



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITAS UNTUK
MENGATASI *OVERTHINGING* DALAM MELANJUTKAN STUDY BAGI
SISWA MAN 1 TANAH DATAR**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Studi Magister (S2)
Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

Zikri Almunawar
232051026

**PASCASARJANA
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR
1447 H/ 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama Zikri Almunawar NIM. 232051026 dengan judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENGATASI *OVERTHINGKING* DALAM MELANJUTKAN STUDY BAGI SISWA MAN 1 TANAH DATAR** memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama



Dr. Masril, M.Pd., Kons,
NIP.197112262002122003

Batusangkar, 19 Januari 2025
Pembimbing Pendamping








Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd
NIP. 197607072009012005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama **ZIKRI ALMUNAWAR NIM: 232051026** judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENGATASI OVERTHINKING DALAM MELANJUTKAN STUDY BAGI SISWA MAN 1 TANAH DATAR**, telah diuji dalam ujian munaqasyah Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada tanggal 11 Pebruari 2025

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya

Nama / NIP Penguji	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
Dr. Isra Nurmai Yenti, M.Pd Nip. 198205212005012003	Ketua Sidang		20/02/2025
Prof. Dr. Ardimen, M.Pd., Kons Nip. 197205052001121002	Penguji Utama		18/02/2025
Dr. Irman, S.Ag., M.Pd Nip. 197102012006041016	Anggota Penguji		17/02/2025
Dr. Masril, M.Pd., Kons Nip. 196206101993031002	Penguji Pendamping/ Pembimbing Utama		19/02/2025
Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd Nip. 196402102003122001	Penguji Pendamping/ Pembimbing Pendamping		18/02/2025

Batusangkar, 20 Februari 2025
Mengetahui
Direktur Pascasarjana
UIN Mahmud Yunus Batusangkar


Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc
NIP. 197704012008011024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zikri Almunawar

NIM : 232051026

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENGATASI *OVERTHINGING* DALAM MELANJUTKAN STUDY BAGI SISWA MAN 1 TANAH DATAR”** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat, apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 5 Pebruari, 2025



Saya yang menyatakan

Zikri Almunawar
NIM : 232051026

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada kita semua, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi *Overthinking* Peserta Didik Dalam Melanjutkan Study**”. Selanjutnya Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya syariat di akhirat kelak.

Proposal tesis ini ditulis sebagai syarat meraih gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis percaya bahwa tesis ini tidak mungkin selesai tepat waktu tanpa izin Allah dan dukungan dari banyak pihak. Penyusunan dan penyelesaian tesis ini tidak lepas dari bantuan, motivasi, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa, ibunda Dra. Susilawati dan ayahanda Syamsuddin orang tua penulis yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta mendoakan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Bapak Dr. Masril, M.Pd, Kons selaku pembimbing utama penulis yang selalu memberikan motivasi, arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian studi dan penyusunan tesis ini.
3. Ibu Dr. Rafsel Tas’adi. M.Pd selaku pembimbing II penulis yang selalu memberikan motivasi, arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian studi dan penyusunan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Ardimen, M.Pd., Kons selaku penguji utama pada tesis ini dan telah memberikan arahan kepada penulis
5. Bapak Dr. Irman, S.Ag, M.Pd, selaku anggota penguji pada tesis ini dan telah memberikan arahan kepada penulis

6. Bapak Dr. Rahmat Hidayat, M.Ag., M.Pd sebagai validator instrumen pada pembuatan tesis ini dan telah memberikan arahan kepada penulis.
7. Ibu Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd sebagai validator instrumen pada pembuatan tesis ini dan telah memberikan arahan kepada penulis.
8. Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons sebagai validator instrumen pada pembuatan tesis ini dan telah memberikan arahan kepada penulis.
9. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, MA.,M.Res.,P.hd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
10. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora,M.Sc selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
11. Bapak Dr. Sirajul Munir, M.Pd., selaku Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
12. Bapak Ibu Seluruh dosen bimbingan dan konseling pendidikan Islam beserta staf administrasi Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
13. Untuk seluruh rekan-rekan BKPI yang telah mendukung dan membantu serta saling memotivasi dan bertukar pendapat selama proses penyelesaian studi ini
14. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam tulisan ini.

Akhirnya, kepada Allah jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, arahan motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya, dan dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga tesis ini dapat memberi manfaat kepada kita semua.

Batusangkar, Januari, 2025



Zikri Almunawar
NIM. 232052010

ABSTRAK

Zikri Almunawar NIM 232051026. Judul Tesis Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Integratif Untuk Mengatasi *Overthinking* Dalam melanjutkan Study Bagi Siswa Man 1 Tanah Datar. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Masalah utama yang dibahas dalam tesis ini adalah tingginya tingkat *overthinking* dalam melanjutkan study. Untuk mengurangi *overthinking* tersebut, terdapat berbagai pendekatan konseling yang dapat diterapkan. Namun, penelitian ini fokus pada penggunaan konseling kelompok pendekatan realitas integratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi *Overthinking* Dalam melanjutkan Study Bagi Siswa.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pendekatan kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest only Group Design. Data diperoleh dari Skala *overthinking* dengan pengukuran skala likert. Populasi penelitian ini sebanyak 30 dan sampel sebanyak 6 orang siswa yang ditarik secara random sampling. Analisis data dengan uji *Paired Samples Test*

Berdasarkan hasil uji uji sampel independen menunjukkan nilai signifikansi (2-sided) sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji uji sampel independen menjelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil uji N-gain menunjukkan nilai -0,74%, yang berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif berpengaruh Mengatasi *Overthinking* Dalam melanjutkan Study Bagi Siswa.

ABSTRAK

Zikri Almunawar NIM 232051026. Thesis Title The Influence of Group Counseling with an Integrative Reality Approach to Overcome Overthinking in Continuing Study for Man 1 Tanah Datar Students. Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate, Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University.

The main problem discussed in this thesis is the high level of overthinking in continuing study. To reduce overthinking, there are various counseling approaches that can be applied. However, this research focuses on the use of integrative reality approach group counseling. The purpose of this research is to determine the effectiveness of group counseling with a Reality Approach to Overcome Overthinking in Continuing Study for Students.

This research uses a quantitative experimental approach with a Pretest-Posttest only Group Design. Data was obtained from the overthinking scale with Likert scale measurements. The population of this study was 30 and the sample was 6 students drawn by random sampling. Data analysis using the Paired Samples Test

Based on the results of the independent sample test, it shows a significance value (2-sided) of $0.000 < 0.05$, meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the independent sample test explain that there is a significant difference between the pretest and posttest scores. The N-gain test results show a value of -0.74%, which is in the high category, so it can be concluded that group counseling with an integrative reality approach has an effect on overcoming overthinking in continuing study for students.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	vi
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. <i>Overthinking</i>	12
B. Konseling Kelompok Realitas	20
C. Keterkaitan Realitas dengan <i>Overthinking</i>	32
D. Kajian Teori yang Relevan	33
E. Kerangka Berpikir	34
F. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	40
D. Definisi Operasional Variabel	41
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data	55
1. Deskripsi Hasil Data Pretest	55
2. Deskripsi hasil data posttest.....	67

B. Analisis Data.....	78
C. Pembahasan	90
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Implikasi.....	107
C. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	37
Tabel.3.2 Skor Skala <i>Overthinking</i>	45
Tabel 3.3 Hasil Validasi Instrumen	47
Tabel 3.4 Validasi Butir	49
Tabel 3.5 Hasil reability	51
Tabel 3.6 Pembagian Skor N-Gain.....	53
Tabel 4.1 Klasifikasi Skor Perilaku <i>Overthinking</i>	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i>	57
Tabel 4.4 skor Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	58
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	59
Tabel 4.6 Skor Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan	60
Tabel 4.7 Data <i>Pretest</i> Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan	60
Tabel 4.8 Skor Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	61
Tabel 4.9 Data <i>Pretest</i> Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah .	61
Tabel 4.10 skor Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	62
Tabel 4.11 Data <i>Pretest</i> Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	62
Tabel 4.12 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	63
Tabel 4.13 Data <i>Pretest</i> Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	64
Tabel 4.14 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	65
Tabel 4.15 Data <i>Pretest</i> Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri	

dengan kehidupan kampus	65
Tabel 4.16 Total Hasil <i>Pretest</i> Berdasarkan Indikator	66
Tabel 4.17. Hasil <i>Postes</i>	68
Tabel 4.18 skor Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	69
Tabel 4.19 data postes Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan.....	70
Tabel 4.20 Skor Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan	71
Tabel 4.21 Data <i>Postest</i> Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan	71
Tabel 4.23 Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	72
Tabel 4.24. skor Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi.....	73
Tabel 4.25. Data <i>Postest</i> Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi.....	73
Tabel 4.26. skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	74
Tabel 4.27. Data Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	75
Tabel 4.28 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	75
Tabel 4.29. Data <i>Postest</i> Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	75
Tabel 4. 30 Total Hasil <i>Postest</i> Berdasarkan indikator	75
Tabel 4.31. Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	77
Tabel 4.32 Hasil Tes Normalitas	79
Tabel 4.33. Hasil Tes <i>Homogeneity of Variances</i>	80
Tabel 4.34 Hasil Uji <i>paired Samples</i> Khawatir tidak lulus di	

perguruan tinggi yang di inginkan.....	81
Tabel 4.35. Hasil Uji <i>paired Sample</i> Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	82
Tabel 4.36. Hasil Uji <i>paired Samples Test</i> Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	83
Tabel 4.37. Hasil Uji <i>paired Samples</i> Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	84
Tabel 4.38. Hasil Uji <i>paired Samples Test</i> Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	85
Tabel 4.39. Hasil Uji <i>paired Samples Test</i> indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.....	86
Tabel 4.40. Hasil Uji <i>paired Samples Test</i> Keseluruhan.....	87
Tabel 4.41. Rekapitulasi Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	87
Tabel 4.42. Uji <i>N-gain</i> Eksperimen Skor Individu.....	88
Table 4.43. Hasil Uji <i>N-gain</i> Skor Eksperimen Berdasarkan indikator	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 3.1 Desain Penelitian	38
Gambar 4.1 Grafik Data Pretest.....	57
Gambar 4.2 Grafik Hasil Pretest berdasarkan indikator.....	67
Gambar 4.3 Grafik Hasil postest.....	68
Gambar 4.4 Grafik total hasil postest.....	77
Gambar 4.5 Grafik Perbandingan pretest-postest.....	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Overthinking memiliki definisi secara bahasa dan juga istilah. Secara bahasa pula *overthinking* berasal dari awalan kata berbahasa Inggris yaitu “Over” ketika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti “Berlebihan”. “*Thinking*” berarti “*Berpikir*”, dengan begitu maka secara bahasa Indonesia “*overthinking*” dapat diartikan sebagai “*Berpikir Berlebihan*” Menurut istilah *overthinking* yaitu suatu proses adanya analisis serta adanya penahanan emosi maupun pikiran yang konon terjadi secara terus-menerus tanpa berhenti. Tidak dapat dipungkiri pula, *overthinking* ini membuat diri seseorang terjebak pada keputusan maupun tindakan yang ada di masa lalu. (Ivanka et al., 2023).

Menghadapi ketidak pastian dan tantangan baru memerlukan keberanian untuk keluar dari zona nyaman. Selain itu, penting untuk terus belajar dan mencari solusi kreatif agar dapat beradaptasi dengan baik. Dengan demikian, kita dapat menghadapi perubahan dengan lebih percaya diri dan efektif. Belajar dari rumah dapat menjadi suatu hal yang positif namun bisa menjadi hal yang negatif tergantung pemaknaannya, ditambah banyaknya kondisi saat ini yang tidak menentu dan mengalami banyak perubahan. Salah satu permasalahan saat ini ialah *overthinking* dalam menentukan study lanjutan (Sofia et al., 2020).

Berdasarkan hasil screening yang telah dilakukan ditemukan bahwa yang paling mendominasi untuk *overthinking* dalam hidup yang dirasakan adalah karir atau masa depan sebesar 61%. Masyarakat merasakan khawatir akan masa depan serta juga karirnya ditambah lagi. Permasalahan kehidupan yang saat ini masih menjadi permasalahan kita bersama tak elak memunculkan banyak sekali pemikiran *negative* dan juga *overthinking* (Mantigi & Lucky, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Lampung menunjukkan bahwa *overthinking* mempengaruhi kemampuan problem solving mahasiswa sebesar 23.9% 1. Penelitian ini melibatkan 87 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dan menemukan bahwa mereka yang mengalami *overthinking* cenderung memiliki kemampuan problem solving yang lebih rendah. Fenomena *overthinking* di kalangan siswa SMA memiliki dampak signifikan dalam menentukan studi lanjutan mereka. Siswa sering kali terjebak dalam siklus pemikiran berlebihan yang berkaitan dengan pilihan pendidikan dan karir di masa depan.(Parhan Fauzan, 2023).

Fase remaja merupakan fase yang relatif cepat dalam proses perkembangan, tidak sedikit pula fase ini akan membawa pengaruh terhadap fase selanjutnya. Pengaruh terhadap sikap, perilaku, pola hidup, dan kesehatan akan membentuk menjadi kepribadian remaja itu sendiri. Fase ini dipenuhi dengan berbagai perasaan dan berdampak pada perilaku yang tidak menentu atau biasa disebut dengan *overthinking*. *overthinking* ialah suatu keadaan perilaku yang terjadi secara normal pada siapapun manusia dengan melibatkan proses berpikir. Akan tetapi, seringkali *Overthinking* mendorong adanya perasaan dan pemikiran yang bukan mengarah pada pemahaman baru maupun penemuan solusi dari permasalahan melainkan menambahkan masalah baru disertai timbulnya prasangka negatif terhadap diri. Kondisi ini dapat berdampak semakin buruk seiring berjalannya waktu apabila tidak segera di atasi.

Dampak yang akan muncul ialah kesulitan diri sendiri dalam memecahkan permasalahan dan akan semakin tampak rumit, merasa tertekan, menyalahkan dan meragukan kemampuan diri sendiri, mudah emosi, merasa lelah, mudah sakit dan lainnya sehingga memberikan dampak buruk bagi fisik maupun mental Perilaku *overthinking* secara signifikan akan mempengaruhi pula terhadap kesejahteraan seseorang, termasuk pada siswa.(Parhan Fauzan, 2023)

Siswa tergolong kedalam masa-masa remaja, cenderung mengalami kondisi *overthinking*. Hal ini terjadi dikarenakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang belum memiliki kematangan emosional yang stabil, sehingga mudah terpengaruh dan mengalami kondisi *overthinking* baik secara internal maupun eksternal. Siswa yang cenderung *overthinking* sering mengalami kecemasan yang berlebihan dan mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi. Dengan adanya keadaan tersebut dapat mengganggu serta menghambat kemampuan siswa dalam mencapai kesejahteraan hidup, potensi akademik maupun non akademik, hingga kehidupan sosial secara optimal. Ditinjau dari beberapa fakta dilapangan menunjukkan bahwa perilaku *overthinking* banyak dialami oleh siswa-siswa (Suryana et al., 2022).

kata *overthinking* dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan pada lafadz dzann yang terdapat pada surah Al-Hujurat ayat 12 yang berartikan prasangka atau tuduhan.

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan, melalui surat Al Hujurat ayat 12 ini, Allah melarang hamba-hambaNya yang beriman untuk berprasangka buruk.

Yakni mencurigai orang lain dengan tuduhan buruk yang tidak berdasar. Karena sebagian dugaan itu adalah murni dosa, maka harus dihindari. Terdapat pula hadis yang memberikan larangan untuk berburuk sangka kepada orang lain, sebagai berikut:

اجْتَنِبُوا الظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَنَافَسُوا وَلَا
تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Dari Abu Hurairah R.A meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda ,"*Tinggalkan perbuatan berburuk sangka, karena buruk sangka ialah sedusta-dustanya perkataan. Jangan pula mengintai serta mencari kesalahan seseorang. Jangan saling hasad, saling membelakangi dan saling benci. Tetapi, jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara .*"³ Pada hadis tersebut juga diperintahkan untuk tidak melakukan buruk sangka terhadap siapapun. Karena memang perbuatan tersebut akan memberikan dampak yang negatif kepada dirinya sendiri. Dengan itu kita harus menggunakan akal kita untuk berbuat hal yang positif, dan menjauhi hal yang negatif.

Di lingkungan sekitar, banyak ditemui pelajar setelah lulus dari sekolahnya bingung tentang karir masa depan mereka. Kecemasan karir jelas dialami pada tahun terakhir siswa. Pelajar dan mahasiswa mengalami kecemasan dalam menentukan dan memilih karir. Para pelajar dan mahasiswa terlihat cemas dan khawatir dalam memikirkan masa depannya. Mereka sering mengalami perasaan bingung dan ragu dalam mengejar karir yang tepat mereka. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai permasalahan dalam memilih karirnya. Permasalahan yang dihadapi akan menghambat siswa dalam mencapai pilihan karir yang optimal. *overthinking* inilah yang menjadikan seseorang tertekan dan

akibatnya seseorang takut memandang masa depan dengan optimis, genap yang lebih fatal lagi adalah seseorang kehilangan semangat belajar, putus kuliah atau tidak mau untuk melanjutkan jenjang kuliahnya yang jelas merupakan jembatan menuju masa depan yang lebih cerah. untuk mencari pekerjaan, disebabkan oleh kurangnya pemahaman individu terhadap kemampuannya sendiri (Cluwak, 2016).

Berdasarkan wawancara dengan guru BK yang di lakukan di MAN 1 Tanah Datar di temukan masih banyak peserta didik yang *overthinking* dengan masalah study lanjutannya, kondisi ini di tandai dengan cemas tidak bisa masuk pada study lanjutan yang di inginkannya, cemas memikirkan setelah lulus apakah mendapat pekerjaan atau tidak, khawatir tidak mampu bersaing dengan siswa sekolah lain untuk memasuki perguruan tinggi negeri. Sehingga menyebabkan kegelisahan di kalangan peserta didik tersebut. Data tersebut di perkuat dengan data instrumen yang telah di sebar oleh guru BK di kelas 11

Beberapa ciri-ciri seorang di katakan *overthinking* di antaranya: Kecenderungan Merasa Khawatir atau Bersalah Berlebihan Individu ini sering merasa khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat mereka kendalikan dan mungkin merasa bersalah tanpa alasan yang jelas. Ciri seorang *overthinking* Selanjutnya Menghabiskan Waktu Memikirkan Masa Lalu atau Masa Depan Mereka sering kali terjebak dalam pikiran tentang apa yang telah terjadi atau khawatir tentang apa yang akan datang, sehingga mengganggu kesejahteraan mental mereka (Kushjarjanati, 2023).

Konselor adalah profesi yang didedikasikan untuk kemaslahatan umat manusia dan bekerja sesuai dengan keilmuan dan pengalamannya secara terbimbing (Ardimen, 2018). Dalam mengatasi *overthinking* terdapat beberapa intervensi yang dapat di lakukan. Konseling dapat dijadikan sebagai pendekatan yang sangat efektif dalam membangun nilai-nilai spiritual bagi individu. Konseling merupakan profesi penolong yang melandasi peran dan fungsi

individu pada masyarakat (Irman et al., 2020) Salah satunya konseling kelompok pendekatan *gestal* yang dapat mengatasi *overthinking*. Konseling kelompok dengan pendekatan *Gestalt* adalah metode yang berfokus pada peningkatan kesadaran individu dan tanggung jawab pribadi dalam konteks interaksi kelompok (Syahri, Netrawati, et al., 2022). Selanjutnya konseling kelompok pendekatan *REBT* Yang dapat mengatasi *overthinking*. *REBT* merupakan terapi yang berusaha mengubah pemikiran irrasional seseorang menjadi rasional dalam artian mengubah pemikiran yang tidak logis (negative) menjadi pemikiran yang logis/ masuk akal (positive) sehingga setiap orang mampu mengaplikasikan segalanya dengan nyaman dan penuh percaya diri (Syahri, Netrawati, et al., 2022). Selain itu pendekatan konseling kelompok *CBT*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah pendekatan terapeutik yang digunakan dalam psikoterapi untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.(Syahri, Netrawati, et al., 2022), selanjutnya pendekatan *realitas* pendekatan realitas merupakan suatu metode atau pendekatan konseling yang berasal dari "teori pilihan" (*choice theory*) Glasser berpendapat bahwa semua perilaku adalah hasil dari pilihan yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dan individu bertanggung jawab atas pilihan serta konsekuensi dari tindakan mereka (Driscoll, 2012).

Pada penelitian ini peneliti memilih konseling kelompok dengan pendekatan *Realitas* untuk mengatasi *overthinking* peserta didik dalam lanjutan studynya. Alasan peneliti menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Realitas* Integratif yaitu untuk menguji teori apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Realitas* berpengaruh untuk mengatasi masalah *overthinking* peserta didik dalam lanjutan study. Selain itu alasan peneliti memilih pendekatan *Realitas* karena pendekatan realitas mengajarkan hidup adalah pilihan yang harus di pilih, dan harus bertanggung jawab dengan pilihannya. *Realitas* berfokus pada persepsi unik setiap individu terhadap realitas, di mana pengalaman subjektif lebih berpengaruh

daripada kejadian objektif. Glasser mengidentifikasi lima kebutuhan dasar manusia: kekuatan, cinta dan rasa dimiliki, kebebasan, kesenangan, dan kelangsungan hidup yang memotivasi perilaku (Driscoll, 2012).

Al-qur'an mengajarkan kita bagaimana cara menyelesaikan berbagai masalah yang kita alami begitu juga masalah *overthinking* Ayat al-qur'an yang dapat mengatasi masalah *overthinking* diantaranya QS. AL-Baqarah Ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"

Dalam tafsir Quraish Shihab berpendapat bahwasanya ujian yang dihadapi manusia pada hakikatnya sedikit, dibanding dengan imbalan dan ganjaran yang didapatkan. Bentuk yang dimaksud dari ujian adalah rasa takut, cemas, keresahan hati, kekurangan harta, dan jiwa. Selain itu Quraish shihab juga mengatakan takut menghadapi ujian adalah pintu gerbang menuju kegagalan (Quraish Shihab, 2000).

Selanjutnya QS. An-Nas Ayat 4:

لِمَنِ شَرَّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

Artinya: Dari kejahatan (atau bahaya) para penyihir yang meniup pada ikatan-ikatan."

Kata syar ((شر) pada mulanya berarti buruk atau mudharat. Lawan dari khair (خير) yang berarti baik. Ibnu Qayyim AlJauziyah menjelaskan, syar mencakup dua hal yaitu sakit (pedih) dan yang mengantarkan kepada sakit (pedih). Penyakit, kebakaran, tenggelam adalah sakit. Sedangkan kekufuran, maksiat dan sebagainya mengantarkan kepada sakit atau kepedihan siksa Ilahi. Kata al waswas (الوسواس)

awalnya berarti suara yang sangat halus. Makna ini kemudian berkembang menjadi bisikanbisikan, biasanya adalah bisikan negatif. Karenanya sebagian ulama memahami kata ini dalam arti setan. Karena setan sering membisikkandan hati manusia (Tafsir QS An Nas, 2017).

Selanjutnya QS. Al-Hujurat Ayat 12:

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

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

Ayat ini menekankan pentingnya berprasangka baik dan menghindari pikiran buruk terhadap diri sendiri dan orang lain, yang merupakan salah satu penyebab utama *overthinking*.

Pernyataan di atas dibuktikan oleh penelitian sebelumnya bahwa konseling kelompok pendekatan realitas dapat mereduksi *overthinking* diantaranya Aina (2023). Pendekatan realitas dapat mengubah perilaku, dapat mempertimbangkan nilai-nilai yang baik dari perilaku, dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya, menjadikan dirinya sebagai agen perubahan, serta menolak memiliki penyakit mental dalam diri. Selanjutnya Kadafi et al.,(2020) bahwa teknik realitas dapat menanamkan nilai-nilai Islam agar individu menjadi manusia yang bertanggung jawab dan menghargai orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut melatar belakangi peneliti untuk

melakukan penelitian lebih mendalam yang di tuangkan dalam bentuk proposal tesis dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Integratif Untuk Mengatasi Overthinking Dalam Melanjutkan Study Bagi Siswa MAN 1 Tadah Datar”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, terdapat beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *gestalt* terhadap *overthinking* peserta didik dalam lanjutan study.
- b. Pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* terhadap *overthinking* peserta didik dalam lanjutan study.
- c. Pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *CBT* terhadap *overthinking* peserta didik dalam lanjutan study.
- d. Pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *realitas* terhadap *overthinking* peserta didik dalam lanjutan study.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi *Overthinking* Dalam Melanjutkan Study Bagi Siswa MAN 1 Tanah Datar.”**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya maka yang jadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah” apakah Konseling Kelompok Pendekatan Realitas berpengaruh signifikan Untuk Mengatasi

Overthinking peserta didik Dalam melanjutkan Study”?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok pendekatan realitas dalam mengatasi *overthinking* pada siswa dalam lanjutan study?

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai di atas, adapun manfaat dan luaran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk :

- a) Sebagai bentuk sumbangan pemikiran ilmiah dalam menambah pengetahuan di dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling terkait dengan penggunaan konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengatasi *overthinking* pada siswa.
- b) Bahan pembelajaran bagi peneliti dan pembaca yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan tema konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengatasi *overthinking* terkait karir pada siswa

b. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian secara praktis adalah sebagai berikut:

- a) Untuk penulis
Menjadi prasyarat menyelesaikan pendidikan pasca sarjana (S2) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- b) Untuk guru BK dan Konselor
Dapat menjadi pilihan bagi guru BK dan konselor di sekolah untuk

melakukan konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengatasi *overthinking* Dalam Melanjutkan Study Yang Di Inginkan

c) Untuk sekolah

Pemanfaatan hasil penelitian digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pemegang kebijakan untuk menyusun program-program sekolah khususnya layanan bimbingan dan konseling.

d) Bagi prodi BKPI

Laporan penelitian ini menjadi bahan literasi baru yaitu tentang Pengaruh Konseling Kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengatasi *overthinking* terkait karir pada siswa

c. Luaran Penelitian

Adapun luaran dari penelitian ini adalah:

- a) Laporan dalam bentuk tesis yang Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi *Overthinking* Dalam Lanjutkan Study Bagi Siswa MAN 1 Tanah Datar yang disetujui oleh tim penguji dan diarsipkan
- b) Di jadikan artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi shinta.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Overthinking*

1. Pengertian *Overthinking*

Overthinking memiliki definisi secara bahasa dan juga istilah. Secara bahasa pula *overthinking* berasal dari awalan kata berbahasa Inggris yaitu “Over” ketika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti “Berlebihan”. “Thinking” berarti “Berpikir”, dengan begitu maka secara bahasa Indonesia “*Overthinking*” dapat diartikan sebagai “*Berpikir Berlebihan*”

Menurut istilah *overthinking* yaitu suatu proses adanya analisis serta adanya penahanan emosi maupun pikiran yang konon terjadi secara terus-menerus tanpa berhenti. Tidak dapat dipungkiri pula, *overthinking* ini membuat diri seseorang terjebak pada keputusan maupuntindakan yang ada di masa lalu. (Ivanka et al., 2023).

Overthinking merupakan sebuah kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara terus menerus dan seolah tidak ada ujungnya (C. S. Putri, n.d.). Biasanya, memikirkan sesuatu yang telah terjadi dan sesuatu yang akan terjadi, atau bahkan yang belum terjadi. Salah satu tanda dari *overtinking* adalah rasa cemas yang berlebihan. Namun, sebenarnya kecemasan merupakan suatu hal yang wajar (Umi, Dina Anzelina, Ade Muhayati R, 2016).

Overthinking adalah menggunakan terlalu banyak waktu untuk memikirkan hal dengan cara meruginan serta *overrthinking* dapat berupa ruminasi dan khawatir (Kushjarjanati, 2023). Menurut unwin *overthinking* adalah menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan atau menganalisis

(sesuatu) dengan cara yang lebih berbahaya daripada bermanfaat.(Unwin., 2020)

Dalam pandangan islam, *overthinking* adalah sebuah kata khusus dari perasaan khawatir atau takut . jika perasaan tersebut muncul, dan akan berkembang lebih besar jika bersamaan dengan rasa waspada, cemas, adanya khayalan serta emosional yang meningkat. *Overthinking* bisa disebabkan adanya seseorang tersebut belum sepenuhnya bergantung hanya kepada Allah SWT. yang menjadikan munculnya perbuatan tersebut (Mahfudzoh et al., 2024).

kata *overthinking* dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan pada lafadz dzann yang terdapat pada surah Al-Hujurat ayat 12 yang berartikan prasangka atau tuduhan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِتْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَانفُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

Penafsiran pada ayat tersebut yaitu, larangan untuk melakukan perbuatan prasangka atau tuduhan karena perbuatan tersebut termasuk dosa.

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa *overthinking* adalah *overthinking* adalah proses berpikir yang berlebihan dan berlarut-larut tentang suatu situasi, keadaan, atau keputusan. Yang dapat membuat membuat seseorang merasa cemas dan khawatir, atau

tidak mampu mengambil keputusan.

2. Bentuk-Bentuk *Overthinking*

Untuk melihat lebih lanjut tentang *overthinking* maka *overthinking* ada beberapa bentuk yaitu:

Menurut Unwin (2020) ada 2 bentuk *Overthinking* yaitu:

a. Ruminasi

Ruminasi adalah pemikiran berulang dan mendalam mengenai pengalaman atau perasaan yang menyakitkan, yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Ini sering kali terjadi setelah pengalaman traumatis atau situasi yang menimbulkan kecemasan, di mana individu terjebak dalam siklus pemikiran negatif yang tidak produktif. Ruminasi adalah proses mengulang-ulang pikiran tentang masa lalu. Ada beberapa indikator ruminasi yaitu

Ruminasi dapat dibagi menjadi beberapa dimensi, yang paling umum diidentifikasi adalah *Brooding*, Ini merujuk pada kecenderungan untuk tenggelam dalam pemikiran negatif tanpa mencari solusi, sering kali berfokus pada kesalahan atau kekurangan diri. *Reflection*, Berbeda dengan *brooding*, refleksi melibatkan pemikiran lebih konstruktif tentang pengalaman masa lalu, meskipun masih bisa berkontribusi pada perasaan negatif. *Depressive-related*, Ini berkaitan dengan gejala depresi dan mood negatif, mencerminkan bagaimana individu memikirkan pengalaman buruk yang telah terjadi.

b. Worry

Khawatir (Worry) adalah perasaan tidak nyaman yang muncul saat pikiran sangat fokus memikirkan kesulitan yang sebenarnya belum benar-benar terjadi. Ini termasuk pikiran negatif tentang sesuatu yang

tidak pasti dan hal-hal buruk yang di luar dugaan. Kekhawatiran adalah ketika Anda secara konsisten membuat prediksi negatif yang bersifat katastrofik tentang masa depan. Adapun indikator khawatir yaitu Ketakutan Berlebihan, Rasa takut yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Pikiran Negatif, Munculnya pikiran tentang kemungkinan buruk yang akan terjadi. Kesulitan Berkonsentrasi, Sulit memfokuskan pikiran pada tugas atau aktivitas sehari-hari. Perasaan Tidak Berdaya, Merasa tidak mampu mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan. (Unwin., 2020).

Selanjutnya Menurut Kusjarjanati (2023) Bentuk-bentuk *overthinking* ada 2 yaitu

a. Pemikiran katastrofik

Pemikiran katastrofik, juga dikenal sebagai pikiran katastrofik, merupakan jenis distorsi kognitif yang membuat seseorang memikirkan skenario buruk atau bencana yang mungkin terjadi dalam situasi tertentu. Berpikiran katastrofik dapat berujung pada emosi negatif seperti stres dan rasa cemas, karena individu cenderung *overthinking* dan memprediksi hasil yang paling buruk dari suatu kejadian

Berikut beberapa indikator karakteristik pemikiran katastrofik: Memikirkan Kemungkinan Buruk, Orang yang berpikiran katastrofik cenderung memikirkan skenario buruk yang mungkin terjadi dalam situasi tertentu. Mereka sering berlebih-lebihan dalam memprediksi kemungkinan terburuk, meski realita belum tentu demikian. Kondisi Emosional, Peristiwa traumatis atau pengalaman negatif di masa lalu dapat memicu pikiran katastrofik. Individu yang telah mengalami trauma mungkin lebih rentan berpikir buruk-buruk tentang kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk lagi.

b. Khawatir

khawatir adalah perasaan cemas atau gelisah yang muncul karena kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum pasti atau yang dirasakan bisa terjadi di masa depan. Perasaan khawatir sering kali disertai dengan rasa takut, gelisah, atau kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal yang mungkin tidak terjadi atau di luar kendali. Adapun indikator khawatir yaitu Ketakutan Berlebihan, Rasa takut yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Pikiran Negatif, Munculnya pikiran tentang kemungkinan buruk yang akan terjadi. Kesulitan Berkonsentrasi, Sulit memfokuskan pikiran pada tugas atau aktivitas sehari-hari (Kushjarjanati, 2023).

Menurut Joanna Joustra (2017) Overthinking di kategorikan menjadi 2 yaitu:

b. Cemas

Cemas adalah perasaan tidak tenang, gelisah, atau takut yang disebabkan oleh ketidakpastian atau kekhawatiran terhadap masa depan atau suatu situasi. Perasaan cemas biasanya muncul ketika seseorang merasa tidak yakin atau khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi, namun terasa penting atau berisiko. Cemas juga bisa disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat dingin, atau perasaan cemas yang terus-menerus.

c. Khawatir

Khawatir adalah perasaan gelisah yang timbul karena adanya kekhawatiran atau rasa takut terhadap sesuatu yang belum pasti atau yang bisa terjadi di masa depan. Biasanya, perasaan khawatir muncul karena seseorang merasa tidak yakin atau khawatir tentang hasil atau

konsekuensi dari suatu peristiwa atau situasi yang dianggap penting atau berisiko (Joustra, 2017).

Dari beberapa bentuk-bentuk *overthinking* di atas dapat di simpulkan bahwa bentuk bentuk *overthinking* itu ada ruminasi, khawatir, perasaan cemas yang berlebih. Berdasarkan keterangan di atas penelitian ini menggunakan aspek dikemukakan oleh (Unwin., 2020) karena uraian dari bentuk *overthinking* yang dikemukakan lebih spesifik seperti adanya aspek, *ruminasi dan* khawatir.

3. Faktor-Faktor Penyebab *Overthinking*

Menurut kusjarjanati (2023) faktor-faktor penyebab *overthinking* dapat dibagi menjadi beberapa kategori berikut:

- a. Ketakutan akan Keputusan yang Salah, Rasa khawatir bahwa suatu keputusan tidak tepat bisa memicu proses berpikir terlalu dalam
- b. Pengalaman Traumatis atau Kekhawatiran Masa Lalu, Pengalaman traumatis di masa lalu atau kekhawatiran mengenai hal-hal yang telah terjadi sebelumnya juga merupakan salah satu penyebab utama
- c. Gangguan Kecemasan (*Anxiety*), Kondisi mental seperti gangguan kecemasan seringkali menyebabkan seseorang untuk berpikir secara ekstrem dan detail.
- d. Kecenderungan Pribadi, Sifat kepribadian tertentu, seperti perfeksionis, juga dapat meningkatkan kemungkinan melakukan *overthinking*.
- e. Perfeksionisme, Harapan tinggi pada diri sendiri untuk mencapai kesempurnaan bisa membuat orang lebih rentan terhadap pikiran berulang-ulang tanpa henti.
- f. Tidak Percaya Dirilah, Kurangnya keyakinan diri atas kemampuan dan pengetahuannya sendiri juga bisa memperburuk gejala ini.

- g. Perasaan Ter-tekan, Tekanan dari lingkungan sosial, pekerjaan, atau situasi lainnya dapat menambah beban pikiran sehingga mendorong perilaku *overthinking*.
- h. Tidak Mendapatkan Informasi Yang Cukup, Kurangnya informasi yang akurat atau lengkap tentang sebuah masalah juga dapat memicu ketidakpastian dan rasa takut, yang selanjutnya berubah menjadi *overthinking* (Kushjarjanati, 2023).

Menurut Unwin (2020) beberapa factor penyebab *overthinking* yaitu:

- a. Kecemasan dan Stres
Rasa cemas yang berlebihan dan stres kronis dapat menyebabkan seseorang terjebak dalam pola pikir yang berulang.
- b. Perfeksionisme
Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dapat membuat seseorang terus-menerus menganalisis dan mengevaluasi keputusan mereka, sehingga mengarah pada *overthinking*.
- d. Pengalaman Masa Lalu
Pengalaman negatif atau trauma di masa lalu dapat memicu ketakutan dan keraguan yang berlebihan, membuat seseorang lebih cenderung untuk berpikir berlebihan tentang situasi saat ini.
- e. Kurangnya Kepercayaan Diri
Ketidakpastian tentang kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan seseorang merasa perlu untuk memikirkan segala kemungkinan dan hasil dari tindakan mereka.

faktor-faktor yang mendasari setiap pemikiran seseorang bisa berbeda-beda. Kendati demikian, terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu *overthinking*, yaitu:

- a. Ketakutan akan Keputusan yang Salah Rasa takut membuat keputusan yang salah atau mengecewakan orang lain dapat mendorong seseorang untuk terus menganalisis dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Kecemasan akan terjadinya konsekuensi yang tidak diinginkan atau rasa takut akan kegagalan sering kali menjadi pemicu *overthinking*.
- b. Pengalaman Traumatis atau Kekhawatiran Masa Lalu Pengalaman traumatis dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami *overthinking*. Seseorang dapat terus-menerus berpikir negatif, mengantisipasi kemungkinan buruk, dan khawatir akan pengulangan kejadian di masa lalu.
- c. Gangguan Kecemasan Beberapa gangguan kecemasan, seperti *general anxiety disorder*, *social anxiety disorders*, atau gangguan obsesif-kompulsif dapat menyebabkan *overthinking* yang berlebihan. Gangguan kecemasan ini memengaruhi pola pikir dan menyebabkan pemikiran yang berlebihan, gelisah, dan kecemasan yang tak terkendali.

Dari beberapa factor di atas dapat di simpulkan bahwa factor penyebab *overthinking* seperti kecemasan berlebihan, rasa takut gagal, atau keinginan untuk mengontrol hasil suatu situasi. Seseorang yang cenderung *overthinking* mungkin memiliki kecenderungan untuk menganalisis hal-hal secara berlebihan dan berlarut-larut, mencari solusi atau jawaban yang tidak pasti, dan memikirkan semua kemungkinan buruk yang bisa terjadi.

B. Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

1. Definisi Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

Menurut Corey, (2016) berpendapat bahwa konseling kelompok ialah layanan yang dapat mencegah permasalahan atau meningkatkan diri secara pribadi, sosial, akademis dan profesional. Peran dari konselor kelompok adalah untuk memfasilitasi interaksi antar para anggota, membantu mereka satu sama

lain, membantu mereka dalam menetapkan tujuan pribadi, dan mendorong mereka untuk menerjemahkan wawasan mereka ke dalam rencana konkrit melibatkan mengambil tindakan di luar kelompok. Fokus penekanan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota kelompok. Lebih khusus lagi, konseling kelompok disediakan memecahkan masalah yang dihadapi anggota kelompok.

Pendekatan realitas merupakan sebuah teknik penyelesaian yang berfokus pada perilaku saat ini. Menurut (Rati et al., 2023) pendekatan realitas merupakan suatu metode atau pendekatan konseling yang berasal dari "teori pilihan" (*choice theory*), yang dikembangkan oleh William Glasser mulai dari tahun 1950-an hingga 1960-an. pendekatan psikologis yang menekankan pemahaman dan pengelolaan pilihan individu dalam konteks perilaku dan hubungan. Teori ini mengidentifikasi lima kebutuhan dasar yang memotivasi perilaku manusia, yaitu kebutuhan untuk bertahan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuasaan, kebebasan, dan hiburan. Glasser berpendapat bahwa semua perilaku adalah hasil dari pilihan yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dan individu bertanggung jawab atas pilihan serta konsekuensi dari tindakan mereka (Driscoll, 2012). Selain untuk konseling, juga digunakan untuk kerja sosial, pendidikan, intervensi krisis, rehabilitasi, manajemen kelembagaan, dan pengembangan masyarakat.(Masril, 2016)

Selanjutnya menurut Ady, (2021) dalam pendekatan realitas konselor bertindak sebagai guru dan teladan serta menghadapkan klien dengan cara yang membantu mereka menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa menimbulkan kerugian bagi diri mereka sendiri atau orang lain.

Pendekatan realitas dalam Corey, (2016) *Reality therapy is the methodology for implementing the key concepts of choice theory. The essence of reality*

therapy, now taught all over the world, is that we are responsible for what we choose to do. Artinya pendekatan reality yaitu metodologi untuk menerapkan konsep-konsep kunci teori pilihan. Inti dari konseling realitas, yang kini diajarkan di seluruh dunia, adalah kita bertanggung jawab atas apa yang kita pilih. Menurut Febriace et al., (2021) konseling realitas menitikberatkan pada keadaan saat ini dan mengedepankan potensi yang dimiliki oleh konseli. Dalam konteks konseling kelompok, konseli dapat memperoleh pembelajaran mengenai tingkah laku yang lebih realistis. Dalam konteks Islami pendekatan realitas merupakan upaya kolektif untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang timbul dalam suatu kolektif berdasarkan norma-norma Islam atau kepatuhan terhadap Al-Qur'an dan Hadits (Indah & Maulana, 2022).

Al Quran mengajarkan seseorang perlu menerima kenyataan hidup yang ada dan tidak melarikan diri dari masalah. (QS. At-Taghabun, 64:11)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Ayat ini mengajarkan bahwa segala musibah yang menimpa seseorang adalah bagian dari takdir Allah, yang terjadi atas izin-Nya. Sebagai orang yang beriman, kita diajarkan untuk menerima kenyataan tersebut dengan lapang dada, serta mencari petunjuk dan hikmah di balik setiap ujian. Pada konteks konseling realitas, ini mengandung makna penting bahwa seseorang perlu menerima kenyataan hidup yang ada dan tidak melarikan diri dari masalah. Namun, lebih dari itu, kita diajarkan untuk mencari solusi melalui usaha yang rasional dan bijak serta terus memohon petunjuk Allah dalam menghadapi masalah.

Selanjutnya (QS. Ar-Ra'du, 13:11) yang mengajarkan mengubah keadaan dengan usaha:

هَٰ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا
بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Ayat ini sangat berhubungan dengan pendekatan konseling realitas yang mendorong individu untuk berusaha mengubah dirinya, mengubah pola pikir, dan mengambil tindakan untuk memperbaiki kondisi hidup mereka. Tanggung jawab individu untuk mengubah dirinya sendiri sangat ditekankan dalam konseling realitas.

Pendekatan realitas sebagai metode agar individu memahami pentingnya bertanggung jawab dalam penggunaan *smartphone* dan menunjukkan penghargaan yang lebih kepada orang lain, nilai-nilai Islam ditanamkan sebagai pijakan utama dalam menyelesaikan masalah tingkah laku mereka saat ini (Kadafi et al., 2020). Metode konseling yang menekankan pada upaya membimbing individu untuk fokus pada solusi dan perubahan perilaku saat ini, dengan tetap mempertimbangkan nilai-nilai Islam, bertujuan agar individu dapat mengembangkan potensi dirinya demi mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan terhadap penggabungan dua makna bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif yaitu proses pemberian bantuan kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi permasalahan yang terjadi saat ini dan

menjadikan klien bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan saat ini yang dapat menghasilkan tingkah laku baru yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Dan Integratif berfungsi sebagai landasan agar individu dapat mengatasi masalah *overthinking* dengan nilai-nilai islam.

2. Tujuan Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

Menurut Ratna,(2020) tujuan konseling realitas yaitu untuk membantu individu mencapai kemandirian, membantu individu dalam merumuskan dan mengembangkan tujuan hidup mereka, membantu individu mengidentifikasi kebutuhan mereka dengan prinsip 3R yaitu right, responsibility dan reality. Dalam konseling realitas, teori pendekatan menekankan bahwa setiap perilaku yang ditampilkan oleh individu bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar (Habsy et al., 2024). Konseling realitas efektif dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi siswa. Tujuan utama dari konseling realitas adalah membantu individu mencapai kemandirian yang sesuai dengan ajaran Islam (Bilqis et al., 2020).

Sedangkan menurut Corey, (2012) tujuan dari konseling realitas adalah membantu individu mengambil kontrol yang lebih efektif terhadap kehidupan mereka. Pendekatan ini melibatkan pengajaran kepada klien untuk membuat pilihan yang lebih efektif dalam berinteraksi dengan orang-orang yang penting dalam kehidupan mereka. Konseling dengan pendekatan terapi realitas bertujuan untuk membantu individu mencapai kedewasaan mental dan rasional (Solichah, 2022).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok pendekatan realitas yaitu untuk membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, membantu mengembangkan tujuan hidup, membantu memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga memperoleh tanggungjawab terhadap perilakunya.

3. Pandangan Tentang Hakikat Manusia pada Konseling Kelompok Realitas

Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang ada sepanjang hidup dan perlu dipenuhi. Ketika seseorang mempunyai masalah, penyebabnya hanya satu faktor, yaitu ketidakmampuannya memenuhi kebutuhan psikologisnya. Hambatan ini disebabkan oleh pengingkaran terhadap kenyataan, khususnya kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Glasser mendasarkan pandangannya pada kebutuhan manusia untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain. Lebih detailnya menurut Corey (2016) mengidentifikasi kebutuhan dasar manusia ada 5 yakni

- a. *Survival*/kelangsungan hidup; Kebutuhan akan kelangsungan hidup terkait dengan menjaga kehidupan dan kesehatan yang optimal.
- b. *Love and Belonging*/cinta dan kepemilikan

Keinginan untuk terhubung dan memiliki hubungan dengan orang lain merupakan kebutuhan yang mendasar, termasuk keinginan untuk mencintai dan dicintai oleh orang lain. Dalam Islam juga mengajarkan untuk mencintai serta menyayangi diri sendiri, karena iman kepada Allah, mengajarkan jika tidak mencintai saudara seiman maka dianggap tidak beriman (Siregar, 2018). Cinta kepada saudara yang terdapat pada hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim yaitu.

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Salah satu dari kalian tidak (disebut) beriman (secara sempurna), hingga mencintai untuk saudaranya seperti dia mencintai dirinya sendiri.”

Dalam hadis di atas adanya konteks tentang kebutuhan dasar psikologis dalam konseling realitas secara Islami dimana semua manusia sempurna akan imannya ketika manusia mencintai Allah dan Rasulnya serta mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.

- c. *Power* ; Dorongan untuk meraih prestasi dan memiliki kontrol atas hidup sendiri merupakan kebutuhan akan kekuasaan atau pengendalian internal.
- d. *Freedom* ; Kebutuhan akan kebebasan atau kemandirian melibatkan dorongan untuk memiliki kemampuan membuat pilihan sendiri.
- e. *Fun* ; Kebutuhan akan kebahagiaan atau kesenangan melibatkan dorongan untuk menikmati hidup, mengalami kegembiraan, tertawa, dan merasakan humor (Stafford, 2013).

Selanjutnya menurut Komalasari et al.,(2018) dalam menjelaskan kebutuhan dasar psikologis manusia, yaitu, a) *Belonging/Love* (Merasa terhubung dengan orang lain atau merasa terlibat merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang dimiliki manusia), b) *Power/ Kekuasaan* (Kebutuhan akan kekuasaan mencakup kebutuhan untuk berhasil, merasa dihargai, dan diakui), c) *Kesenangan /Fun* (Kebutuhan untuk merasakan kegembiraan dan kebahagiaan) (Muazaroh & Subaidi, 2019), d) *Kebebasan /Freedom* (Kebutuhan untuk merasa bebas, mandiri dan tidak bergantung pada orang lain).

Dari kedua pendapat di atas memiliki kesamaan akan kebutuhan dasar manusia, tentu dalam penelitian ini dengan pendekatan realitas dapat membantu klien untuk dapat memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga perilaku negatif tersebut dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan realitas. Kemudian dalam penelitian ini peneliti menggunakan kebutuhan dasar psikologis manusia yang dikemukakan oleh Corey (2016) yang secara sempurna disebabkan karena dilengkapi dengan *survival* atau kelangsungan hidup, *love and belonging*, *power* atau sebuah kekuasaan untuk meraih prestasi, *freedom* atau kebebasan untuk membuat pilihan sendiri dan *fun* atau kesenangan, kebahagiaan untuk menikmati jalan kehidupan.

Setelah kebutuhan dasar psikologis pada manusia terpenuhi jika tercapainya identitas pada konsep 3R yakni; a) *Responsibility* (tanggung jawab): kemampuan

individu untuk memuaskan kebutuhannya sendiri tanpa merugikan orang lain, b) *Reality* (kenyataan): suatu kenyataan yang akan memberikan tantangan bagi individu dalam memenuhi kebutuhannya, c) *Right* (kebenaran): ukuran atau standar yang diterima secara luas untuk membandingkan perilaku. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi dirinya sendiri ketika melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan merasa nyaman bahwa mereka dapat berperilaku dengan cara yang diterima secara umum.

4. Ciri-Ciri Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

Menurut Komalasari et al., (2018) menjelaskan tentang ciri-ciri konseling realitas, yang setidaknya delapan ciri berbeda yaitu;

- a. Diasumsikan bahwa konseling realitas tidak membenarkan tentang gangguan perilaku atau disebut dengan penyakit mental. Gangguan perilaku tertentu adalah akibat dari tidak bertanggung jawab. Penyakit mental yang terjadi pada seseorang dikarenakan tidak mengikuti petunjuk Allah dan Rasulullah. Kebalikannya jika mengikuti petunjuk dari Allah dan Rasulullah maka seseorang tidak akan merasa cemas, khawatir, serta bersedih hati. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah al-Fajr ayat 27.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya “Wahai jiwa yang tenang”

Dalam tafsir Al-Qur’an Al-Aisar karangan (Al-Jazairi, 2017) menjelaskan bahwa penyakit mental disini ialah dimana hati mereka sedang kacau, tidak tenang, tidak tentram serta banyak kekhawatiran di dalam hatinya. Sehingga ayat ini menjelaskan serta memanggil jiwa yang tenang itu dilandasi dengan berzidkir kepada Allah dan Rasulnya.

- b. Perilaku saat ini adalah fokus utama konseling realitas.

- c. Penekanan dalam konseling realitas adalah pada saat ini, bukan hanya pada masa lalu.
- d. Dikarenakan masa lalu manusia sudah pasti dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah masa kini dan masa depan.
- e. Konseling realitas lebih mengarah kepada klien mengevaluasi kualitas perilaku mereka sendiri.
- f. Konseling realitas tidak membenarkan klien memiliki perilaku transferensi.
- g. Konseling realitas menekankan aspek pikiran sadar, bukan aspek bawah sadar.
- h. Konseling realitas memfokuskan pada tanggung jawab.

Selanjutnya menurut Adhiputra, (2015) menjelaskan beberapa ciri-ciri realitas yang dapat dijadikan sebagai bahan dalam melaksanakan konseling yaitu, 1) Konseling realitas menolak ide tentang gangguan mental. 2) Menekankan pada kehadiran manusia dalam kehidupan serta bagaimana individu dapat mengendalikan dan memilih perilaku yang positif. 3) Berfokus pada persepsi klien daripada transferensi atau ketidaksadaran. 4) Konseling ini mempertimbangkan perilaku yang wajar dalam konteks nilai-nilai pribadi. 5) Konseling realitas bertujuan untuk mengajar orang cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan mengambil tanggung jawab atas diri mereka sendiri.

Dari paparan di atas ciri-ciri merupakan salah satu poin penting dalam melaksanakan konseling realitas. Ciri-ciri tersebut sebagai bahan acuan agar tidak lari dari pembahasan yang akan dilaksanakan konseling. Peneliti menggunakan ciri-ciri realitas yang paparkan oleh Komalasari et al., (2018) yang tidak membenarkan tentang adanya penyakit mental, berorientasi pada masalah yang muncul saat, tidak menekankan untuk mengungkit perilaku di masa lalu yang menyebabkan konseli akan tersinggung. Konseling realitas

berfokus pada aspek kesadaran klien, sehingga klien dapat bertanggung jawab terhadap perilaku yang dipilihnya.

5. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

Menurut Corey (2012) menjelaskan bahwa tahap-tahap konseling kelompok ada enam yaitu;

a. Prakonseling

Pada tahap ini dianggap pada tahap pembentukan kelompok yaitu memilih konseli yang akan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Seleksi dilakukan berdasarkan pertimbangan homogenitas, yaitu memilih anggota yang memiliki kesamaan dalam beberapa aspek tertentu. Pada tahap ini melibatkan partisipasi dari 2 hingga 10 orang yang mengalami masalah yang serupa.

b. Tahap Permulaan

Pada tahap ini, sebuah struktur dibentuk dalam kelompok untuk memastikan pemahaman tentang aturan-aturan yang berlaku selama sesi konseling kelompok. Seorang konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Selanjutnya anggota kelompok diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Tujuan utama dari tahap ini adalah membangun rasa saling percaya di antara anggota kelompok serta memperkuat hubungan yang didasarkan pada kelompok melalui saling memberikan umpan balik, dukungan, toleransi terhadap perbedaan, dan penguatan positif.

c. Tahap Kerja

Tahap kerja sering juga disebut sebagai tahap kegiatan, terjadi setelah penyebab permasalahan anggota kelompok teridentifikasi. Pada tahap ini pemimpin kelompok menggunakan tahap-tahap pendekatan realitas dengan

model WDEP. Adapun arti dari sistem tersebut yang mengacu pada strategi pelaksanaan konseling yaitu:

1) *W/Wants*

Melalui pertanyaan yang terampil dari pemimpin kelompok, anggota kelompok didorong untuk mengidentifikasi, menetapkan, dan meningkatkan cara mereka ingin memenuhi kebutuhan mereka. Mereka diberi kesempatan untuk menyelami setiap aspek kehidupan mereka, termasuk harapan mereka terhadap keluarga, teman, dan pekerjaan mereka. Adapun pertanyaan yang dapat diberikan seperti “Apa yang kamu inginkan saat ini?”. Dengan menggunakan pertanyaan ini, pemimpin kelompok mendorong semua anggota untuk mengidentifikasi dan menetapkan apa yang mereka inginkan. Pertanyaan selanjutnya yaitu apakah kamu yakin bisa mengubah perilakumu tentang *phubbing* tersebut?. Dalam hal ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membaca kembali tentang perilakunya.

2) *D/Doing and Direction*

Setelah anggota kelompok menjelajahi keinginan dan kebutuhan dasar mereka, mereka diminta untuk mengevaluasi bagaimana perilaku mereka saat ini. Kemudian langkah berikutnya bagi pemimpin kelompok adalah membantu anggota kelompok mengenali tindakan-tindakan yang dapat membantu mencapai tujuan tersebut. Hal ini dilakukan dengan menanyakan, Apakah keputusan anda sesuai dengan tujuan yang ingin anda capai? Apakah tujuan anda benar-benar memberi manfaat bagi anda? Konseling realitas berorientasi pada kesadaran terhadap perubahan yang luas dalam perilaku. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengambil tindakan dengan mengubah apa yang akan dilakukan dan mengubah pemikiran mereka

saat ini yang sesuai dengan ajaran Islam.

3) *E/Evaluation*

Tugas pemimpin kelompok adalah mendukung anggota dalam mengeksplorasi perilaku mereka secara menyeluruh. Pemimpin kelompok menyoroti konsekuensi dari pilihan perilaku anggota kelompok dan mendorong mereka untuk menilai kualitas perilaku tersebut. Anggota kelompok didorong untuk mengevaluasi apakah perilaku atau sikap yang mereka tunjukkan saat ini memberi mereka peluang yang memadai untuk mencapai tujuan dan keinginan mereka, baik saat ini maupun di masa depan. Adapun semisal pertanyaan pada tahap ini yaitu, “Apakah perilaku anda saat ini memuaskan atau tidak memuaskan anda?”. Tahap ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.

4) *P/Planning*

Perencanaan perilaku yang bertanggung jawab merupakan elemen kunci dalam proses konseling realitas kelompok. Dalam konteks ini, konseling yang efektif terjadi ketika anggota menerima informasi dan pemikiran baru, serta dibantu untuk menemukan metode baru yang lebih efektif dalam mencapai perilaku yang positif. Anggota kelompok didorong untuk merumuskan rencana masa depan secara mandiri, berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap perilaku dan aktivitas mereka. Rencana tersebut diharapkan sederhana, dapat dicapai, mudah dimengerti, terukur, dan dapat dilaksanakan sesegera mungkin. Setelah anggota kelompok membuat rencana, selanjutnya anggota kelompok membuat komitmen.

d. Tahap Akhir

Pada tahap ini, anggota kelompok mencoba menerapkan perilaku

baru yang telah direncanakan sebelumnya. Umpan balik dari setiap anggota kelompok menjadi sangat penting untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika diperlukan. Tahap terakhir ini dianggap sebagai tahap pelatihan bagi konseli untuk melakukan perubahan. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menentukan kapan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Jika anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku yang diinginkan, maka proses konseling dapat diakhiri.

e. Tahap Tindak Lanjut

Setelah proses konseling kelompok berakhir, penting bagi pemimpin kelompok untuk melakukan evaluasi sebagai langkah tindak lanjut. Evaluasi menjadi krusial terutama jika terdapat hambatan atau kendala dalam mengimplementasikan perubahan perilaku anggota kelompok setelah konseling berakhir. Hasil dari proses konseling kelompok seharusnya memberikan peningkatan bagi seluruh anggota kelompok, sesuai dengan inti dari konseling kelompok itu sendiri, yaitu mencapai tujuan bersama.

C. Keterkaitan Pendekatan Realitas dengan *Overthinking*

Konseling kelompok pendekatan realitas memiliki keterkaitan karena proses perubahan perilaku menjadi *therapy Overthinking*. Pendekatan realitas dan *Overthinking* memiliki keterkaitan melalui perubahan perilaku eksternal kontrol menjadi perilaku internal kontrol yang berkaitan dengan kelangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, dorongan untuk meraih power, dorongan untuk memiliki kebebasan dalam memilih perilaku yang sesuai, hingga menghasilkan kesenangan dan kenikmatan hidup dalam berperilaku (Putri & Afdal, 2024)

Selain itu keterkaitan konseling realitas dengan *Overthinking* menggunakan pendekatan modifikasi perilaku yang berfokus pada perasaan dan tingkah laku saat ini, serta membimbing mereka untuk mencapai perubahan yang memungkinkan

mereka mengatasi masalah yang dihadapi, termasuk didalamnya mengatasi masalah komunikasi interpersonal mereka (Yodi Fitriadi Potabuga, 2020). Konseling realitas menitikberatkan pada kesadaran terhadap tingkah laku saat ini (*Overthinking*). Pendekatan konseling realitas adalah proses pembelajaran dan bukan proses penyembuhan (Rahmah, 2019).

Berdasarkan paparan di atas pendekatan terapi realitas juga mengintegrasikan teknik mindfulness, yang mengajarkan individu untuk tetap hadir di saat ini dan menerima pikiran serta perasaan mereka tanpa penilaian. Ini membantu dalam mengurangi intensitas *overthinking* dengan memfokuskan perhatian pada pengalaman saat ini daripada terjebak dalam kekhawatiran masa depan.

D. Kajian Penelitian yang relevan

Adapun penelitian yang relevan yang menjadi panduan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang di kemukakan oleh (Parhan Fauzan, 2023), tentang Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Overthinking Pada Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membahas fenomena tersebut, mengidentifikasi dampaknya, memberikan wawasan serta mengkaji tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa yang dapat digunakan atau dimanfaatkan oleh Guru BK atau Konselor. perbedaan dengan penelitian ini dengan penelitian yang akan di laksanakan berada pada pendekatan yang di gunakan, penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok person canter, sedangkan penelian yang akan di laksanakan menggunakan pendekatan realitas.
2. Penelitian yang di kemukakan oleh (Syahri, Padang, et al., 2022), tentang

Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi *overthinking* Pada Mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu individu mengatasi quarter life crisis dengan menggunakan pendekatan yang diberikan secara berkelompok. perbedaan dengan penelitian ini dengan penelitian yang akan di laksanakan berada pada pendekatan yang di gunakan, penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok gestal, sedangkan penelian yang akan di laksanakan menggunakan pendekatan realitas.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1. Kerangka Berfikir

Berdasarkan gambar 2.1 kerangka berpikir di atas peneliti berharap bahwa variabel X yaitu konseling kelompok dengan pendekatan realitas diharapkan berpengaruh dalam mengatasi *overthinking*, yaitu meliputi bentuk ruminasi dan khawatir. Materi yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok yaitu berkaitan dengan bentuk – bentuk *overthinking* diantaranya ialah ruminasi dan khawatir. Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseling kelompok pendekatan realitas sehingga diharapkan dapat mengatasi *overthinking* pada peserta didik di MAN 1 Tanah Datar

F. Hipotesis Penelitian

Latar belakang serta tujuan dari penelitian ini, maka hipotesis yang sudah dirancang dalam penelitian ini yaitu;

1. Ho: konseling kelompok pendekatan realitas tidak berpengaruh signifikan dalam mengatasi *overthinking* pada peserta didik di MAN 1 Tanah Datar
2. Ha : konseling kelompok pendekatan realitas berpengaruh signifikan dalam mengatasi *overthinking* pada peserta didik di MAN 1 Tanah Datar

Bentuk hipotesis statistiknya

H₀ = Sig ≥ 0,05

H_a = Sig < 0,05

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Rukminingsih et al., (2020) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian dimana teori-teori tertentu untuk menguji hubungan antar variabel, variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan alat penelitian sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis (Yanti, 2023) Menurut Sugiyono, (2017) metode kuantitatif merupakan data dalam bentuk numerik atau data kualitatif yang diangkakan. Menurut pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan sebuah teori yang memiliki hubungan variabel antar variabel, dimana variabel tersebut akan diuji hingga menghasilkan data atau angka.

Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menggunakan metode kuantitatif, dikarenakan cocok dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan ini untuk menguji apakah teori pelaksanaan konseling kelompok pendekatan realitas dapat mengatasi *overthingking* pada peserta didik dalam lanjutan study.

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam metode ini ialah pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba mengetahui pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang dikontrol secara ketat. Mengetahui sebuah variabel dengan variabel yang lain merupakan ciri khas penelitian eksperimen (Sugiyono, 2020). Penelitian eksperimen memfokuskan kepada sebab akibat pada perbandingan kelompok eksperimen (kelompok yang beri treatment) Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* dengan desain *Posttes Only grup desaind*.

Pelaksanaan penelitian ini dapat dilakukan dengan 1 kelompok, yang kelompok eksperimen. Pelaksanaan pada kelompok eksperimen tersebut akan diberikan skala *overthinking* sebelum dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan realitas (*pretest*) dan diberikan skala *overthinking* setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas (*posttest*). Singkatnya desain penelitian dapat dilihat dibawah ini.

O₁ X O₂

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* (pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan yaitu pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *Realitas*).
- X : *Treatment* (perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen).
- O₂ : *Posttest* (pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan yaitu pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *realitas*).

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa peneliti akan melakukan penelitian kepada suatu kelompok yang mengalami *overthinking*, selanjutnya peneliti memberikan *pretest* (O₁) untuk mengukur *overthinking* individu sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *realias* Integratif. Kemudian diberikan *treatment* (X) kepada kelompok tersebut, kemudian peneliti memberikan *posttest* (O₂) untuk mengukur *overthinking* individu setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *realitas* Integratif. Setelah *pretest*, *treatment*, *posttest* dilakukan maka akan dilakukan perbandingan *pretest* dan *posttest* untuk melihat perbedaan yang muncul. Perbandingan ini dilakukan untuk melihat adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh konseling kelompok pendekatan *realitas* Integratif terhadap *overthinking* siswa MAN 1 Tanah Datar.

. Adapun penjabaran penelitian ini sebagai berikut;

1. Memberikan skala *overthinking* atau *pretest* pada kelompok eksperimen dalam bentuk pernyataan yang sesuai dengan masalah *overthinking* sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok.
2. Memberikan treatment sebanyak 6 kali sesi pertemuan dengan layanan konseling kelompok pendekatan realitas dan topik pembahasannya diarahkan untuk mengurangi *overthinking*.
3. Pemberian skala *overthinking* kepada kelompok eksperimen setelah diberikan treatment. Kemudian dibandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat apakah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dapat mengurangi *overthinking* pada mahasiswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Batusangkar di Jl Sungai Ayang lintau Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan yaitu bulan Desember 2024 sampai januari 2025.

Tabel 3.2 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
1.	17 Desember 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali di dalam kelas 11 F¹ dan 11 F² 2. Menjelaskan tujuan maksud kedatangan 3. Melakukan <i>pretest</i> 4. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>overthinking</i>.
2	24 Desember 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali dalam bentuk kelompok 2. Penjabaran hasil <i>pretest</i>

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Menjelaskan tujuan dan maksud di adakan dalam bentuk kelompok 4. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif 5. Membuat kontrak kegiatan 6. Mengajarkan therapy realitas kepada sample
3	31 Desember 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien A yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif
4	2, januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien B yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif
5	6, januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien C yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok pendekatan realitas integratif
6	8 januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien D yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif

7	10 Januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien E yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif
8	13 Januari, 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien F yang diberi solusi terkait permasalahan <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas integratif
9	16 Januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyebarkan angket perilaku <i>overthinking</i> untuk posttest 2. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>overthinking</i> dalam melanjutkan study

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah kumpulan objek yang akan diteliti secara menyeluruh, akan diambil sampel untuk memperkecil wilayah generalisasi. Menurut Jaya, (2019) populasi adalah suatu wilayah umum yang mencakup subjek/objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi adalah keseluruhan subjek dengan generalisasi yang luas yang sesuai dengan karakteristik yang akan diteliti dan ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 11 MAN 1 Batusangkar yang berjumlah 30 orang peserta didik . Selanjutnya penarikan sampel dengan

teknik *random sampling* dengan pertimbangan dan sesuai dengan ciri-ciri peneliti yang telah ditetapkan (Jaya, 2019). Sampel yang dapat dijadikan penelitian ini yaitu peserta didik sebanyak 6 orang kelompok eksperimen pada kelas 11 f 2. Penetapan sampel ini berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti mengenai tingginya *overthinking* pada peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional sangat diperlukan agar tidak terdapat kekeliruan yang terjadi dalam penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini. Berikut ini penjelasan variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Overthinking

overthinking adalah proses berpikir yang berlarut-larut dan berlebihan tentang suatu situasi, masalah, atau keputusan, Yang melibatkan perasaan yang mendalam hingga bisa membuat seseorang merasa khawatir (Kushjarjanati, 2023) dan cemas (Unwin, 2020).

2. Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

konseling kelompok pendekatan realitas adalah proses intervensi psikologis yang dilakukan dalam kelompok, yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan memahami tanggung jawab mereka terhadap masalah atau tantangan yang dihadapi dalam hidup mereka. Pendekatan realitas menekankan pentingnya pilihan yang ada di tangan individu dan bagaimana mereka dapat bertindak untuk memenuhi kebutuhan pribadi mereka, mengubah perilaku, dan menciptakan perubahan yang positif. Melanjutkan Study

Melanjutkan studi adalah proses melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau mengambil program pendidikan tambahan setelah menyelesaikan suatu tingkat pendidikan tertentu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan serangkaian prosedur yang terstruktur

dan terkait secara erat satu sama lain, yang bertujuan mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Kamaruddin et al., 2022). Menurut Sugiyono, (2020) pengumpulan data menjadi kunci utama dalam penelitian, sebab pada dasarnya tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang relevan dan berkualitas. Tanpa pemahaman yang cukup tentang teknik-teknik pengumpulan data, peneliti mungkin akan kesulitan memenuhi standar yang diinginkan untuk data yang diperoleh. Genet menganggap bahwa metode kuantitatif sangat penting, untuk menggunakan metode kuantitatif dalam penyelidikan awal mengenai proses yang mendasari ketidaksetaraan gender. Kuantitatif selalu menggunakan angka-angka yang dapat dilakukan untuk membedakan suatu gender, sikap dan perilaku (Scott, 2010).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan angket dengan pengukuran skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mempermudah dalam menilai sikap, serta persepsi terhadap objek yang diteliti (Dewi et al., 2020). Skala merujuk pada kumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis yang disajikan kepada responden untuk dijawab. Sebagai alat pengumpul data, skala melibatkan pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden dan dijawab dalam bentuk tertulis. Penelitian dilakukan dengan teknik ini untuk memperoleh sebuah informasi yang jelas sehingga tercapainya sebuah tujuan. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat *overthinking* pada siswa. Peneliti menggunakan skala *overthinking* untuk mencegah mahasiswa dari kecenderungan memilih jawaban tertentu. Tindakan ini dilakukan peneliti untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dari responden dapat digunakan secara optimal dalam memberikan treatment.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data tentang perilaku tentu penulis memerlukan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga data tersebut dapat diolah

dan menghasilkan sebuah penelitian yang berkualitas. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan alat tertentu akan diuraikan dan dilampirkan atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian (Nisa et al., 2018). Alat pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini ialah skala. Menurut (Firdaos, 2017) langkah-langkah dalam mengembangkan instrumen yaitu;

1. Mengembangkan definisi konsep tentang *overthinking*
2. Mengembangkan definisi operasional dalam hal *overthinking*
3. Memilih teknik penskalaan yaitu skala *likert*
4. Melakukan review justifikasi butir, dan
5. Menyiapkan draf instrumen

Setelah langkah-langkah ini terpenuhi maka dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Skala *likert* ialah suatu skala psikometrik yang sering dipakai dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling umum diaplikasikan dalam penelitian survei (Taluke et al., 2019). Dinamakan skala *likert* dikarenakan diambil dari nama yang pertama kali menciptakan skala yaitu Rensis Likert pada tahun 1932 untuk mengukur sikap masyarakat. Dalam skala ini, penggunaan ukuran ordinal memungkinkan peringkat, meskipun tidak memperhitungkan seberapa jauh perbedaan antara responden satu dengan yang lainnya. Dari paparan di atas dapat diketahui bahwa skala *likert* berfungsi sebagai cara untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan skala *overthinking* sebagai instrumen pengukuran. Tujuan penelitian dengan skala *overthinking* ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat tingginya *overthinking* pada peserta didik

Setelah itu, peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat berfungsi dengan efektif. Hal ini sesuai dengan pandangan yang menekankan pentingnya memiliki instrumen yang valid dan dapat dipercaya guna memperoleh data yang akurat serta kesimpulan yang

mencerminkan keadaan sesungguhnya dalam konteks penelitian.

Proses pengembangan skala melibatkan pembuatan kerangka instrumen yang mencakup variabel, subvariabel, indikator, serta item-item positif dan negatif. Berikut adalah kerangka instrumen yang telah dikembangkan oleh penulis untuk mengukur perilaku prososial.

KISI-KISI INSTRUMEN *OVERTHINKING*

1. Definisi Operasional

bahwa *overthinking* adalah proses berpikir yang berlebihan dan berlarut-larut tentang suatu situasi, keadaan, atau keputusan Yang dapat membuat membuat seseorang merasa cemas dan khawatir, atau tidak mampu mengambil keputusan.

Indikator	Item	Total	Ket
		Item	
Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	1,2,3,4,5,6	6	
Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	7,8,9,10,11,12	6	
Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	13,14,15,16,17,18	6	
Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	19,20,21,22,23,24	6	
Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	25,26,27,28,29,30	6	

Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus	31,32,33,34,35,36	6	
---	-------------------	---	--

Adapun alternatif jawaban pada instrument yang akan diberikan skala *overthinking* yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah (TP). Di bawah ini merupakan table skor pada alternative jawaban instrument pada skala *likert*.

Tabel. 3.2
Skor Skala *Overthinking*

No.	Alternatif Jawaban	
1.	Selalu (SL)	5
2.	Sering (SR)	4
3.	Kadang-kadang (KD)	3
4.	Jarang (JR)	2
5.	Tidak Pernah (TP)	1

Tabel 3.2 di atas merupakan alternatif rentang jawaban masing-masing item pernyataan pada skala *overthinking*. Hasil dari penilaian masing-masing skala akan dijumlahkan secara keseluruhan, kemudian dilakukan klasifikasi karakteristik.

Selanjutnya untuk intervensi diperlukan buku panduan perlakuan yang dirancang sebagai pedoman dalam memberikan intervensi. Kemudian terkait instrumen ini, agar dapat berfungsi dengan baik maka diperlukan pengujian khusus terhadap instrumen yang sedang dikembangkan. Hal ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang akurat dan mencapai kesimpulan yang sesuai dengan realitas yang ada. Instrumen tersebut harus memiliki validitas, konsistensi, dan kegunaan yang tepat, yang juga dikenal sebagai reliabilitas.

1. Validitas

Validitas mengarah kepada sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi skor tes untuk penggunaan tes yang diusulkan. Lebih jauh lagi, validitas adalah ringkasan evaluatif dari bukti dan konsekuensi aktual serta potensi dari interpretasi dan penggunaan skor (Hays, 2017). Validitas juga dapat diartikan sejauh mana interpretasi dan penggunaan yang tepat dapat dibuat dari skor penilaian yang menanyakan pertanyaan apakah skor penilaian mengukur apa yang ingin diukur. Ada tiga dasar untuk menilai seberapa tepat dan akurat instrumen tersebut dalam pengukuran yang sah.

a. Validitas Konstruk

Salah satu jenis validitas internal rasional instrumen adalah kemampuan instrumen tersebut untuk mencerminkan suatu sifat atau konsep teoritis yang ingin diukurnya. Validitas konstruk mencerminkan seberapa baik alat ukur tersebut menghasilkan data yang konsisten dengan landasan teorinya (Wicaksono, 2022). Validitas konstruk, atau *construct validity*, mengacu pada sejauh mana instrumen pengukuran benar-benar menilai konsep atau konstruk yang dimaksudkan, serta kemampuan instrumen untuk membedakan antara konstruk yang sedang diukur dan konstruk lainnya. Tujuan pengujian validitas konstruk adalah untuk mendapatkan bukti sejauh mana hasil pengukuran mencerminkan konsep dari variabel yang diukur. Penelitian ini melakukan validitas konstruk terhadap para ahli yang profesional dalam bidang bimbingan konseling.

Dalam penelitian ini melakukan validasi konstruk dengan tiga doktor yang ahli dalam bidang bimbingan konseling yaitu, Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons, Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd, dan Dr. Rahmat Hidayat, S.Ag. M.Pd

b. Validitas Isi

Validitas isi mengacu pada keterwakilan item dari populasi item. Pengujian validitas isi dilakukan untuk memverifikasi kecocokan antara isi

angket dengan tujuan penelitian yang ditetapkan serta menjaga konsistensi dalam proses pelaksanaannya (Puspitasari & Febrinita, 2021). Item yang diukur dalam penelitian ini adalah *overthinking*, maka yang perlu diukur tentang menghargai seseorang ketika sedang dalam membahas sebuah topik, tingkat kesadaran dalam menggunakan *dalam lanjutan study* dan lain-lain. Secara ilmiah teknik ini dapat digunakan sebagai kisi-kisi instrumen. Validitas ini sebagai tanggung jawab peneliti dalam memberikan informasi yang lengkap tentang validitas isi terkhususnya kesempurnaan isi dari pernyataan serta pertanyaan yang dibuat oleh peneliti. Validitas isi tersebut akan dilakukan oleh pihak ahli yang profesional di bidang bimbingan dan konseling.

Untuk memenuhi validitas ini peneliti akan melakukan konsultasi pada ahli yang kompeten dalam bidang bimbingan konseling yaitu: Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons, Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd, dan Dr. Rahmat Hidayat, S.Ag. M.Pd

Tabel 3.3 Hasil Validasi Instrumen

No	Nama Validator	Hasil Validasi Instrumen		
		1	2	3
1	Dr. Silvianetri, M.Pd, Kons	35	1	0
2	Dr. Darimis, S.Ag, M.Pd	28	8	0
3	Dr. Rahamt Hidayat, S.Ag. M.Pd	35	1	0

Keterangan

1. Valid
 2. Valid dengan Perbaikan
 3. Tidak Valid
- c. Validitas Butir

Validitas butir mengacu pada perbandingan antara kriteria yang terdapat dalam instrumen dengan fakta-fakta empiris yang diamati di

lapangan untuk mencari kesesuaian di antara keduanya. Validitas butir merupakan sebuah kegiatan yang penting dalam meningkatkan kualitas soal yang telah disusun. Tujuan dari analisis butir soal adalah untuk meningkatkan mutu butir tes serta untuk mendapatkan informasi. Soal yang berkualitas adalah soal yang memberikan informasi secara akurat. Setelah selesai disusun, kuesioner tidak dapat segera digunakan untuk mengumpulkan data kecuali telah melewati tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Validitas dan reliabilitas kuesioner diperiksa dengan mengacu pada kuesioner penelitian sebelumnya (Ardiansyah et al., 2023). Penting untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi standar akurasi, presisi, dan kepekaan agar dapat diandalkan dalam pengukuran variabel yang diteliti.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa item tersebut menunjukkan validitas yang tinggi terhadap skor total karena sejalan dengan skor keseluruhan. Berikut ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya korelasi antara item tersebut dan skor total. Oleh karena itu, untuk menguji atau menilai validitas item, kita dapat menggunakan rumus korelasi *product moment pearson*. Ini juga mencerminkan pandangan yang serupa.

Berikut ini peneliti akan menguraikan rumus *product moment pearson*

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) - (N \cdot \sum Y^2 - \sum Y)^2}$$

Keterangan:

rx : Koefisien korelasi antara skor, butir, dan skor total.

x : Nilai untuk setiap item/ skor butir.

y : Nilai total item/ skor total

N : Jumlah seluruh sampel

Kriteria pengujian adalah apabila $xy > r_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$) maka butir pertanyaan tersebut dianggap valid atau sah.

Tabel 3.4 Validasi Butir

No	Sig	Keterangan	No	Sig	Keterangan
1	0,000	Valid	19	0,000	Valid
2	0,001	Valid	20	0,544	Tidak Valid
3	0,002	Valid	21	0,000	Valid
4	0,027	Valid	22	0,000	Valid
5	0,675	Tidak Valid	23	0,000	Valid
6	0,002	Valid	24	0,000	Valid
7	0,003	Valid	25	0,000	Valid
8	0,004	Valid	26	0,000	Valid
9	0,000	Valid	27	0,001	Valid
10	0,003	Valid	28	0,568	Tidak Valid
11	0,003	Valid	29	0,000	Valid
12	0,000	Valid	30	0,000	Valid
13	0,000	Valid	31	0,000	Valid
14	0,000	Valid	32	0,000	Valid
15	0,000	Valid	33	0,540	Tidak Valid
16	0,000	Valid	34	0,000	Valid
17	0,000	Valid	35	0,670	Tidak Valid
18	0,000	Valid	36	0,001	Valid

Berdasarkan tabel 3.4. di atas dapat diketahui bahwa, pada awalnya item kemudia dilakukan uji coba instrumen penelitian kepada siswa yang bukan

menjadi populasi yaitu sebanyak 30 responden secara langsung. Hasil yang didapatkan setelah uji validasi terdapat 5 item pernyataan tidak valid sehingga dari 36 item pernyataan dikurang 5 menjadi 31 item pernyataan dan akhirnya peneliti menggunakan 31 aitem pernyataan dalam instrumen penelitian ini

2. Reliabilitas

Setelah validitas diverifikasi, langkah berikutnya adalah menguji reliabilitas, yang mengukur seberapa konsisten alat ukur tersebut dalam menghasilkan hasil yang sama ketika mengukur gejala yang sama dalam pengukuran berulang. Ini mengindikasikan sejauh mana alat pengukur dapat diandalkan atau dipercaya (Amanda et al., 2019). Menurut Noor, (2020) reliabilitas dilakukan untuk mengukur keandalan instrumen agar dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama dan dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya. Adapun rumus reliabilitas ialah sebagai berikut:

$$r \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma \tau^2} \right)$$

Keterangan:

r = Reliabilitas instrumen

$\sigma \tau^2$ = Varians total

k = Banyak butir pertanyaan atau bank soal

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

Untuk kemudahan analisis, *SPSS 22* dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *alpha Cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabilitas. Jika koefisien *alpha Cronbach* memiliki nilai $\geq 0,60$, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap sebagai reliabel.

Tabel 3.5 Hasil reability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	36

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas yaitu $0,962 > 0,60$ yang berarti instrumen penelitian dapat dipercaya untuk disebar kepada siswa

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengukur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam pola dasar, kategori, dan deskripsi. Kasus ini mengandung sejumlah implikasi yang seharusnya ketika melakukan analisis data dilakukan sejak awal pengumpulan data di lapangan, maka harus dilakukan secara mendalam sehingga seluruh data lapangan terkumpul (Nurdewi, 2022). Analisis data sebuah proses mempelajari dan mengolah data untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan informasi penting yang terkandung di dalamnya. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang data yang dianalisis dan mengambil keputusan berdasarkan informasi yang ditemukan.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, tujuan analisis data dilakukan untuk mendapatkan hasil yang telah diteliti. Tujuan pengolahan adalah untuk mengubah data mentah menjadi data berkualitas lebih tinggi yang dapat dengan mudah diinterpretasikan untuk penelitian lebih lanjut. Pengolahan data dilakukan dengan memberikan bobot pada setiap alternatif jawaban. Setiap item menerima sejumlah poin. Penulis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 22 untuk menganalisis data ini.

a. Uji Hipotesis

1) Uji *Paired t-Test*

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis tentang parameter populasi diterima atau ditolak (Rasul, Subhanudin, 2022). Penelitian ini memanfaatkan metode

statistik parametrik. Data yang terkumpul menunjukkan bahwa distribusinya normal dan homogen, sehingga peneliti memilih untuk menggunakan uji *paired t-test*. Dalam proses pengolahan data, peneliti memilih untuk menggunakan aplikasi *SPSS* versi 25. Berikut adalah formula yang diterapkan untuk menghitung perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* berdasarkan data yang terhimpun.

2) Uji Pengaruh dengan N-gain

Setelah mendapatkan hasil perbandingan antara tes *pre-test* dan *post-test*, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam mengatasi *overthinking* sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Dalam hal ini, peneliti memilih untuk menerapkan uji gain ternormalisasi (N-gain), yang merujuk pada:

$$N - Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Maksimal - Skor\ Pretest}$$

Adapun kategori penilaian N-Gain yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6. Pembagian Skor N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Untuk melakukan uji statistik parametrik dengan uji t indevident t-tes harus memeneuhi uji prasyarat

b. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sebaran data dalam suatu kelompok data atau variabel,

apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Makbul & Farida, 2023). Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi normal.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas dengan menggunakan metode uji *Shapiro-Wilk*. Salah satu pilihan dalam melakukan pengujian normalitas adalah dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan *SPSS* versi 30.

Aturan pengujian ini menyatakan bahwa jika nilai probabilitas dari uji statistik melebihi tingkat signifikansi yang ditentukan, maka diasumsikan bahwa data berdistribusi normal. Dengan kata lain, jika nilai p-nilai atau probabilitas lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal atau simetris.

2. Uji Homogenitas

Prosedur ini dilaksanakan untuk memverifikasi apakah setiap kategori data memenuhi prasyarat homogenitas. Untuk menguji data homogen atau tidaknya dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS* versi 22. Adapun rumus uji homogenitas ini sebagai berikut;

$$F = \frac{\text{Varians tertinggi}}{\text{Varians terendah}}$$

$$\text{Varians } (SD)^2 = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2 / N}{(N - 1)}$$

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji levene. Adapun kriteria data bersifat homogen atau tidaknya apabila signifikansi < 0,05 maka data tidak bersifat homogen dan apabila signifikansi > 0,05 maka data bersifat homogen.

F. Laporan Pertreatment

1. Kegiatan

a. Sesi 1 membahas permasalahan klien A Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang diinginkan

1. W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Dalam kasus ini, semua anggota kelompok menginginkan untuk lulus di perguruan tinggi yang mereka tuju.

Setelah diskusi, klien A menyatakan bahwa mereka ingin memastikan kelulusan mereka dengan cara memenuhi semua persyaratan akademis dan mencapai nilai yang memadai untuk diterima di perguruan tinggi yang diinginkan.

2. D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk menceritakan tindakan atau langkah-langkah yang sudah mereka ambil untuk mencapai keinginan mereka. Dalam kasus ini, anggota kelompok menjelaskan bahwa mereka telah melakukan beberapa hal, seperti:

1. Mempelajari materi ujian dengan lebih giat.
2. Mengikuti bimbingan belajar dan kursus tambahan.
3. Berusaha mengatur waktu dengan baik untuk belajar.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah mereka lakukan. Pertanyaan yang digunakan di sini adalah:

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa meskipun mereka telah melakukan usaha-usaha positif seperti belajar dan mengikuti bimbingan, beberapa anggota merasa belum cukup fokus dan sering kali stres menghadapi ujian. Mereka merasa khawatir berlebihan dan kurang percaya diri.

4) P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah lebih efektif yang akan mereka ambil untuk mencapai tujuan mereka. Beberapa perencanaan yang disepakati dalam kelompok adalah:

- 1) Membuat jadwal belajar yang lebih terstruktur dan realistis, dengan alokasi waktu yang cukup untuk istirahat dan kegiatan lain.
- 2) Menggunakan teknik relaksasi atau mindfulness untuk mengurangi stres.
- 3) Mencari dukungan dari teman dan keluarga untuk menjaga motivasi.
- 4) Mengikuti ujian simulasi untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian sebenarnya.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih optimis dan memiliki perencanaan yang jelas untuk mengatasi rasa khawatir mereka. Mereka juga menyadari bahwa banyak hal yang berada dalam kendali mereka, seperti cara belajar, manajemen waktu, dan cara

mengatasi stres. Kelompok sepakat untuk saling mendukung dan mengevaluasi kemajuan mereka secara berkala.

b. sesi konseling 2 klien B permasalahan Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan

1) W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mendiskusikan apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Kelompok ini memiliki keinginan yang sama, yaitu diterima dan berhasil lulus di program studi yang mereka impikan, yang akan mempengaruhi masa depan akademik dan karir mereka.

Melalui diskusi, anggota kelompok menyatakan bahwa mereka ingin sukses di prodi yang mereka inginkan karena merasa itu akan membuka peluang karir yang lebih baik dan sesuai dengan passion mereka.

2) D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, anggota kelompok diminta untuk mencermati tindakan atau langkah-langkah yang sudah mereka ambil untuk mencapai tujuan mereka. Dalam hal ini, mereka berbagi upaya yang telah dilakukan, seperti:

- 1) Mengikuti ujian masuk perguruan tinggi dengan persiapan yang matang.
- 2) Meningkatkan kemampuan akademik melalui les tambahan dan kelompok belajar.
- 3) Memastikan mereka memenuhi semua persyaratan administratif dan akademis.

Namun, sebagian anggota kelompok juga mengungkapkan perasaan tidak yakin dan sering merasa tertekan, meskipun mereka telah berusaha keras.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi tindakan yang telah mereka lakukan. Beberapa pertanyaan yang digunakan antara lain:

- "Bagaimana hasil yang kalian dapatkan dari tindakan yang sudah kalian lakukan sejauh ini?"
- "Apakah kalian merasa lebih dekat dengan tujuan kalian setelah melakukan usaha-usaha tersebut?"

Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok merasa sudah bekerja keras, namun mereka merasa tidak cukup percaya diri atau khawatir tidak memenuhi standar yang dibutuhkan oleh prodi tersebut. Beberapa juga merasa kesulitan mengatur waktu antara belajar dan persiapan ujian.

4)P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, anggota kelompok diajak untuk merencanakan langkah-langkah lebih lanjut yang dapat diambil untuk mencapai tujuan mereka. Berdasarkan diskusi, kelompok merencanakan beberapa tindakan konkret sebagai berikut:

- 1) Menyusun jadwal belajar yang lebih terstruktur dan realistis, dengan prioritas pada mata pelajaran atau topik yang paling sulit atau membutuhkan perhatian lebih.

- 2) Mengembangkan teknik manajemen waktu yang lebih baik untuk meminimalisir stres, seperti dengan melakukan pemecahan tugas menjadi bagian yang lebih kecil dan terorganisir.
- 3) Mencari dukungan lebih dari teman-teman atau mentor, serta menjaga komunikasi terbuka mengenai hambatan yang dihadapi.
- 4) Melakukan evaluasi rutin terhadap kemajuan belajar, serta menyesuaikan strategi belajar sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses konseling dengan teknik WDEP, anggota kelompok merasa lebih jelas mengenai langkah-langkah yang harus mereka ambil untuk mencapai tujuan mereka. Mereka menyadari bahwa banyak aspek yang berada dalam kontrol mereka, seperti bagaimana mereka mengelola waktu, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus dalam belajar. Kelompok merasa lebih percaya diri dan memiliki perencanaan yang lebih terstruktur dalam menghadapi ujian dan proses seleksi.

c. Sesi konseling ke 3 klien c permasalahan cemas orang tua tidak mampu untuk biaya kuliah

1. W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Semua anggota kelompok menginginkan untuk melanjutkan kuliah di perguruan tinggi yang mereka pilih, namun mereka merasa cemas tentang kemampuan orang tua untuk membiayai pendidikan

mereka. Mereka juga ingin merasa lebih tenang dan tidak membebani orang tua secara berlebihan.

Kelompok sepakat bahwa mereka ingin sukses dalam pendidikan tanpa harus merasa khawatir akan masalah finansial yang dapat mengganggu fokus dan kesejahteraan mental mereka.

2. D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mencermati tindakan atau langkah-langkah yang sudah mereka ambil untuk mencapai keinginan mereka. Setiap anggota kelompok berbagi tentang usaha yang telah dilakukan, antara lain:

Mencari informasi tentang beasiswa dan bantuan finansial yang tersedia. Melakukan pekerjaan paruh waktu untuk membantu orang tua atau menabung untuk biaya kuliah. Mengurangi pengeluaran pribadi dan mencari cara untuk menghemat biaya hidup.

Namun, mereka mengakui bahwa meskipun mereka telah melakukan usaha tersebut, kecemasan tetap ada, karena tidak ada kepastian mengenai hasilnya dan apakah usaha mereka cukup untuk menutupi semua biaya.

3. E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi apakah tindakan yang telah mereka lakukan sudah efektif dalam mengatasi masalah mereka. Pertanyaan yang digunakan antara lain:

"Apakah tindakan yang kalian lakukan sudah membantu mengurangi kecemasan tentang biaya kuliah?"

"Bagaimana kalian menilai hasil dari usaha yang telah dilakukan sejauh ini?"

Evaluasi menunjukkan bahwa meskipun beberapa anggota kelompok telah melakukan langkah-langkah yang positif seperti mencari beasiswa dan bekerja paruh waktu, mereka masih merasa cemas dan tidak yakin apakah itu cukup untuk menutupi seluruh biaya kuliah. Beberapa juga merasa tertekan karena masih banyak ketidakpastian terkait kemampuan finansial jangka panjang.

4. P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah konkret yang lebih efektif untuk mencapai tujuan mereka dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan diskusi kelompok, mereka menyusun beberapa rencana yang lebih terstruktur, antara lain:

- a. Menjalin komunikasi lebih baik dengan orang tua untuk mencari cara-cara bersama dalam mengatasi masalah finansial dan memastikan orang tua tidak merasa terbebani.
- b. Mencari lebih banyak sumber beasiswa dan mempertimbangkan untuk mengajukan bantuan pendanaan dari berbagai organisasi, termasuk lembaga pemerintah atau swasta.
- c. Mengatur anggaran pribadi dengan lebih ketat, agar pengeluaran dapat diprioritaskan untuk biaya kuliah dan kebutuhan dasar lainnya.
- d. Mencari peluang pekerjaan paruh waktu yang dapat memberikan penghasilan lebih stabil dan fleksibel, serta sesuai dengan jadwal kuliah.

- e. Mencari peluang untuk belajar atau berpartisipasi dalam program yang dapat memberikan kesempatan magang berbayar atau penghasilan tambahan yang relevan dengan jurusan yang diambil.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih optimis dan lebih siap dalam menghadapi masalah finansial yang mereka hadapi. Mereka mulai menyadari bahwa meskipun situasi mereka tidak mudah, ada banyak langkah konkret yang bisa diambil untuk mengurangi beban tersebut. Kelompok sepakat untuk saling mendukung satu sama lain dalam menjalankan rencana yang telah disusun, baik dalam mencari peluang beasiswa, mengelola keuangan, maupun dalam membicarakan masalah ini dengan keluarga mereka secara terbuka.

c. sesi konseling ke 3 klien c permasalahan Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

1) W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Semua anggota kelompok menginginkan untuk melanjutkan kuliah di perguruan tinggi yang mereka pilih, namun mereka merasa cemas tentang kemampuan orang tua untuk membiayai pendidikan mereka. Mereka juga ingin merasa lebih tenang dan tidak membebani orang tua secara berlebihan.

Kelompok sepakat bahwa mereka ingin sukses dalam pendidikan tanpa harus merasa khawatir akan masalah finansial yang dapat mengganggu fokus dan kesejahteraan mental mereka.

2) D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mencermati tindakan atau langkah-langkah yang sudah mereka ambil untuk mencapai keinginan mereka. Setiap anggota kelompok berbagi tentang usaha yang telah dilakukan, antara lain:

- a. Mencari informasi tentang beasiswa dan bantuan finansial yang tersedia.
- b. Melakukan pekerjaan paruh waktu untuk membantu orang tua atau menabung untuk biaya kuliah.
- c. Mengurangi pengeluaran pribadi dan mencari cara untuk menghemat biaya hidup.

Namun, mereka mengakui bahwa meskipun mereka telah melakukan usaha tersebut, kecemasan tetap ada, karena tidak ada kepastian mengenai hasilnya dan apakah usaha mereka cukup untuk menutupi semua biaya.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi apakah tindakan yang telah mereka lakukan sudah efektif dalam mengatasi masalah mereka. Pertanyaan yang digunakan antara lain:

- "Apakah tindakan yang kalian lakukan sudah membantu mengurangi kecemasan tentang biaya kuliah?"
- "Bagaimana kalian menilai hasil dari usaha yang telah dilakukan sejauh ini?"

Evaluasi menunjukkan bahwa meskipun beberapa anggota kelompok telah melakukan langkah-langkah yang positif seperti mencari beasiswa dan bekerja paruh waktu, mereka masih merasa cemas dan tidak yakin apakah itu cukup untuk menutupi seluruh biaya kuliah. Beberapa juga merasa tertekan karena masih banyak ketidakpastian terkait kemampuan finansial jangka panjang.

4) P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah konkret yang lebih efektif untuk mencapai tujuan mereka dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan diskusi kelompok, mereka menyusun beberapa rencana yang lebih terstruktur, antara lain:

- a. Menjalin komunikasi lebih baik dengan orang tua untuk mencari cara-cara bersama dalam mengatasi masalah finansial dan memastikan orang tua tidak merasa terbebani.
- b. Mencari lebih banyak sumber beasiswa dan mempertimbangkan untuk mengajukan bantuan pendanaan dari berbagai organisasi, termasuk lembaga pemerintah atau swasta.
- c. Mengatur anggaran pribadi dengan lebih ketat, agar pengeluaran dapat diprioritaskan untuk biaya kuliah dan kebutuhan dasar lainnya.
- d. Mencari peluang pekerjaan paruh waktu yang dapat memberikan penghasilan lebih stabil dan fleksibel, serta sesuai dengan jadwal kuliah.
- e. Mencari peluang untuk belajar atau berpartisipasi dalam program yang dapat memberikan kesempatan magang berbayar atau penghasilan tambahan yang relevan dengan jurusan yang diambil.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih optimis dan lebih siap dalam menghadapi masalah finansial yang mereka hadapi. Mereka mulai menyadari bahwa meskipun situasi mereka tidak mudah, ada banyak langkah konkret yang bisa diambil untuk mengurangi beban tersebut. Kelompok sepakat untuk saling mendukung satu sama lain dalam menjalankan rencana yang telah disusun, baik dalam mencari peluang beasiswa, mengelola keuangan, maupun dalam membicarakan masalah ini dengan keluarga mereka secara terbuka.

d. konseling sesi 4 klien d permasalahan Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

1) W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merenungkan apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Semua anggota kelompok sepakat bahwa mereka ingin mendapatkan nilai yang lebih baik dan memastikan kelulusan mereka. Mereka juga menginginkan agar kekhawatiran terhadap nilai rendah ini tidak mengganggu kesehatan mental dan motivasi belajar mereka.

Kelompok mengungkapkan bahwa mereka ingin berhasil lulus tepat waktu, tetapi mereka merasa tertekan karena nilai yang rendah dan tidak yakin apakah mereka mampu memperbaikinya dalam waktu yang terbatas.

2) D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk menceritakan langkah-langkah atau usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai keinginan mereka. Setiap anggota kelompok berbagi pengalaman mereka, dan beberapa di antaranya telah melakukan upaya seperti:

- a. Mempelajari materi pelajaran dengan lebih rajin.
- b. Mengikuti kelompok belajar atau bimbingan untuk mata pelajaran yang sulit.
- c. Meminta bantuan dosen atau teman untuk memperjelas materi yang belum dipahami.

Namun, beberapa anggota kelompok juga merasa bahwa meskipun mereka telah berusaha lebih keras, mereka tetap merasa belum mencapai hasil yang memadai, dan beberapa merasa kurang percaya diri karena tidak melihat kemajuan yang signifikan.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi apakah upaya yang telah mereka lakukan sudah efektif dalam mencapai tujuan mereka. Beberapa pertanyaan yang digunakan antara lain:

- "Apakah usaha yang kalian lakukan sudah cukup untuk meningkatkan nilai kalian?"
- "Apa yang kalian rasa masih kurang dalam pendekatan yang sudah kalian coba?"

Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok merasa upaya mereka belum maksimal, meskipun sudah melakukan belajar ekstra. Beberapa

mengaku kesulitan dalam manajemen waktu, yang menyebabkan mereka merasa tidak cukup fokus saat belajar. Ada juga yang merasa terlalu cemas, sehingga cemas justru menghambat proses belajar.

4)P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah lebih lanjut yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan mereka. Berdasarkan diskusi, kelompok menyusun beberapa rencana tindakan yang lebih terstruktur, antara lain:

- a. Membuat jadwal belajar yang lebih teratur dan realistis, dengan waktu yang cukup untuk setiap mata pelajaran, serta waktu istirahat yang memadai untuk menghindari kelelahan.
- b. Meningkatkan teknik manajemen waktu untuk belajar dengan cara memecah materi besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan terorganisir.
- c. Menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan, seperti meditasi atau pernapasan dalam, agar bisa lebih fokus saat belajar.
- d. Bergabung dengan kelompok studi atau tutor pribadi untuk meningkatkan pemahaman materi yang sulit.
- e. Melakukan evaluasi diri setiap minggu, memeriksa kemajuan belajar dan melakukan penyesuaian jika diperlukan, seperti meminta umpan balik dari dosen atau teman sekelas.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih tenang dan lebih fokus pada langkah-langkah konkret yang dapat mereka ambil untuk memperbaiki nilai mereka. Mereka mulai menyadari bahwa meskipun nilai rendah bisa menjadi

tantangan, mereka memiliki kontrol terhadap cara mereka belajar, mengelola waktu, dan mengurangi kecemasan. Kelompok sepakat untuk saling mendukung satu sama lain dalam merencanakan dan melaksanakan perubahan yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademis mereka.

e. Sesi konseling 5 klien e permasalahan Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

1) W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Semua anggota kelompok menginginkan untuk sukses dalam pendidikan mereka, tetapi mereka merasa tertekan dengan ekspektasi orang tua yang sangat tinggi, yang sering kali membuat mereka merasa tidak cukup baik atau gagal jika tidak memenuhi harapan tersebut.

Contoh pertanyaan yang diajukan:

- "Apa yang kalian harapkan dari studi di perguruan tinggi?"
- "Bagaimana perasaan kalian jika bisa memenuhi harapan orang tua dan lulus dengan baik?"

Kelompok sepakat bahwa mereka ingin berhasil dalam pendidikan mereka, tetapi mereka juga ingin merasakan kebebasan dalam memilih jalur akademis mereka sendiri tanpa merasa terlalu tertekan oleh ekspektasi orang tua yang tinggi

2) D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merenungkan tindakan atau langkah-langkah yang telah mereka ambil untuk mencapai keinginan mereka. Setiap anggota kelompok berbagi usaha yang telah dilakukan, antara lain:

- a. Berusaha keras untuk belajar dengan rajin dan mencapai nilai yang tinggi.
- b. Mencoba untuk selalu memenuhi harapan orang tua meskipun merasa tertekan.
- c. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi kampus yang bisa meningkatkan prestasi akademis dan personal.

Namun, beberapa anggota kelompok mengungkapkan bahwa meskipun mereka berusaha keras, mereka merasa sangat stres dan tidak merasa cukup puas dengan hasil yang mereka capai. Mereka merasa terperangkap dalam usaha memenuhi ekspektasi orang tua dan mengabaikan kesejahteraan pribadi mereka.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah mereka lakukan dalam mencapai tujuan mereka. Beberapa pertanyaan yang digunakan antara lain:

- "Apakah usaha yang kalian lakukan sudah cukup untuk memenuhi harapan orang tua dan mencapai kesuksesan akademis?"
- "Apa yang kalian rasakan setelah melakukan usaha-usaha tersebut? Apakah kalian merasa lebih baik atau malah lebih tertekan?"

Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok merasa bahwa meskipun mereka berusaha keras, mereka sering merasa cemas, tertekan, dan tidak pernah merasa cukup baik untuk memenuhi ekspektasi orang tua.

Beberapa merasa bahwa fokus utama mereka menjadi "memenuhi harapan orang tua" daripada "mencapai tujuan pribadi mereka". Hal ini menyebabkan stres yang berkepanjangan dan ketidakpuasan diri.

4) P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah yang lebih efektif untuk mencapai tujuan mereka tanpa merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi. Berdasarkan diskusi, kelompok sepakat untuk membuat beberapa perencanaan sebagai berikut:

- a. Membuka komunikasi lebih baik dengan orang tua, untuk mengungkapkan perasaan mereka tentang ekspektasi tersebut dan mencari pemahaman bersama mengenai tujuan akademis dan karir mereka.
- b. Menetapkan tujuan yang lebih realistis dan terukur, yang sesuai dengan kemampuan pribadi dan bukan hanya untuk memenuhi harapan orang tua.
- c. Mengelola stres dengan lebih baik, seperti melalui teknik relaksasi, meditasi, atau kegiatan fisik yang dapat membantu meredakan tekanan.
- d. Menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis dan pribadi, untuk memastikan kesejahteraan mental dan fisik tetap terjaga selama studi.
- e. Mencari dukungan sosial dari teman-teman atau konselor kampus yang bisa memberikan perspektif lebih objektif dan dukungan emosional yang dibutuhkan.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih tenang dan lebih siap dalam menghadapi ekspektasi orang tua. Mereka mulai menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas cara mereka mengatur hidup akademis mereka dan bahwa ada cara-cara untuk berkomunikasi dengan orang tua mengenai harapan tersebut. Kelompok sepakat untuk saling mendukung satu sama lain dan melakukan evaluasi diri secara berkala untuk memantau kemajuan dan kesejahteraan mereka.

f. Sesi konseling 6 klien f permasalahan Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

1) W - Want (Keinginan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi apa yang mereka inginkan terkait masalah yang dihadapi. Semua anggota kelompok menginginkan untuk lulus dari perguruan tinggi dengan baik dan memenuhi ekspektasi orang tua mereka. Selain itu, mereka juga ingin bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus yang baru dan bisa menjalani kehidupan akademis dan sosial dengan lebih percaya diri.

Contoh pertanyaan yang diajukan:

- "Apa yang kalian harapkan dari studi di perguruan tinggi?"
- "Bagaimana perasaan kalian jika bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dan memenuhi harapan orang tua?"

Kelompok sepakat bahwa mereka ingin merasa nyaman dan berhasil dalam menjalani kehidupan kampus, namun mereka merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua dan khawatir tidak bisa menyeimbangkan antara tugas akademis, sosial, dan kesejahteraan pribadi mereka.

2) D - Doing (Perilaku yang Dilakukan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengidentifikasi tindakan atau langkah-langkah yang telah mereka lakukan untuk mencapai keinginan mereka. Beberapa anggota kelompok mengungkapkan usaha yang telah mereka lakukan, seperti:

- a. Mencoba untuk belajar dengan lebih intens dan mencapai nilai yang baik untuk memenuhi ekspektasi orang tua.
- b. Mengikuti organisasi atau kegiatan kampus yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan kehidupan sosial kampus.
- c. Mencari informasi dan bertanya kepada teman-teman atau senior tentang kehidupan kampus dan cara menyesuaikan diri.

Namun, mereka juga merasa bahwa meskipun mereka sudah berusaha, mereka tetap merasa cemas, tidak cukup percaya diri, dan kesulitan menyeimbangkan waktu antara belajar dan beradaptasi dengan kehidupan sosial di kampus.

3) E - Evaluation (Evaluasi):

Pada tahap ini, klien diminta untuk mengevaluasi apakah usaha yang telah mereka lakukan sudah efektif untuk mencapai tujuan mereka. Beberapa pertanyaan yang digunakan antara lain:

- "Apakah upaya yang kalian lakukan sudah membantu kalian merasa lebih siap menghadapi kehidupan kampus?"
- "Bagaimana perasaan kalian setelah mencoba usaha-usaha tersebut? Apakah kalian merasa lebih tenang atau malah lebih tertekan?"

Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok merasa cemas dan tertekan karena mereka merasa upaya mereka belum maksimal. Mereka merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan akademis dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial baru di kampus. Beberapa juga merasa bahwa ekspektasi orang tua semakin memperburuk perasaan mereka dan menghambat kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri.

4) P - Planning (Perencanaan):

Pada tahap ini, klien diminta untuk merencanakan langkah-langkah yang lebih terstruktur dan efektif untuk mencapai tujuan mereka. Berdasarkan diskusi kelompok, mereka menyusun beberapa rencana yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. Membuka komunikasi yang lebih jujur dengan orang tua, untuk mengungkapkan perasaan mereka tentang tekanan akademis dan menjelaskan tujuan pribadi mereka yang lebih realistis dan sesuai dengan kapasitas mereka.
- b. Menetapkan tujuan yang lebih terukur dan realistis, seperti memperbaiki manajemen waktu, dan fokus pada kualitas belajar daripada hanya mengejar nilai tinggi yang sesuai dengan ekspektasi orang tua.
- c. Mengatur jadwal belajar yang seimbang dengan waktu untuk kegiatan sosial dan relaksasi, agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus tanpa merasa terbebani.
- d. Mencari dukungan sosial di kampus, seperti bergabung dengan kelompok studi atau mendapatkan mentor yang bisa membantu mereka beradaptasi dengan kehidupan kampus dan memberikan nasihat yang positif.
- e. Menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau olahraga untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Hasil Konseling:

Setelah melalui proses WDEP, anggota kelompok merasa lebih percaya diri dan memiliki rencana yang lebih realistis untuk menghadapi kehidupan kampus. Mereka mulai menyadari bahwa mereka tidak harus memenuhi semua ekspektasi orang tua dengan cara yang mengorbankan kesejahteraan mereka. Kelompok sepakat untuk berkomunikasi lebih terbuka dengan orang tua mereka dan fokus pada langkah-langkah praktis untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, baik dari sisi akademis maupun sosial.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan data yang diperoleh berupa angka. Peneliti menganalisis data yang dikumpulkan di lapangan menggunakan SPSS 25. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh konseling kelompok pendekatan realitas integratif dalam mengurangi *overthinking* pada peserta didik.

1. Deskripsi data Hasil Pretest

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok Pendekatan dalam mereduksi *Overthinking* dalam lanjutan study pada siswa. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *quasi-experiment* dengan desain *pretest-Posttes Only grup desaind..* Penelitian ini melibatkan 30 siswa MAN 1 Batusangkar sebagai responden awal. Berdasarkan hasil *pretest overthinking* pada peserta didik. 19 siswa berada pada kategori tinggi dan menjadi populasi pada penelitian ini. Dari 19 siswa tersebut dilakukan random untuk menentukan sampel. Berdasarkan hasil random pada populasi terpilih 6 siswa yang memiliki tingkat *Overthinking* tinggi sebagai sampel penelitian. *Pretest* dilakukan sebelum intervensi diberikan untuk mengidentifikasi tingkat *overthinking* pada siswa, sehingga dapat ditentukan siapa saja yang akan menerima perlakuan konseling kelompok pendekatan realitas integratif.

Tabel 4.1 Skor Overthinking lanjutan study

No	Skor	Klasifikasi
1.	131-155	Sangat Tinggi
2.	106-130	Tinggi
3.	81-105	Sedang
4.	56-80	Rendah
5.	31-55	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas klasifikasi di atas maka peneliti akan menguraikan data hasil *pretest* kelompok eksperimen sekaligus penjelasan hasil setiap indikator *overthinking* yaitu Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan, Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan, Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi, Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi, Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dari kelompok eksperimen.

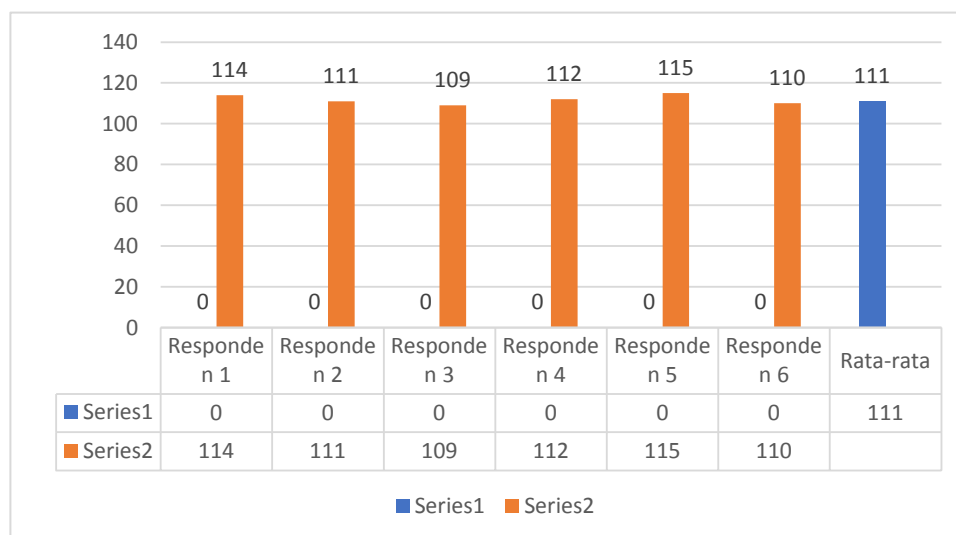
b. Kelompok Eksperimen

Gambaran hasil *pretest* kelompok eksperimen setelah dilakukan asesmen awal terdapat tujuh responden skor *onverthinking* tertinggi. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil *Pretest*

Responden	Jk	Skor	Kategori
Responden 1	P	114	Tinggi
Responden 2	P	111	Tinggi
Responden 3	P	109	Tinggi
Responden 4	P	112	Tinggi
Responden 5	L	115	Tinggi
Responden 6	L	110	Tinggi
Rata-rata		111	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil Assesmen awal menunjukkan bahwa enam siswa dalam kelompok eksperimen memiliki skor *overthinking* yang tinggi, dengan rata-rata sebesar 111. Berdasarkan hasil tersebut, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konseling kelompok pendekatan realitas integratif untuk mereduksi tingkat *overthinking*. Selanjutnya perolehan data dapat gambarkan dalam bentuk diagram batang di bawah ini.



Gambar 4.1 Grafik Data Pretest

Berdasarkan diagram 4.1 di atas dapat diketahui bahwa 6 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian pada kelompok eksperimen mempunyai skor *overthinking* yang berbeda yang berbeda, namun berada pada kategori yang sama yaitu tinggi.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan indikator yang dapat diklasifikasikan bahwa Indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan 5 item pernyataan, Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan 6 item pernyataan, Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah 6 item pernyataan, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi 5 pernyataan, Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi 5 item pernyataan, Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus 4 item pernyataan.

1. Deskripsi Data Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.5. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan dengan jumlah item sebanyak 5. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.4 skor Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang

4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.5 Data *Prestest* Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	20	Tinggi
2	Responden 2		18	Tinggi
3	Responden 3		20	Tinggi
4	Responden 4		19	Tinggi
5	Responden 5		15	Sedang
6	Responden 6		20	Tinggi
Rata-rata			19	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 19. Tabel di atas diperoleh sebanyak 4 orang dalam kategori tinggi, 2 orang berada pada kategori sedang.

2. Deskripsi Data Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.7. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan dengan jumlah item sebanyak 6. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.6 Skor Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

No	Skor	Klasifikasi
1.	26-30	Sangat Tinggi
2.	21-25	Tinggi
3.	16-20	Sedang
4.	11-15	Rendah
5.	6-10	Sangat Rendah

Tabel 4.7 Data *Prestest* Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	30	20	Sedang
2	Responden 2		24	Tinggi
3	Responden 3		19	Sedang
4	Responden 4		22	Tinggi
5	Responden 5		19	Sedang
6	Responden 6		18	Sedang
Rata-rata			21	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 30, dengan jumlah rata-rata 19,5. Tabel di atas diperoleh sebanyak 2 orang dalam kategori tinggi, 2 orang kategori sedang dan 2 orang kategori rendah.

3. Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah akan dijelaskan pada Tabel 4.9. skor ideal dan skor nyata pada indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah dengan jumlah item sebanyak 6. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah..

Tabel 4.8 Skor Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

No	Skor	Klasifikasi
1.	26-30	Sangat Tinggi
2.	21-25	Tinggi
3.	16-20	Sedang
4.	11-15	Rendah
5.	6-10	Sangat Rendah

Tabel 4.9 Data *Prestest* Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	30	24	Tinggi
2	Responden 2		15	Tinggi
3	Responden 3		16	Sedang
4	Responden 4		16	Sedang
5	Responden 5		24	Tinggi
6	Responden 6		20	Sedang
Rata-rata			19	Sedang

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara

jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 30, dengan jumlah rata-rata 19. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang dalam kategori tinggi. Sedang sebanyak 4 orang, dan 1 orang kategori rendah.

4. Deskripsi Data Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.11. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan dengan jumlah item sebanyak 5. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.10 skor Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.11 Data *Prestest* Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	19	Tinggi
2	Responden 2		20	Tinggi
3	Responden 3		19	Tinggi
4	Responden 4		20	Tinggi

5	Responden 5		19	Tinggi
6	Responden 6		19	Tinggi
Rata-rata			20	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 20. Tabel di atas diperoleh sebanyak 5 orang dalam kategori tinggi, dan 1 orang berada pada kategori sedang.

5. Deskripsi Data Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi akan dijelaskan pada Tabel 4.13. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi dengan jumlah item sebanyak 5. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.12 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.13 Data *Prestest* Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	18	Tinggi
2	Responden 2		18	Tinggi
3	Responden 3		22	Sangat Tinggi
4	Responden 4		15	sedang
5	Responden 5		20	Tinggi
6	Responden 6		20	Tinggi
Rata-rata			19,3	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.13 di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 19,3. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang dalam kategori tinggi, 5 orang berada pada kategori sedang..

6. Deskripsi Data Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus akan dijelaskan pada Tabel 4.15. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dengan jumlah item sebanyak 4. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.14 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.15 Data *Prestest* Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	20	18	Tinggi
2	Responden 2		14	Sedang
3	Responden 3		13	Sedang
4	Responden 4		14	Sedang
T	Inggi		15	Sedang
6	Responden 6		19	Tinggi
Rata-rata			15,5	Sedang

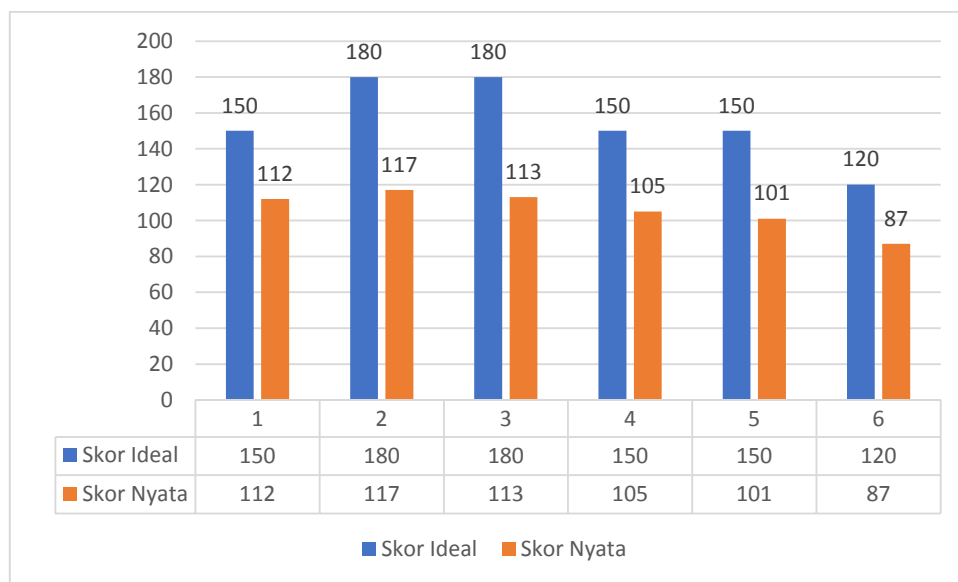
Berdasarkan tabel 4.15. di atas dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 17. Tabel di atas diperoleh sebanyak 3 orang dalam kategori tinggi, dan 3 orang berada pada kategori sedang.

Tabel 4.16 Total Hasil *Pretest* Berdasarkan Indikator

No.	Indikator	Skor Ideal	Jumlah Skor
1.	Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	150	112
2.	Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	180	122
3.	Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	180	115
4.	Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	150	116
5.	Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	150	113
6.	Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus	120	93

Berdasarkan tabel 4.16 di atas dapat dilihat selisih skor nyata yang diperoleh berada di bawah skor ideal. Dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item indikator dikalikan dengan jumlah skor tertinggi yaitu 5 dan dikalikan dengan jumlah sampel penelitian yaitu 6 orang. Maka diperoleh jumlah skor ideal pada Indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan yaitu 150, indikator Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan

yaitu 180, Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah yaitu 180, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi yaitu 150, Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi yaitu 150, Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus yaitu 120 . Hal ini dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar 4.2



Gambar 4.2 Grafik Hasil Pretest berdasarkan indikator

Berdasarkan grafik 4.2 di atas dapat dengan jelas diketahui bahwa ada perbedaan *Overthinking* perindikator dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa skor ideal lebih tinggi daripada skor nyata.

2. Gambaran Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* merupakan hasil yang diperoleh setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan realitas pada kelompok eksperimen dilakukan konseling kelompok secara umum. *Posttest* diberikan kepada

6 orang sampel penelitian bertujuan untuk memperoleh data setelah diberikan *teratment*. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

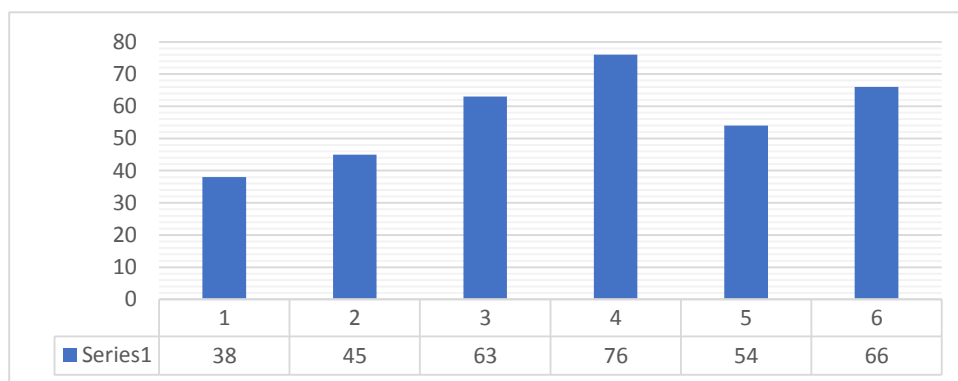
a. Kelompok Eksperimen

Gambaran hasil *postes* kelompok eksperimen setelah dilakukan asesmen awal terdapat tujuh responden skor *overthinking* tertinggi. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.17. Hasil *Postes* Kelompok Eksperimen

Responden	Jk	Skor	Kategori
Responden 1	P	80	Rendah
Responden 2	P	87	Sedang
Responden 3	P	81	Rendah
Responden 4	P	78	Rendah
Responden 5	L	81	Rendah
Responden 6	L	69	Rendah
Rata-rata		79,3	Rendah

Berdasarkan tabel 4.17. di atas dapat diketahui bahwa hasil *postest* tentang perilaku *overthinking* rendah sebanyak 5 orang, kategori sedang sebanyak 1 orang. Hal ini dapat di gambarkan dalam bentuk diagram batang di bawah ini.



Gambar 4.3 Grafik Hasil postest

Berdasarkan grafik 4.3. di atas, diketahui bahwa 6 siswa yang menjadi sampel penelitian yang diberikan assesmen akhir dalam kelompok eksperimen memiliki skor *overthinking* yang bervariasi, 4 berada pada kategori rendah dan 2 berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan data secara keseluruhan di atas maka peneliti akan menyajikan data berdasarkan indikator yang dapat diklasifikasikan bahwa Indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan 5 item pernyataan, Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan 6 item pernyataan, Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah 6 item pernyataan, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi 5 pernyataan, Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi 5 item pernyataan, Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus 4 item pernyataan.

1. Deskripsi Data Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

Hasil *postest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.19. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan dengan jumlah item sebanyak 5. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.18 skor Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.19 data postes Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	13	Rendah
2	Responden 2		16	Rendah
3	Responden 3		10	Rendah
4	Responden 4		12	Rendah
5	Responden 5		17	Rendah
6	Responden 6		12	Rendah
Rata-rata			13	Rendah

Berdasarkan tabel 4.19 di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 4 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 10. Tabel di atas diperoleh sebanyak 6 orang dalam kategori Rendah.

2. Deskripsi Data Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

Hasil *postest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.21. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

dengan jumlah item sebanyak 6. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.20 Skor Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

No	Skor	Klasifikasi
1.	26-30	Sangat Tinggi
2.	21-25	Tinggi
3.	16-20	Sedang
4.	11-15	Rendah
5.	6-10	Sangat Rendah

Tabel 4.21 Data *Postest* Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	30	17	Sedang
2	Responden 2		14	Rendah
3	Responden 3		14	Rendah
4	Responden 4		15	Rendah
5	Responden 5		14	Rendah
6	Responden 6		13	Rendah
Rata-rata			14,5	Rendah

Berdasarkan tabel 4.21. di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 30, dengan jumlah rata-rata 14,5. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang dalam kategori sedang dan 5 orang dalam kategori sangat rendah.

3. Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

Hasil *pretest* kelompok eksperimen pada indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah akan dijelaskan pada Tabel skor ideal dan skor nyata pada indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah dengan jumlah item sebanyak 6. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.22. Skor Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

No	Skor	Klasifikasi
1.	26-30	Sangat Tinggi
2.	21-25	Tinggi
3.	16-20	Sedang
4.	11-15	Rendah
5.	6-10	Sangat Rendah

Tabel 4.23 Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	30	15	Rendah
2	Responden 2		14	Rendah
3	Responden 3		12	Rendah
4	Responden 4		13	rendah
5	Responden 5		14	Rendah
6	Responden 6		13	Rendah
Rata-rata			13,5	Rendah

Berdasarkan tabel 4.23. di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara

jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak lulus di prodi yang di inginkan sebanyak 6 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 30, dengan jumlah rata-rata 13,5. Tabel di atas diperoleh sebanyak 1 orang dalam kategori sedang. dan 5 orang kategori rendah.

4. Deskripsi Data Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan akan dijelaskan pada Tabel 4.25. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan dengan jumlah item sebanyak . Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.24. skor Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.25. Data *Posttest* Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	12	Rendah
2	Responden 2		12	Rendah
3	Responden 3		12	Rendah
4	Responden 4		17	Sedang
5	Responden 5		14	Rendah

6	Responden 6		11	Rendah
	Rata-rata		13	Rendah

Berdasarkan tabel 4.25 di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 13. Tabel di atas diperoleh sebanyak 5 orang dalam kategori rendah, dan 1 orang pada kategori sedang.

5. Deskripsi Data Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi akan dijelaskan pada Tabel . skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi dengan jumlah item sebanyak 5. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.26. skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.27. Data Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	25	13	rendah
2	Responden 2		14	sedang
3	Responden 3		13	rendah
4	Responden 4		17	sedang
5	Responden 5		14	sedang
6	Responden 6		10	rendah
Rata-rata			18	sedang

Berdasarkan tabel 4.27. di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 18. Tabel di atas diperoleh sebanyak 3 orang dalam kategori rendah, dan 3 orang berada pada kategori sedang.

6. Deskripsi Data Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

Hasil *posttest* kelompok eksperimen pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus akan dijelaskan pada Tabel. skor ideal dan skor nyata pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dengan jumlah item sebanyak 4. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4.28 skor Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

No	Skor	Klasifikasi
1.	21-25	Sangat Tinggi
2.	17-20	Tinggi
3.	13-16	Sedang
4.	9-12	Rendah
5.	5-8	Sangat Rendah

Tabel 4.29. Data Posttest

No	Responden	Skor Ideal	Skor	Kategori
1	Responden 1	20	14	Rendah
2	Responden 2		11	Rendah
3	Responden 3		10	Rendah
4	Responden 4		11	rendah
T	Inggi		10	Rendah
6	Responden 6		13	Rendah
Rata-rata			17	Rendah

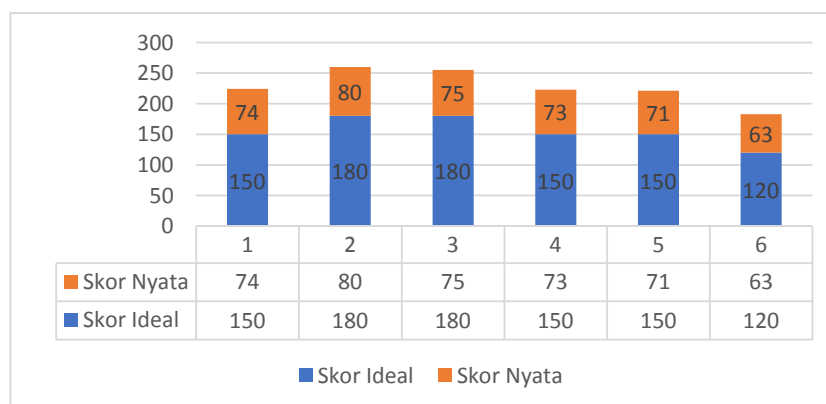
Berdasarkan tabel 4.29. di atas dapat diketahui bahwa skor nyata hampir menyamai skor ideal, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus sebanyak 4 item dikalikan

dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 17. Tabel di atas diperoleh sebanyak 6 orang dalam kategori rendah.

Tabel 4. 30 Total Hasil *Posttest* Berdasarkan indikator

No.	Indikator	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	150	80
2.	Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	180	87
3.	Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	180	81
4.	Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	150	78
5.	Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	150	81
6.	Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus	120	69

Dari tabel 4.30. di atas dapat diketahui bahwa terjadinya penurunan perilaku *overthinking* lanjutan study setelah diberikan treatmen dengan konseling kelompok pendekatan realitas integratif pada kelompok eskperimen. Perbandingan tersebut dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



Gambar 4.4 Grafik total hasil posttest

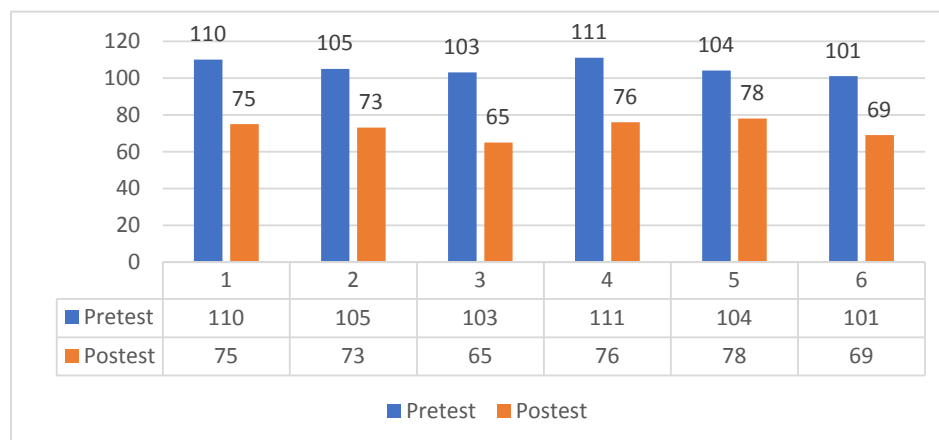
Berdasarkan grafik 4.4. di atas dapat dengan jelas diketahui bahwa ada perbedaan *overthinking* study lanjutan perindikator dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa skor idela lebih tinggi daripada skor nyata.

Selanjutnya pada tabel di bawah ini akan disajikan selisih hasil peroleh data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok teknik *self managemen*.

Tabel 4.31. Selisih Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Responden 1	114	80	34
2	Responden 2	111	78	33
3	Responden 3	109	81	28
4	Responden 4	112	76	36
5	Responden 5	115	82	33
6	Responden 6	110	79	31

Berdasarkan tabel 4.31. di atas dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen terkait dengan *overthinking* dalam lanjutan study mengalami penurunan setelah diberikan konseling kelompok pendekatan realitas. Dalam hal ini juga disajikan perbandingan selisih data *pretest* dan *posttest* yaitu;



Gambar 4.5 Grafik Perbandingan pretest-postest

B. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengukur urutan data, mengorganisasikan pola, hubungan, serta kategori dalam sebuah penelitian. Dalam analisis data dilakukan dengan dua tahap yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat untuk memperoleh data, jika data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik, dan jika data tidak normal maka dipakai uji non parametrik. Dalam penelitian ini penulis menggunakan SPSS versi 25. Untuk mengetahui hasil uji maka dapat diterangkan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebuah data apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode shapiro-wilk dengan bantuan SPSS.30. Adapun aturan pengujian jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil pengujian dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.32 Hasil Tes Normalitas

Tests of Normality							
	Y	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
x	pretes eksperimen	.159	6	.200*	.958	6	.801
	Postest	.121	6	.200*	.983	6	.964

Berdasarkan tabel 4.32. di atas hasil uji normalitas dengan menggunakan

metode *Shapiro wilk* diketahui bahwa nilai signifikansi dari data pretest eksperimen $0,981 > 0,05$, dan signifikansi posttest eksperimen $0,587 > 0,05$. Artinya data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, disebabkan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data hasil penelitian memiliki kesamaan atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode uji *levene* dengan kriteria apabila signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen, sebaliknya apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dikatakan homogen.

Tabel 4.33. Hasil Tes *Homogeneity of Variances*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
x	Based on Mean	.062	1	10	.808
	Based on Median	.059	1	10	.813
	Based on Median and with adjusted df	.059	1	9.988	.813
	Based on trimmed mean	.062	1	10	.808

Berdasarkan tabel 4.33. di atas ilustrasi di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji *test of homogeneity of variances* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,808 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variansi antara data *pretest* dan *posttest* adalah homogen, karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

2. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji homogenitas menunjukkan bahwa data

memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji Independent t-Test dilakukan dengan menggunakan SPSS.30 Kriteria pengujian jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti konseling kelompok teknik *overthinking* tidak efektif dalam mereduksi perilaku *overthinking* Namun, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya konseling kelompok pendekatan realitas efektif dalam mereduksi *overthinking* lanjutan study pada siswa. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari *paired Test*.

a. Hasil Uji *paired Samples* indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

Uji *paired samples test* pada aspek variable *overthinking* tentang Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.34 Hasil Uji *paired Samples* Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest – posttest	58.083	55.200	15.935	23.011	93.155	3.645	11	.002	.004

Berdasarkan tabel 4.34. di atas hasil uji *paired sample test* pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan, menunjukkan bahwa

nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan.

b. Hasil Uji *paired Samples Test* Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan

Uji *paired samples test* pada aspek variable perilaku *overthinking* tentang Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.35. Hasil Uji *paired Sample* Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	57.583	55.714	16.083	22.184	92.983	3.580	11	.002	.004

Berdasarkan tabel 4.35. di atas hasil uji *paired sample test* pada indikator Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan menunjukkan bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada indikator Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan.

c. Hasil Uji Independent Samples Test indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

Uji *independent samples test* pada aspek variable *overthinking* tentang Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah, nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.36. Hasil Uji *paired Samples Test* Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah

Paired Samples Test										
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	58.250	54.996	15.876	23.307	93.193	3.669	11	.002	.004

Berdasarkan tabel 4.36. hasil uji *Paired sample test* pada Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah menunjukkan bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah.

d. Hasil Uji *paired Samples Test* indikator Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

Uji *paired samples test* pada aspek variable perilaku *online game overthinking* tentang Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat

pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.37. Hasil Uji *paired Samples* Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	58.583	54.612	15.765	23.885	93.282	3.716	11	.002	.003

Berdasarkan Tabel 4.37. di atas hasil uji *paired sample test* pada Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi, menunjukkan

bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada indikator Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi.

e. Hasil Uji *paired Samples Test* indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi

Uji *paired samples test* pada aspek variable perilaku *overthinking* tentang Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi, nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.38. Hasil Uji *paired Samples Test* Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua

yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi

Paired Samples Test										
		Paired Differences							Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	58.083	55.193	15.933	23.015	93.151	3.646	11	.002	.004

Berdasarkan Tabel 4.38. hasil uji *paired sample test* pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi menunjukkan bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi.

f. Hasil Uji *paired Samples Test* indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

Uji *paired samples test* pada aspek variable perilaku *overthinking* tentang Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.39. Hasil Uji *paired Samples Test* indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

Paired Samples Test						
		Paired Differences		T	df	Significance

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	58.167	55.052	15.892	23.188	93.145	3.660	11	.002	.004

Berdasarkan Tabel 4.39. di atas hasil uji *paired sample test* pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus menunjukkan bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data *pretest* pada kelompok eksperimen dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

g. Hasil Uji *paired Samples Test* Keseluruhan

Uji *paired samples test* pada aspek variable perilaku *overthinking* tentang *problems* nilai signifikansi lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.

Tabel 4.40. Hasil Uji *paired Samples Test* Keseluruhan

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest – posttest	71.667	40.980	11.830	45.629	97.704	6.058	11	<,001	<,001

Berdasarkan tabel 4.40. hasil uji independent sample test menunjukkan

bahwa nilai sig (*2-sided*) sebesar $<0,001 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara data posttest pada kelompok eksperimen dan posttest pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas integratif efektif dalam mereduksi *overthinking* pada siswa.

h. Rekapitulasi Hasil Uji *Paired Samples*

Rekapitulasi hasil uji *paired samples test* keseluruhan dan berdasarkan aspek dapat dilihat pada tabel 4.41:

Tabel 4.41.
Rekapitulasi Hasil Uji *Paired Samples Test*

No	Uji <i>Paired Samples Test</i>	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}	Keterangan
1	Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	3.645	2.570	Berpengaruh
2	Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	3.580	2.570	Berpengaruh
3	Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	3.669	2.570	Berpengaruh
4	Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	3.716	2.570	Berpengaruh
5	Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	3.646	2.570	Berpengaruh
6	Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus	3.660	2.570	Berpengaruh
	Keseluruhan	6.058	2.570	Berpengaruh

Berdasarkan tabel 4.41. hasil rekapitulasi hasil uji *paired samples test* berdasarkan indikator, maka dapat diketahui nilai t_{hitung} indikator Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan $3.645 > t_{tabel} 2.570$, indikator Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan $3.580 > 2.570$, indikator Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah $3.669 > 2.570$, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi $3.716 > 2.570$, indikator Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi $3.646 > 2.570$ indikator

Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus $3.660 > 2.570$ dan keseluruhan dari hasil uji *paired samples test* sebanyak $6.058 > 2.570$. yang menandakan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah baik dari keseluruhan maupun berdasarkan setiap indikator.

3. Uji *N-gain*

Setelah dilakukan uji independent sample test langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *N-gain*, uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penurunan online game addiction siswa dari sebelum diberikan treatment dan sesudah treatment, hasil perhitungannya dapat dilihat pada table 4.42.

Tabel 4.42. Uji *N-gain* Eksperimen Skor Individu

Responden	Total Skor Eksperimen		Selisih Perolehan Skor	<i>N-gain</i> Skor	<i>N-gain</i> Persen
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
Keseluruhan	671	467	195	-0,75	-74%
Responden 1	114	80	34	-0,82	-82% %
Responden 2	111	78	33	-0,75	-75%
Responden 3	109	81	28	-0,60	-60%
Responden 4	112	76	36	-0,83	-83%
Responden 5	115	82	33	-0,82	-82%
Responden 6	110	79	31	-0,68	-68%

Table 4.43. Hasil Uji *N-gain* Skor Eksperimen Berdasarkan indikator

Indikator	Total Skor Eksperimen		Selisih Perolehan Skor	<i>N-gain</i> Skor	<i>N-gain</i> Persen
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			

Keseluruhan	671	479	935	-75	-74%
Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan	112	80	32	-0,78	-78%
Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan	113	87	26	-0,59	-59%
Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah	115	81	34	-0,73	-73%
Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi	116	78	38	-0,88	-88%
Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi	113	81	32	-0,80	-80%
Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus	93	69	33	-0,73	-74%

Berdasarkan data yang tercantum dalam Table 4.42, dapat disimpulkan bahwa rata rata nilai *N-gain* adalah -0,74 dengan ,persentase *N-gain* mencapai -70%. Hasil ini sejalan dengan nilai yang diperoleh -74. Berdasarkan kriteria *N-gain* nilai tersebut dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok teknik *overthinking* terdapat penurunan yang signifikan pada variabel *overthinking* dalam lanjutan study pada siswa.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini *overthinking* siswa menunjukkan hasil *pretest* dengan skor total 671 dan rata-rata 111 pada kelompok eksperimen.. Selanjutnya, setelah intervensi selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk mengevaluasi dampak dari perlakuan tersebut. Hasil *posttest* menunjukkan skor 476 dengan rata-rata 79,2,. Artinya ada perbedaan antara hasil skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari kelompok eksperimen dengan selisih -195, hal ini dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan dengan konseling kelompok pendekatan realitas berpengaruh untuk

mereduksi *overthinking*.

Diperkuat dengan hasil uji *paired samples test* menunjukkan presentase nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $<0.002 < 0,05$, dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Diperkuat dengan hasil uji *n-gain* menunjukkan nilai -74%, yang mengindikasikan tingkat pengaruh yang cukup. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan realitas efektif untuk *overthinking* yang ditemukan di kalangan siswa dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah *treatment*.

Dengan adanya pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mereduksi *overthinking* pada siswa. Penggunaan layanan konseling kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling bisa dikolaborasikan dengan berbagai berbagai teknik yang tujuannya adalah untuk menuntaskan dan membantu siswa mengatasi masalahnya.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Putri et al., 2022) tentang *overthinking* menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan akibat *overthinking* pada siswa. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas efektif dalam mengurangi kecemasan akibat *overthinking*. Dampak positif dari pendekatan ini adalah terjadinya penurunan gejala-gejala *overthinking* pada siswa yang mengikuti program konseling kelompok pendekatan realitas. Artinya konseling kelompok pendekatan realitas ini secara signifikan berpengaruh dalam mengatasi *overthinking* pada siswa MAN 1 Batusangkar.

Dari hasil pretes di ketahui bahwa 5 indikator di kategorikan tinggi yaitu Khawatir tidak lulus di perguruan tinggi yang di inginkan, Khawatir tidak lulus pada prodi yang di inginkan, Cemas orang tua tidak mampu Untuk biaya kuliah, Cemas Terhadap nilai yang rendah yang membuat tidak lulus di perguruan tinggi, Khawatir tidak mampu memenuhi Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi untuk lulus di perguruan tinggi, sedangkan pada indikator Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus memperoleh skor sedang.

setelah peneliti melakukan penelitian Khawatir tidak bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus masih tidak terlalu umum di kalangan siswa MAN karena beberapa alasan berikut:

1. Pengalaman Belajar yang Masih Terbatas Siswa MAN umumnya masih berada dalam tahap awal pendidikan menengah, di mana mereka belum sepenuhnya merasakan tekanan dan tanggung jawab yang akan datang di perguruan tinggi. Mereka mungkin belum sepenuhnya memahami perbedaan besar antara lingkungan sekolah dan kampus, sehingga kekhawatiran tentang penyesuaian diri belum muncul.
2. Lingkungan yang Familiar Siswa di tingkat ini biasanya masih berada dalam lingkungan yang relatif familiar, dengan rutinitas yang terstruktur dan dukungan dari guru serta teman sebaya. Hal ini membuat mereka merasa lebih nyaman dan tidak merasakan kebutuhan mendesak untuk beradaptasi dengan perubahan besar seperti yang dialami mahasiswa baru.
3. Fokus pada Ujian dan Persiapan Lanjutan Siswa MAN cenderung lebih fokus pada persiapan ujian dan kelulusan dari sekolah menengah, serta pemilihan perguruan tinggi. Kegiatan ini sering kali menyita perhatian mereka, sehingga kekhawatiran tentang kehidupan kampus menjadi kurang relevan pada tahap ini.
4. Ketidaktahuan tentang Kehidupan Kampus Banyak siswa mungkin belum memiliki gambaran jelas tentang kehidupan kampus. Ketidaktahuan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka, karena mereka tidak sepenuhnya menyadari tantangan yang akan dihadapi di perguruan tinggi

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Endang, 2021) hasil penelitian menyatakan bahwa siswa sma cenderung fokus dengan kehidupan sekolah dan tidak memikirkan kehidupan kampus yang belum mereka alami

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa uji *paired samples test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih kecil dari *Alpa* ($<0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya hasil uji *N-gain* menunjukkan nilai sebesar -74% secara keseluruhan dan berada pada tingkat kategori sedang. Berdasarkan hasil uji di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas efektif *overthinking* siswa Siswa MAN 1 Tanah Datar.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dapat dikemukakan implikasi penelitian adalah konseling kelompok pendekatan realitas *overthinking* menurun. Dengan hasil konseling kelompok pendekatan realitas dijadikan program bimbingan dan konseling di sekolah untuk masalah *overthinking* pada study lanjutan

C. Saran

1. Bagi siswa

untuk lebih tidak memikirkan hal yang belum pasti terjadi, karena di era saat ini perbanyak lah aksi untuk membangun diri sendiri dan tidak memikirkan hal berulang-ulang

2. Peneliti

Pendalaman Lebih Lanjut Peneliti dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas pendekatan realitas integratif dalam konteks yang lebih luas, baik dalam bidang pendidikan atau psikologi, untuk memperkuat temuan penelitian ini.

3. Praktisi bimbingan dan konseling untuk menyempurnakan pendekatan realitas integrative terhadap pengaplikasiannya dalam layanan bimbingan konseling.

4. Guru bimbingan dan konseling di sekolah bisa memantau siswa-siswa yang *overthinking* dalam lanjutan study tinggi dan disikapi dalam yanan bimbingan dan konseling.

Daftar Pustaka:

- Adhiputra, A. A. N. (2015). *Konseling Kelompok*. Media Akademi.
- Ady, I. N. C. (2021). Reality Therapy Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Remaja Dengan Gangguan Major Depressive Disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 62–66. <https://doi.org/10.22219/Procedia.V9i2.16318>
- Al-Jazairi, S. A. B. J. (2017). *Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar*. Darus Sunnah.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika Unand*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/Jmu.8.1.179-188.2019>
- Amelia S, T. P., & Silvanetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1987. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.57>
- Ardimen, A. (2018). *Pengembangan Kepribadian Konselor Berbasis Asmaul Husna Dalam*. 15(2), 102–115.
- Bilqis, H, Sri Mastutik, A. M. (2020). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Literatur Review. *Juang: Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 2019–2020.
- Cluwak, S. M. P. N. (2016). *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory And Application*. 5(1).
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice Of Group Counseling* (Eight). Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice Of Group Counseling* (Tenth Edit).
- Dewi, R. V. K., Sunarsi, D., & Akbar, I. R. (2020). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di Smk Ganesa Satria Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/jiwp>, 6(4), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4395889>
- Driscoll, P. (2012). *Glasser Quality School*.
- Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Ipa 3 Sma Negeri 25 Garut. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V4i1.5822>
- Febriace, Masril, M. (2021). *Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3t Di Sma Negeri 1 Sumatera Barat*. 12(1), 92.
- Firdaos, R. (2017). Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahasiswa. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(2), 377. <https://doi.org/10.21043/Edukasia.V11i2.1782>
- Habsy, B. Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar

- Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/Jpn.V1i4.507>
- Hays, D. G. (2017). *Assessment In Counseling* (N. Driver (Ed.); Seventh). American Counseling Association.
- Indah, A. P., & Maulana, D. A. (2022). Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa. *Mathunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 10(1), 131–139. <https://doi.org/10.26740/Mathunesa.V10n1.P131-139>
- Irman, I., Murisal, M., Syafwar, F., Silvianetri, S., Zubaidah, Z., & Yeni, P. (2020). Membangun Kesadaran Spritual Melalui Konseling Berbasis Surau Dalam Pengembangan Pariwisata. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 51. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V4i1.1421>
- Irman, I., Silvianetri, S., Syafwar, F., Zubaidah, Z., Yeni, P., & Zulfikar, Z. (2022). Keefektifan Konseling Teknik Positive Mental Time Travel untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.4249>
- Ivanka, D., Putra, M., & Saragi, D. (2023). *Guidena Overthinking Pada Mahasiswa : Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir*. 9623, 225–243.
- Jaya, I. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan* (Pertama (Ed.)).
- Joustra, J. (2017). Overthinking & Anxiety Recovery. *Journal Counseling Lembah Laya*, 1.
- Julia P; Afdal. (2024). Phubbing Behavior Pada Mahasiswa Yang Terlambat Studi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 10872–10880.
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/Jbki.V5i2.1721>
- Kamaruddin, I., Firmansah, D., Zulkifli, Amane, A. P. O., Nasarudin, Samad, M. A., & Haerudin. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (D. P. Sari (Ed.)). Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Komalasari, Eka Wahyuni, Dan K. (2018). *Teori Dan Teknik Konseling*. Pt.Indeks Pemata Putri Media.
- Kushjarjanati, R. (2023). *Berdamai Dengan Overthinking, Sesungguhnya Berpikir Berlebihan Itu Membunuhmu*. Anak Hebat Indonesia.
- Mahfudzoh, L., Kuswoyo, N. A., Mahmud, A., Rohtih, W. A., Islam, F. A., Pasuruan, U. Y., Attribution-, C., & License, I. (2024). *Copyright : Author Publish By : Tashdiq*. 6(2), 0–11.
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *Hawari : Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.35706/Hw.V4i1.9351>
- Mantigi, Y., & Lucky, P. (2023). Regulasi Diri, Optimisme, Dan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian (Knpp) Ke-3*,

3(1), 466–476.

- Masril, M. (2016). Integrasidan Interkoneksi Konseling Realitas Dan Islam Dalam Peningkatan Regulasi-Diri. *Batusangkar International Conference*, 1(1), 489–508.
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.14421/Al-Mazaahib.V7i1.1877>
- Nisa, N. A. K., Widyastuti, R., & Hamid, A. (2018). Pengembangan Instrumen Assesment Higher Order Thinking Skill (Hots) Pada Lembar Kerja Peserta Didik Kelas Vii Smp. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Uin Raden Intan Lampung, Vol 1, No(2)*, 543–556.
- Noor, Z. Z. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Deepublish.
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V1i2.235>
- Parhan, R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Overthinking Pada Siswa. *Prosiding*, 267–282.
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action Of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. https://doi.org/10.30762/Factor_M.V4i1.3254
- Putri, F. S., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Realitas Sebagai Upaya Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa. *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 2(1), 47–51. <https://doi.org/10.58432/Algebra.V2i1.97>
- Rahmah, H. (2019). Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 37–50.
- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTsN 6 PADANG. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6794>
- Rasul, Subhanudin, R. S. (2022). *Statistika Pendidikan Matematika*. Cv Kreator Cerdas Indonesia.
- Rati, N., Masril, Fitriani, W., Ardimen, & Silvianetri. (2023). The Effectiveness Of Counseling Reality Of Group Settings In Strengthening Students ' Self-Regulation To Quit Smoking At Sman 1 Sungayang. *International Joirnal Of Education, Vocational And Social Science*, 02(02), 91–106.
- Ratna, A. T. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Xi Sma Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147. <https://doi.org/10.52647/Jep.V2i2.21>

- Rukminingsih,, M. A. L. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Scott, J. (2010). Quantitative Methods And Gender Inequalities. *International Journal Of Social Research Methodology*, 13(3), 223–236. <https://doi.org/10.1080/13645579.2010.482258>
- Siregar, K. I. (2018). Konsep Persaudaraan Sebagai Profetik Sunnah Dalam Perspektif Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Unj. *Jurnal Online Studi Al-Qur'an*, 14(2), 161–174. <https://doi.org/10.21009/Jsq.014.2.05>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Plakat (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/Plakat.V2i2.4969>
- Solichah, N. (2022). Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasiprokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitianpsikologi*, 11(1), 25–30.
- Stafford, N. (2013). William Glasser. *Bmj*, 347(Oct29 34), F6399–F6399. <https://doi.org/10.1136/Bmj.F6399>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis* (A. Nuryanto (Ed.)). Alfabeta Cv.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (Ed.); Kedua). Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/Jime.V8i3.3494>
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahrial. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13–20. <https://media.neliti.com/media/publications/439499-None-42c1b6be.pdf>
- Syahri, L. M., Padang, U. N., & Hatta, U. B. (2022). *Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada*. 2(2019), 13–20.
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., & Bahwa, M. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Spasial*, 6(2), 531–540.
- Umi, Dina Anzelina, Ade Muhayati R, H. S. (2016). *Overthinking Dalam Perspektif Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (Tqn) Al-Mubarak Cinangka*. 2(7), 1–23.
- Unwin., By A. &. (2020). *The Book Of Overthinking, How To Stop The Cycle Of Worry*. Gwendoline Smith.
- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (J. Sutrisno (Ed.)). Garudhawaca.
- Yanti, N. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Di Smpit Madani Islamic School Payakumbuh*. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- Yodi Fitriadi Potabuga. (2020). Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapy

Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *At-Tazkiah*, 9(1), 1086–1100.
<https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i2.5814>