

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENGATASI
OVERTHINKING PADA SISWA XI B.1 SMA NEGERI COLOMADU TAHUN
AJARAN 2024/2025**

Brigita Tiara Paulina Wibowo¹, Ahmad Jawandi²(Eko Adi Putro³

¹BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

²BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

³BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Alamat e-mail : brigitatiarapw2003@gmail.com,
ahmadjawandi@gmail.com,
icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENGATASI OVERTHINKING PADA SISWA XI B.1 SMA NEGERI COLOMADU TAHUN AJARAN 2024/2025. The purpose of this study is to determine the effectiveness of group counseling services using Cognitive Defusion techniques in reducing Overthinking behavior among students in class XI B.1 at Colomadu State High School in the 2024/2025 academic year. Overthinking, or excessive thinking, can be both a positive and negative issue. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) focuses on acceptance to address all issues and encourages individuals to take meaningful actions to resolve each problem. Cognitive Defusion reduces resistance to unpleasant thoughts or experiences. This study employed an experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach. The research subjects consisted of 7 students from class XI B.1 selected through Purposive Sampling. The instrument used was a questionnaire measuring the level of Overthinking behavior among students before and after group counseling. The data were analyzed using a t-test, with a significance level of $0.018 < 0.05$, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . It can be concluded that there is a difference in the average scores before and after the treatment, indicating that group counseling using the Cognitive Defusion technique is effective in reducing Overthinking behavior among students in class XI B.1 at SMA N Colomadu for the 2024/2025 academic year.

Keywords: Overthinking, Acceptance Commitment Therapy, Cognitive Defusion

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENGATASI OVERTHINKING PADA SISWA XI B.1 SMA NEGERI COLOMADU TAHUN AJARAN 2024/2025. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* mampu mereduksi perilaku *Overthinking* pada peserta didik XI B.1 SMA Negeri Colomadu Tahun pelajaran 2024/2025. *Overthinking* seseorang terlalu banyak berpikir berlebihan, akan menjadi suatu masalah yang baik dan buruk. Terapi Penerimaan dan Komitmen

(ACT) penerimaan untuk mengatasi semua masalah serta mendorong orang untuk melakukan tindakan yang lebih berharga untuk mengatasi setiap masalah. *Cognitive Defusion* mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Metode penelitian ini menggunakan *Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini 7 peserta didik kelas XI B.1 yang dipilih secara *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket yang mengukur tingkat perilaku *Overthinking* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Data di peroleh di analisis menggunakan uji t diketahui sig. Sebesar $0,018 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pelaksanaan treatment, yang artinya konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* untuk mereduksi perilaku *Overthinking* siswa kelas XI B.1 SMA N Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Overthinking, Acceptance Commitment Therapy, Cognitive Defusion

A. Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, sejalan dengan visi pemerintah untuk mewujudkan Indonesia yang unggul dan maju (Ahmad Jawandi, 2020). Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Pendidikan merupakan suatu upaya direncanakan dengan baik dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Tujuannya agar setiap individu dapat menggali lebih dalam seluruh kemampuan yang dimilikinya, baik dari berbagai segi seperti moral, intelektual, maupun keterampilan praktis, sehingga mereka bisa menjadi anggota masyarakat yang lebih bermanfaat. Sekolah merupakan tempat yang dianggap menyenangkan bagi remaja yang sudah mengenal cara bersosialisasi ataupun berinteraksi dengan teman belajarnya (Hera Heru et al., 2024).

Sekolah Menengah ke atas atau SMA merupakan masa remaja awal masa peralihan yang pada umumnya terdapat beberapa perubahan secara fisik, psikis dan sosial. Perubahan psikis dan fisik yang sangat pesat dialami pada usia awal remaja bahwa usia 13 – 17 tahun merupakan awal masa remaja dan usia 17-18 tahun termasuk masa remaja akhir yang dinyatakan matang secara hukum (Jawandi et al., 2024). Masa remaja ditandai dengan pencarian jati diri, termasuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting karena dapat memengaruhi cara remaja bersikap dan bertindak. Dukungan serta pengakuan dari kelompok sebaya sering kali menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Dalam

perjalanannya, kerap menghadapi berbagai tantangan sosial seperti tekanan dari lingkungan sekitar, tuntutan sosial, dan keinginan untuk tetap menjaga hubungan yang harmonis dalam kelompoknya (Sholekhah, Anik; Jawandi, Ahmad; Putro, 2025).

Siswa banyak mendapatkan tantangan di dalam pertumbuhan dan perkembangan proses pendewasaan dengan permasalahan *Overthinking* atau berpikir berlebihan seringkali membuat seseorang menjadi perfeksionis di dalam menyelesaikan suatu permasalahan, tetapi ironisnya, hal ini justru dapat menghambat kemampuan berpikir positif pada peserta didik (Suroiyya & Habsy, 2024). Kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan, atau yang sering disebut dengan "*Overthinking*", hal yang sangat sering terjadi pada semua kalangan seperti usia, termasuk remaja dan dewasa. Seringkali, mengalami *Overthinking* cenderung lebih mudah khawatir berlebihan terhadap kemungkinan yang belum tentu terjadi. Seperti permasalahan yang sering terjadi yaitu ekonomi, keluarga, masa depan, karir. Permasalahan yang sering

terjadi pada siswa dari kelas X, XI, hingga XII. Tentu saja tidak ada batasan usia dalam mengalami *Overthinking*, karena ini lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti individu dan situasi yang dialami oleh siswa. Banyak siswa, khususnya pada jenjang kelas XI dan XII, kerap mengalami *Overthinking* terkait masa depan, terutama dalam menentukan antara melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung memasuki dunia kerja. Pada fase perkembangan menuju dewasa awal, individu dituntut untuk mulai mempersiapkan diri menghadapi tuntutan karier serta mampu menempati peran pekerjaan tertentu. Siswa memutuskan untuk bekerja, penting bagi mereka memiliki arah dan tujuan yang, sehingga dapat melaksanakan secara optimal, yakni bekerja pada bidang yang sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimiliki (Putro&Kusumaningtyas,2022).

SMA Negeri Colomadu, khususnya pada siswa kelas XI B.1, *Overthinking* menjadi permasalahan yang signifikan. Sebagai siswa kelas XI, mereka berada pada fase transisi penting dalam kehidupan akademik, di mana

mereka dihadapkan pada tuntutan untuk mempersiapkan ujian akhir dan memilih jurusan pendidikan yang sesuai dengan minat dan potensi mereka. Lewat wawancara, dengan banyak siswa di kelas ini yang menunjukkan *Overthinking* seperti sulit mengambil keputusan, merasa tertekan dengan ekspektasi orang tua serta sering mengkhawatirkan masa depan secara berlebihan. Hal ini tidak hanya memengaruhi akademik mereka tetapi juga hubungan interpersonal dan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengelola *Overthinking*.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 14 Januari 2024 bertempat di Ruang Bimbingan dan Konseling SMA Negeri Colomadu pukul 11.00 WIB bersama Guru Bimbingan dan Konseling Ibu Eko Setyoasih, S.Pd menjelaskan bahwa permasalahan yang sering terjadi pada kelas XI yaitu siswa mengalami *Overthinking*. Ibu Eko juga menjelaskan siswa yang sering mengalami *Overthinking* cenderung anak-anak berprestasi seperti XI B.1 siswa di kelas tersebut cenderung

Overthinking terhadap masa depannya seperti karir, ekonomi, jurusan perkuliahan data tersebut di dapatkan Guru Bimbingan dan Konseling ketika mengajar kelas tersebut dimana Guru tersebut bertanya apakah siswa sering mengalami *Overthinking* atau tidak dan rata-rata jawaban siswa tersebut sering mengalami *Overthinking*, dan penulis merasa tertantang dan tertarik melaksanakan Konseling Kelompok pada SMA Negeri Colomadu karena Pendekatan dan Teknik yang penulis terapkan belum pernah dilaksanakan.

Berdasarkan perhitungan hasil angket yang penulis berikan kepada siswa XI B.1 Pada Tanggal 16 Januari 2025, melalui *Google Form*. Terdapat signifikan sebanyak pada kategori sedang (72,22%), diikuti oleh kategori tinggi (19,44%), dan sisanya pada kategori rendah (8,33%). Dari data di atas penulis mengambil sampel *Purposive Sampling* dengan kategori skor tertinggi dengan mengambil 7 siswa yang mengalami *Overthinking* yang membutuhkan treatment dengan nilai tertinggi (82-103).

Penelitian ini mengangkat konseling kelompok *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* Terapi

Penerimaan dan Komitmen (*ACT*) dirancang oleh Steven Hayes, seorang psikolog. *ACT* penerimaan untuk mengatasi semua masalah dan serta mendorong orang untuk melakukan tindakan yang lebih berharga untuk mengatasi setiap masalah yang mereka hadapi menurut (Ardhani & Nawangsih, 2020). Dengan teknik *Cognitive Defusion* sebagai bentuk intervensi atau treatment untuk mengatasi *Overthinking* pada siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu. Ada beberapa alasan utama yang mendasari pilihan dalam menerapkan teknik ini. Pertama, *ACT* merupakan pendekatan terapi yang telah terbukti efektif dalam menangani berbagai persoalan psikologis, termasuk *Overthinking*.

Pendekatan ini mengajarkan individu atau peserta didik untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa berusaha mengubah, serta mendorong mereka untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai *overthinking* yang dianggap penting dalam hidup. Kedua, teknik *Cognitive Defusion*, bagian teknik dari *ACT*, dirancang untuk membantu mengurangi dampak negatif dari pikiran-pikiran yang

mengganggu dan berulang terus menerus.

Teknik ini memungkinkan individu untuk memisahkan diri dari pikiran-pikiran tersebut, sehingga tidak lagi terjebak dalam pola pikir yang negatif atau tidak benar. Ketiga, konseling kelompok menjadi pilihan memiliki keunggulan, pertama efisiensi, lebih hemat waktu dan sumber daya dibandingkan dengan konseling individu, kedua dukungan sosial karena memiliki anggota lainya memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung, ketiga membantu peserta memahami bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah yang sama, dan empat pembelajaran sosial peserta dapat mempelajari cara mengatasi masalah dari anggota kelompok lainnya.

Oleh karena itu, diharapkan konseling kelompok *ACT* dengan teknik *Cognitive Defusion* dapat menjadi treatment yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi *Overthinking*, meningkatkan kualitas hidup, dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan

teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk mengatasi permasalahan pada siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori ACT dalam konteks pendidikan, khususnya dalam menangani kecenderungan berpikir berlebihan di kalangan siswa. Selain memperkaya literatur ilmiah di bidang bimbingan dan konseling, penelitian ini juga diharapkan menghasilkan data empiris yang dapat menjadi rekomendasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam memilih intervensi yang tepat. Lebih jauh, temuan penelitian ini diharapkan mampu membantu Guru BK mengembangkan keterampilan profesionalnya dalam menerapkan teknik *Cognitive Defusion* secara efektif, sekaligus berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa melalui pengurangan dampak negatif *overthinking*, seperti kecemasan, stres, dan penurunan prestasi akademik.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif, data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah di tentukan yaitu konseling kelompok teknik *Cognitive Defusion* untuk mereduksi *Overthinking* pada siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental one group pre-test post-test design, yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur pada variabel tertentu sebelum (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). Perubahan yang terjadi pada variabel tersebut dianalisis untuk menentukan efek perlakuan. Peneliti akan membagikan angket dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, untuk melihat perbedaannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah 36 peserta didik, dan pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling, yang melibatkan 7 orang Berdasarkan pertimbangan peneliti. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi terstruktur dan angket. Instrumen di uji validitas pearson product moment dan validitas Cronbach's Alpha sedangkan analisis

data menggunakan Uji Wilcoxon. Dengan uji analisis data ini akan di ketahui hasil perbandingan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah di berikan intervensi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini memperoleh hasil konseling kelompok teknik *Cognitive Defusion* efektif untuk mereduksi perilaku *Overthinking* siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025. Di peroleh dengan nilai asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,018 < 0,05, hal ini terkbukti setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* peserta didik mampu memperlihatkan perubahan secara nyata, hal lainnya dapat dilihat ketika proses konseling diamana peserta didik terlihat dapat mengikuti dan terbuka dalam mengeluarkan pendapat.

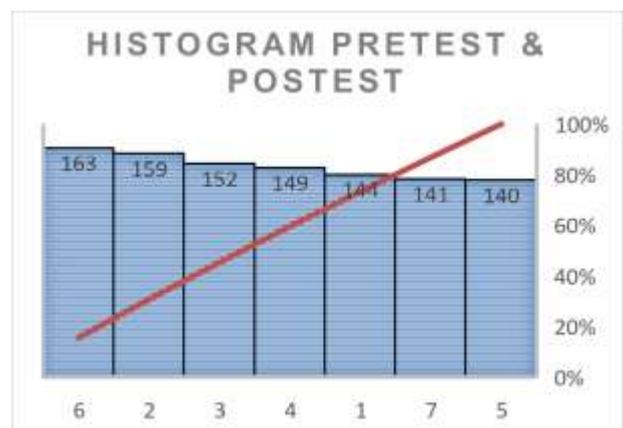
Tabel 1. Hasil Pretst,Post Test serta Uji Wilcoxon

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel (N)	7	7
Nilai Tertinggi	163	89
Nilai Terendah	140	66
Mean	149,71	78,86
Median	149,00	80,00
Mode	140	66
Standar Deviasi	8,864	7,403
Standar Error of Mean	3,350	2,798

Varians	78,571	54,810
Range	23	23
Jumlah (Sum)	1048	552
Nilai Signifikansi (Wilcoxon)	-	0,018 (< 0,05)

Dari Tabel di atas membuktikan bahwa konseling ini dapat mereduksi perilaku *Overtinking* ialah hasil skor yang terlihat adanya penurunan cukup signifikan ketika sebelum dan sesudah pemberian treatment *Cognitive Defusion*. Sebelum treatment nilai terendah pada skor 140 sedangkan tertinggi pada skor 163 dan setelah pemberian treatment nilai terendah 66 dan tertinggi 89. Hal ini juga sama dengan perbedaan nilai rata-rata *mean* sebelum di berikan layanan 149,71 sedangkan sesudah 78,86 hal ini merupakan perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pemberian treatment. Perubahan dapat terlihat pada tabel Histogram di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Histogram Pre-test dan Pos-test



E. Kesimpulan

Dari hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Acceptance Commitment Therapy* dalam mereduksi perilaku *Overthinking* peserta didik kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu. Hasil analisis menunjukkan bahwa mean atau nilai rata-rata meningkat antara *pre test* dan *post test* mean sebelum di berikan layanan 149,71 sedangkan sesudah 78,86. Kemudian hasil post test setelah pemberian treatment menggunakan teknik *Cognitive Defusion* nilai tertinggi 89 dan terendah 66 dengan nilai mean sebesar 78,86 dan nilai median 80,00. Perbandingan ini menunjukkan bahwa adanya penurunan sebelum dan sesudah pemberian treatment.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon yang telah dilaksanakan menggunakan SPSS diperoleh $0,0018 < \text{sig. } 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha berbunyi "Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam mereduksi perilaku *Overthinking* pada siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu tahun ajaran 2024/2025" terbukti bahwa terdapat

pengaruh sebelum dan sesudah pemberian treatment konseling kelompok teknik *Cognitive Defusion* dan terbukti taraf signifikan 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Jawandi, S. R. (2020). *Analisis Faktor Pendukung Kinerja Standar Pendidik Terhadap*. 5(1), 43–49.
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 183–186. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.499>
- Meiliasari, A. P., Heru, H., Suryanti, S., & Jawandi, A. (2024). *EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK BRAIN GYM UNTUK MENGATASI BURNOUT SYNDROME* Abstrak *PENDAHULUAN* Sekolah adalah tempat yang (2017), biasanya dapat dilakukan dalam 5 jenis kelompok , yaitu kelompok dianggap menyenangkan bagi anak-anak . 21(12).
- Putro, E. A., & Kusumaningtyas, L. E.

(2022). *the Effectiveness of Group Guidance With the Teras Philosophy Approach To Increase Confidence Facing the World*. 3(08), 28–32.
<https://scholarzest.com/index.php/ejhea/article/view/2535>

Sholekhah, Anik; Jawandi, Ahmad; Putro, E. A. (2025). Group Counseling Assertiveness Training Techniques to Reduce Students' People Pleaser Behavior. *KAWAKIB: Journal or Multidisciplinary Research*, 1(3), 39–47.