

Berikut adalah bacaan dari surat Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا أَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami

jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".⁶⁶

Dari bahan bacaan tersebut memunculkan pemahaman konseli bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi batas kemampuannya, oleh sebab itu konseli tidak harus memikirkan dan khawatir berlebihan mengenai hal yang belum terjadi.

Rasa khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang wajar dilalui manusia. Namun, rasa khawatir akan buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang baik secara kognitif, hingga psikis dan berujung pada periaku, misalnya ragu atau gelisah akan sesuatu.

Allah sendiri telah mengatur jalan hidup seseorang yang terdapat pada ketetapanannya yang disebut sebagai *qada'*,⁶⁷ sedangkan takdir merupakan perwujudan dari ketetapan (*qadha*) Allah yang disebut sebagai *qadar*.⁶⁸ Dengan kata lain, Allah telah menentukan ketetapanannya namun manusia masih diberikan kesempatan dalam mengusahakan dan memperjuangkan takdir baiknya.

⁶⁶ Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>

⁶⁷ Rosihon Anwar, *Aqidah Akhlak*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 189

⁶⁸ Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) hlm 153

Dalam takdir sendiri manusia secara umum menilai bahwa terdapat takdir baik dan takdir buruk, namun perlu disadari semua ketetapan Allah merupakan kebaikan tidak ada keburukan, karena Allah pasti memiliki hikmah, makna dan pesan yang ingin disampaikan melalui suatu kejadian yang dialami hambanya.⁶⁹

Bisa jadi hal yang buruk membawa pengaruh baik terhadap seseorang, bisa jadi juga hal yang buruk membawa pengaruh baik bagi seseorang. Karena ukuran baik dan buruk menurut manusia berbeda dengan ukuran baik buruk menurut Allah, manusia senantiasa mengukur sesuatu dengan kacamata sendiri tanpa menilai dari hikmah, pesan dan makna yang didapat. Salah satu contohnya adalah ketidaknyamanan konseli dalam mengikuti salah satu perkuliahan karena menurut konseli tugas yang diberikan dosen pada mata kuliah tersebut susah, bisa jadi dan banyak kemungkinan jika konseli semakin berlatih dengan soal yang sulit akan membantu konseli dalam memahami mata kuliah yang diambil. Kemungkinan lain juga dengan konseli mengikuti mata kuliah tersebut akan mempermudah konseli ketika konseli dihadapkan dengan soal- soal yang sulit karena konseli terbiasa mengerjakan soal yang taraf kesulitannya tinggi juga.

Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa Allah memberikan suatu jalan terhadap hambanya,

⁶⁹ Asy Syariah, Penjelasan tentang Takdir Baik dan Buruk <https://asysyariah.com/penjelasan-tentang-takdir-baik-dan-buruk/>, diakses pada 19 Juli 2021 Pukul 14.45

kemudian mau dibawa kearah kemana perjalanan tersebut sesuai dengan pilihan hambanya, dan rasa khawatir adalah hal yang wajar dirasakan manusia pada tahapan tersebut dan yakinlah bahwa Allah telah mempersiapkan banyak hikmah, pesan dan makna terhadap jalan yang dipilih walaupun jalan tersebut terasa berat dimata manusia tersebut.

Pada pertemuan keenam yang juga menjadi pertemuan pamungkas selama proses konseling yang telah dilakukan. Konselor memberikan pandangan islam mengenai permasalahan yang dihadapi konseli dengan bahan bacaan Sub Bab Formula dari Tuhan dan juga surat Ar- Rad ayat 28. Bahan bacaan yang diberikan sesuai dengan pokok pembahasan yaitu formula anti *overthinking* dan formula dari Tuhan. Pemberian bacaan tersebut diharapkan menciptakan suatu cara pandang baru bahwa setiap permasalahan, hidup dan diri konseli selalu ada campur tangan dari Tuhan. Tuhan sangat berperan penting dalam setiap jalan yang telah Ia berikan kepada hambanya, sehingga konseli menyadari bahwa Tuhan telah memberikan kunci atas setiap perjalanan, bagaimana seseorang menjalaninya tergantung bagaimana seseorang menyikapinya. Dan ketika hati, perasaan dan jiwa sedang dalam keadaan tidak tenang, bingung, penuh tanda tanya Allah selalu terbuka terhadap hambanya yang menginatnya.

Seperti pada bacaan QS Ar-Rad ayat 29 berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁷⁰



⁷⁰ ibid

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses *bibliotherapy* dalam mengelolah perasaan *overthinking* dilakukan dengan asesmen, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi. Dalam treatment biblioterapi proses konseling dilakukan dengan lima tahapan yaitu yang pertama memberikan motivasi dan dorongan positif kepada konseli, yang kedua memberikan waktu yang cukup untuk membaca, kemudian dilakukan lah inkubasi yaitu merenungkan hasil bacaan, selanjutnya dilakukanlah proses diskusi atau tindak lanjut dan yang terakhir adalah evaluasi. Bahan bacaan yang diberikan adalah bacaan *You Are Overthinking*: Pada Dasarnya Semua baik-baik Saja karangan Ratna Widia serta beberapa ayat Al-Quran sebagai penunjang pandangan konseli secara islam mengenai permasalahannya.
2. Konseli mulai memahami mengenai permasalahan yang dihadapi, kemudian memunculan suatu mindset atau cara pandang mengenai permasalahannya. Dari cara pandang tersebut kemudian konseli mampu mengambil sikap atau tindakan atas permasalahan yang dihadapi. Konseli menjadi lebih percaya diri menghadapi masalahnya. Konseli lebih rasional dalam memandang permasalahannya. Dan konseli berusaha menerapkan formula anti *overthinking* yang ia dapat selama proses konseling apabila konseli dihadapkan kembali dengan permasalahannya.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Konselor memahami bahwa selama proses konseling masih mendapati banyak kekurangan. Oleh sebab itu sebagai seorang konselor harus lebih banyak lagi belajar dan praktek mengenai hal atau unsur apa saja yang mendukung konseling untuk keberhasilan proses konseling, seperti lebih memperhatikan lagi keterampilan komunikasi konseling, memperbanyak pengetahuan mengenai konseling islam, dan juga memperkuat diri dengan mempelajari berbagai macam treatment sebagai bekal konselor dalam membantu permasalahan konseli. Dengan konselor memiliki pengetahuan dan skil yang mumpuni diharapkan proses konseling berjalan dengan lancar sehingga konseli dapat menghadapi atau mengatasi permasalahan yang dihadapi setelah dilakukan konseling dengan bantuan konselor.

2. Bagi Pembaca

Semoga penelitian ini menjadikan sumber pengetahuan baru bagi pembaca mengenai biblioterapi sebagai upaya mereduksi *overthinking*. Selain itu pembaca juga mendapatkan informasi mengenai penanganan *overthinking* dengan bantuan teknik biblioterapi

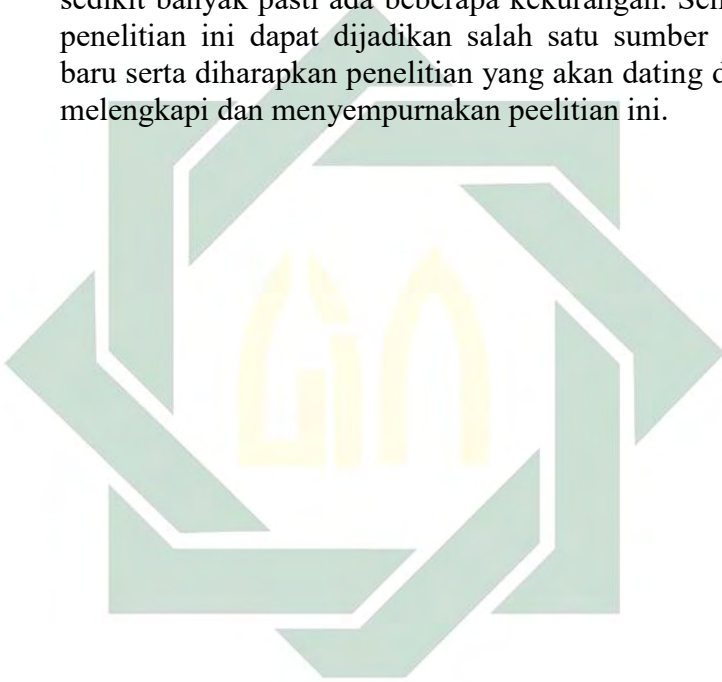
3. Bagi Konseli

Konseli diharapkan mengambil banyak pelajaran positif setelah proses konseling sebagai pengalaman dan bekal untuk dirinya dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Diharapkan konseli juga tetap menerapkan beberapa formula anti *overthinkingnya* agar konseli dapat mereduksi

overthinkingnya dan menjalani hidupnya dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, karena sedikit banyak pasti ada beberapa kekurangan. Semoga penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber ilmu baru serta diharapkan penelitian yang akan datang dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman, 2005. *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Prespektif Islam*, Jakarta: Prenada Media
- Ajayi Nathaniel Akinola, 2014. *Bibliotherapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*, Nigeria: Scientific Research
- Anita Apriliawati, 2011. *Pengaruh Bibliotherapy terhadap*
- Asy Syariah, Penjelasan tentang Takdir Baik dan Buruk <https://asysyariah.com/penjelasan-tentang-takdir-baik-dan-buruk/>, diakses pada 19 Juli 2021 Pukul 14.45
- Bulechek, Gloria M. 2013. *Nursing Interventions Classification (NIC). Sixth Edition*. United States of America: Elsevier.
- Burhan Bungin, 2003. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Defy Catur Muslimah, G000130120. 2017, *Kandungan Pemikiran Dalam Qs. Al-'Alaq (96): 1-5 Tafsir Al-Mishbah Dan Al-'azīm*, Program Studi Tarbiyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Dinul Qoyyimah Ma'rifatus, 2018. *Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo*, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dirwan.dkk , *Perintah Membaca dalam Al-Qur'an Perspektif Pendidikan (Surah Al-Alaq)*, ALFIKR: Jurnal Pendidikan Islam Vol.4, No.2, Desember 2018

dr. Meva Nareza, Alodokter: *Hati-Hati, Dampak Overthinking Bisa Berakibat Fatal*, 16 Juni 2020, <https://www.alodokter.com/hati-hati-dampak-overthinking-bisa-berakibat-fatal>, diakses pada 28 Januari 2021 pukul 20:45 WIB

Eva Imania Eliasa, *Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, Universitas Negeri Yogyakarta,

Fadhilah Syafwar, “*Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy* “ Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Tarbiyah, STAIN Batusangkar

Hardani, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group

Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*

Herlina, 2013. *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: CV. Pustaka Cendikia Utama

Irfan Tamwif, 2014. *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UINSA Press

John McLeod, 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, Jakarta:Kencana

Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli, *Terapeutik Jurnal Bimbingan Konseling: Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*, Pusat Kajian BK Unindra - IKI Volume 4, Number 2, September, (2020)

- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*, <https://kbbi.web.id/pikir>, diakses pada 17 Januari 2021 pukul 20.38 WIB.
- Kasandra, Oemardi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003
- Lisda Sofia dkk, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2 Desember 2020, hlm 121
- Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*
- M. Quraish Shihab, 1994. *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, Bandung: Mizan, 1994
- Masril, “*Konseling Regulasi Diri Kesiapan Karir Siswa Melalui Strategi Bibliotherapy*,” (Makalah dalam Prosiding disampaikan pada Konvensi Nasional XVII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), Pekanbaru, 17-18 Desember, 2011
- Muslichatul Ummah , E03215033. 2020. *Interpretasi Tentang Buruk Sangka Q.S AlhujuraT Ayat 12 Dalam Tafsir Al-Kashshaf*, Skripsi Ilmu Al-Quran dan Tafsir. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Neni Noviza, *Metode Bibliotherapy Pada Kisah Nabi Yusuf As Sebagai Media Konseling Rasional Emotif*, Wardah: No. XXVI/ Th. XIV/ Juni 2013
- Quran Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rosihon Anwar, 2008. *Aqidah Akhlak*. Bandung: Pustaka Setia
- RSJ. Dr Radjiman Wideodiningrat, <http://rsjlawang.com/news/detail/453/cara-menghentikan-overthinking-pikiran-dan-kecemasan->

berlebihan, diakses pada 18 Januari 2021 pukul 17:48 WIB

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta

Suharsimi Arikunto, *Preosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*

Taufik Rahman2013. *Tauhid Ilmu Kalam*, Bandung: Pustaka Setia

Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam Jakarta

Wawan Darmawan dkk, “*Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo*”, *e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, 2012, Vol.1 No.1,hal. 4

Young On Top Indonesia, *5 Penyebab Overthinking yang Sering Tidak Kamu Sadari*, <https://www.youngontop.com/read/250877/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/> Posted on 17 June 2020, Diakses pada 30 Januari 2021 Pukul 12.27