

PANDUAN

KONSELING KELOMPOK



DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI
OVERTHINKING PADA REMAJA



PENULIS :

Kezia Angelica Panjaitan

Putri Keysha

Tania Floresita Hutagalung

Rahel Maria Theodore

Tampra br. Tarigan

Ronny Gunawan M. Pd., M. Th

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UKI TAHUN 2025

PANDUAN
Konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam menangani
***Overthingking* pada remaja**



Disusun Oleh :

1. Kezia Angelica Panjaitan (2211150003)
2. Putri Keysha (2211150013)
3. Tania Floresita (2211150016)
4. Rahel Maria Theodore (2211150017)
5. Tamora br. Tarigan (2211150019)
6. Ronny Gunawan M.Pd., M.Th.

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

TAHUN 2025

Daftar Isi

Contents

.....	1
Daftar Isi	3
KATA PENGANTAR	5
RASIONAL	7
PENGERTIAN MODEL KONSELING	12
LANGKAH-LANGKAH MODEL REBT: Pendekatan ABCDE	14
VISI DAN MISI KONSELING	16
TUJUAN KONSELING REBT	Error! Bookmark not defined.
PRINSIP DASAR	Error! Bookmark not defined.
Isi Model Konseling	Error! Bookmark not defined.
PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK REALITAS (<i>TESTED</i>)	23
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA.....	41
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA.....	47
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA.....	52
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA.....	56

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM
MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA..... 60
DAFTAR PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga modul ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun sebagai salah satu bentuk tugas dan tanggung jawab akademik dalam mata kuliah Praktikum Konseling Kelompok di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Adapun modul ini berjudul “Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT dalam Menangani Overthinking pada Remaja”, yang berisi penjelasan mengenai konsep dasar REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), penerapannya dalam konseling kelompok, serta langkah-langkah teknis pelaksanaan konseling untuk mengatasi permasalahan overthinking yang sering dialami oleh remaja. Penyusunan materi ini mengacu pada teori-teori relevan serta pendekatan aplikatif yang dapat digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling.

Modul ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan panduan praktis bagi mahasiswa, guru BK, konselor, maupun pihak-pihak yang memiliki perhatian terhadap kesehatan mental remaja,

khususnya dalam menangani pola pikir berlebihan (overthinking) melalui pendekatan rasional.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dosen pengampu, Bapak Ronny Gunawan, S.Pd., M.Pd., M.Th., atas bimbingan dan arahnya selama proses penyusunan modul ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan modul ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan modul ini ke depannya. Semoga modul ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

Jakarta, Juni 2025

Tim Penyusun

RASIONAL

Menurut *World Health Organization (WHO, 2020)*, remaja adalah individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja didefinisikan sebagai kondisi yang menggambarkan seorang individu yang sudah tidak kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa yang mengalami perubahan fisik, psikologi dan juga kematangan dalam seksualitas. Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Menurut Elizabeth B. Hurlock (dalam Ponja, 2021) Remaja didefinisikan sebagai fase perkembangan yang menandai transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, melibatkan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Rentang awal remaja umumnya berkisar antara 13 hingga 17 tahun, sementara akhir remaja dimulai sekitar usia 16 atau 17 tahun dan berlanjut hingga mencapai usia 18 tahun yang merupakan batas usia kematangan bagi remaja. "Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh remaja adalah kecenderungan untuk *overthinking* atau berpikir berlebihan. *Overthinking* dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk terus-

menerus memikirkan suatu masalah atau situasi secara berulang, yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, bahkan gangguan psikologis lainnya.

Overthinking adalah kondisi di mana seseorang secara terus-menerus memikirkan suatu hal secara berulang tanpa menghasilkan solusi yang konstruktif. Menurut *American Psychological Association 2020*, istilah klinis untuk *overthinking* adalah *rumination*, yaitu kecenderungan untuk merenungkan suatu masalah secara berulang yang dapat meningkatkan fokus pada pengalaman dan perasaan negatif. Selain itu, *overthinking* juga dapat berupa kekhawatiran berlebih terhadap hal-hal yang belum terjadi, yang sering kali menghambat penyelesaian masalah dan meningkatkan kecemasan

Dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja, *overthinking* dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, menurunkan rasa percaya diri, serta mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu remaja mengatasi pola pikir yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif dan konstruktif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani masalah ini adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini

menekankan pada bagaimana pola pikir yang irasional dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku, serta bagaimana mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional.

Konseling kelompok berbasis REBT menawarkan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk memahami pola pikir mereka, mendapatkan wawasan dari pengalaman orang lain, dan mengembangkan keterampilan dalam mengatasi *overthinking* secara lebih efektif.

Menurut *Ellis (1994)*, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan terapi yang berfokus pada bagaimana pikiran seseorang memengaruhi emosi dan perilakunya. REBT berasumsi bahwa gangguan emosional seperti kecemasan dan stres bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh karena itu, REBT membantu individu untuk mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan pikiran-pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif.

Dalam konteks *overthinking*, REBT sangat relevan karena *overthinking* sering berakar dari keyakinan irasional seperti perfeksionisme, kecemasan berlebihan, atau ketakutan irasional terhadap kegagalan. selanjutnya, menurut *DiGiuseppe, Doyle, & Dryden (2014)* dalam *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy*, REBT mengajarkan bahwa

terdapat hubungan yang kuat antara pikiran (*beliefs*), emosi, dan perilaku. Jika individu memelihara keyakinan yang tidak realistis atau tidak logis, maka akan muncul emosi negatif yang intens dan perilaku tidak produktif. Dalam konseling kelompok, pendekatan REBT memungkinkan peserta untuk melihat pola pikir irasional mereka secara lebih jelas melalui diskusi, tanya jawab terbuka, dan simulasi sosial dalam kelompok. Hal ini sangat bermanfaat bagi remaja yang mengalami *overthinking* karena mereka sering kali belum menyadari bahwa pikiran mereka sendiri yang memicu kecemasan dan stres. *Overthinking* pada remaja sering kali disebabkan oleh pemikiran yang berlebihan terhadap suatu situasi dan kecenderungan untuk mengasumsikan skenario terburuk. Dengan pendekatan REBT dalam konseling kelompok, remaja diajarkan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional mereka serta menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional.

Menurut *Berg, Landreth, & Fall (2025)* dalam buku *Group Counseling: Concepts and Procedures*, konseling kelompok memberikan konteks sosial yang ideal untuk pembelajaran emosional dan kognitif. Ketika pendekatan REBT diterapkan dalam setting kelompok, remaja mendapatkan kesempatan untuk: (1) menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi *overthinking*, (2) mendapatkan dukungan dan perspektif dari teman sebaya, serta (3) belajar langsung cara

menantang dan mengganti keyakinan irasional. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis REBT menciptakan ruang aman dan terapeutik yang sangat cocok untuk remaja, yang secara emosional masih dalam tahap perkembangan dan pencarian jati diri.

Menurut *Corey (2021)* dalam *Theory and Practice of Group Counseling*, konseling kelompok dapat membantu remaja membangun keterampilan berpikir rasional melalui refleksi kelompok, pemberian umpan balik, dan latihan interpersonal. Ketika remaja dilatih untuk menerapkan langkah-langkah **ABCDE** dalam REBT (Activating Event, Belief, Consequence, Disputation, and New Effect), mereka belajar bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan tidak harus selalu berakhir buruk jika disikapi dengan pola pikir yang sehat. Hal ini sangat penting dalam menangani overthinking karena membantu remaja mengganti proses berpikir negatif yang berulang dengan pola pikir yang lebih solutif dan realistis.

PENGERTIAN MODEL KONSELING

Model konseling adalah suatu pendekatan sistematis dalam proses bimbingan dan intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah mereka. Dalam konteks konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), model ini diterapkan dalam kelompok kecil yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah, serta belajar dari satu sama lain di bawah bimbingan seorang konselor.

Model konseling merupakan suatu kerangka sistematis yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan proses bimbingan dan konseling untuk membantu individu atau kelompok dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Model ini berfungsi sebagai panduan kerja konselor dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi konseling secara efektif, terstruktur, dan terukur.

Model konseling ini berfokus pada mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional melalui berbagai teknik, seperti diskusi terbuka, latihan kognitif, dan perubahan perilaku. Dalam menangani *overthinking* pada remaja, pendekatan ini membantu mereka mengidentifikasi pola berpikir berlebihan, menantanginya dengan logika yang lebih sehat, serta

menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis REBT tidak hanya membantu remaja mengelola *overthinking*, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan berpikir yang lebih rasional untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks konseling kelompok, model konseling digunakan untuk membentuk proses interaksi antar anggota kelompok secara terapeutik yang difasilitasi oleh konselor. Konseling kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik, serta belajar satu sama lain melalui dinamika kelompok.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani *overthinking* pada remaja adalah konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan menekankan pada pemahaman bahwa emosi negatif dan perilaku yang tidak adaptif bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut.

LANGKAH-LANGKAH MODEL REBT: Pendekatan ABCDE

Model REBT menggunakan kerangka kerja ABCDE untuk membantu individu dalam memahami dan mengubah pola pikirnya. Berikut adalah penjelasan rinci setiap tahapnya:

A – Activating Event (Peristiwa Pemicu), merupakan situasi atau peristiwa yang memicu emosi tertentu. Pada remaja, ini bisa berupa nilai ujian yang rendah, konflik dengan teman, atau ketakutan akan masa depan. Overthinking biasanya dimulai dari peristiwa-peristiwa kecil yang dianggap besar oleh individu.

B – Belief (Keyakinan), merupakan pikiran atau keyakinan yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Keyakinan ini bisa rasional atau irasional. Dalam kasus overthinking, remaja biasanya memiliki keyakinan irasional seperti "Aku harus selalu sempurna" atau "Jika aku gagal sekali, berarti aku gagal selamanya."

C – Consequence (Konsekuensi Emosional dan Perilaku), merupakan dampak emosional dan perilaku dari keyakinan tersebut. Jika keyakinan yang dimiliki irasional, maka konsekuensi yang muncul berupa emosi negatif yang intens, seperti cemas berlebihan, stres, menarik diri, atau

tidak percaya diri.

D – Disputation (Penantangan terhadap Keyakinan Irasional), pada tahap ini, konselor membimbing peserta untuk mempertanyakan dan menantang keyakinan irasional mereka. Ini dilakukan melalui diskusi, teknik sokratik, hingga latihan kognitif. Tujuannya adalah agar peserta menyadari bahwa keyakinan mereka tidak logis atau tidak realistis.

E – Effect (Efek atau Keyakinan Baru yang Rasional), tahap terakhir adalah membantu peserta membentuk keyakinan baru yang lebih rasional dan realistis. Keyakinan ini akan menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih sehat. Keyakinan baru ini perlu dilatih secara konsisten agar menjadi bagian dari pola pikir.

Penerapan model konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam menangani overthinking pada remaja dilaksanakan secara terstruktur dan bertahap, sesuai dengan prinsip-prinsip dasar pendekatan ini. Proses konseling kelompok biasanya dilakukan dalam beberapa sesi (umumnya 6–8 sesi) dengan jumlah peserta 5– 10 orang per kelompok. Setiap sesi difasilitasi oleh konselor yang berperan sebagai fasilitator, mediator, sekaligus pendamping refleksi berpikir.

VISI DAN MISI KONSELING

VISI

Mewujudkan remaja yang sehat mental, mampu berpikir rasional, dan memiliki ketahanan emosi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Visi ini menggambarkan tujuan jangka panjang dari pelaksanaan layanan konseling, yaitu membentuk pribadi remaja yang:

- Tidak lagi terjebak dalam pola overthinking,
- Mampu mengelola emosi dengan cara berpikir yang rasional,
- Memiliki kepercayaan diri, dan
- Dapat mengembangkan potensi diri secara optimal.

MISI

Untuk mewujudkan visi tersebut, konseling kelompok REBT dijalankan dengan misi sebagai berikut:

1. Memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan pikiran dan emosinya dalam lingkungan kelompok yang suportif.
2. Membangun kesadaran peserta terhadap pikiran-pikiran irasional yang memicu overthinking.
3. Melatih keterampilan berpikir rasional melalui teknik-teknik

REBT seperti disputing dan reframing.

4. Mendorong sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri dan penerimaan diri secara utuh (unconditional self- acceptance).
5. Membentuk pola hubungan sosial yang sehat dalam kelompok melalui keterbukaan, empati, dan penghargaan terhadap perbedaan.

TUJUAN KONSELING REBT

Tujuan strategi konseling REBT ini mengacu pada masalah pengambilan keputusan yang terjadi pada diri individu remaja itu sendiri yang dimana dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi perilaku overthinking pada remaja. Konseling kelompok berbasis REBT dipilih karena pendekatan ini berfokus pada perubahan keyakinan irasional yang menjadi akar dari berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan perilaku berpikir berlebihan (overthinking) yang banyak dialami oleh remaja. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, pendekatan REBT

tidak hanya memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi dan membantah pikiran-pikiran irasionalnya secara pribadi, tetapi juga membuka peluang untuk mendapatkan umpan balik sosial yang konstruktif dari anggota kelompok lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani masalah psikologis kontemporer seperti overthinking yang sering kali menghambat perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja.

2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi bentuk keyakinan irasional yang berkaitan dengan perilaku overthinking pada remaja.
- Mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam membantu remaja mengatasi overthinking.
- Mengukur efektivitas konseling kelompok REBT dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres akademik, dan burnout belajar sebagai bagian dari gejala overthinking.
- Menilai peningkatan efikasi diri dan kemampuan berpikir rasional remaja setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis REBT.

- Memberikan alternatif pendekatan intervensi yang efektif bagi konselor sekolah atau pendidik dalam menangani kasus overthinking di kalangan remaja.

PRINSIP DASAR

Prinsip dasar konseling kelompok berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertumpu pada pemahaman bahwa pikiran irasional adalah akar dari gangguan emosi dan perilaku, serta bahwa setiap individu dapat belajar berpikir rasional melalui proses yang terstruktur dan suportif, salah satunya lewat dinamika kelompok.

Berikut ini prinsip-prinsip dasarnya:

1. Manusia sebagai makhluk berpikir (thinking being)
REBT memandang manusia bukan hanya sebagai makhluk emosional, tetapi juga memiliki kapasitas berpikir yang logis dan rasional. Overthinking pada remaja muncul karena kesalahan dalam menafsirkan situasi secara irasional.
2. Pikiran irasional dapat dipelajari dan diubah
Pola pikir negatif bukan sesuatu yang permanen, tetapi hasil dari proses pembelajaran yang salah, dan dapat direstrukturisasi melalui teknik-teknik REBT seperti disputing dan reframing.

3. Kesejahteraan emosional berasal dari pikiran yang sehat
Individu yang mampu mengendalikan pikiran dan menilai situasi secara realistis, akan lebih mampu mengelola emosinya. Konseling kelompok menjadi ruang bagi peserta untuk menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam masalahnya, dan saling mendukung dalam proses berpikir ulang.
4. Proses konseling adalah proses edukatif, bukan sekadar terapeutik
REBT tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga mendidik individu untuk menjadi pemikir yang sehat secara mandiri, bahkan setelah sesi konseling selesai.
5. Konseling kelompok bersifat suportif dan dinamis
Dinamika kelompok memungkinkan peserta belajar dari pengalaman dan pemikiran anggota lain, membentuk empati, dan memperkuat motivasi untuk berubah.
6. Setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap perubahannya sendiri
REBT mendorong peserta tidak menyalahkan orang lain atau keadaan, melainkan mengambil tanggung jawab untuk mengubah keyakinan dan sikapnya sendiri

ISI MODEL KONSELING

Model konseling REBT dalam kelompok merupakan pendekatan terstruktur yang menekankan proses perubahan pola pikir irasional menjadi rasional melalui teknik-teknik kognitif dan emosional. Model ini sangat relevan untuk membantu remaja yang mengalami overthinking. Adapun penunjang teknis dalam strategi konseling kelompok REBT yang berorientasi pada perubahan pola pikir dan perilaku adalah sebagai berikut (disarikan dari dokumen REBT, 2024):

1. Memulai Kelompok (Beginning the Group)

Konselor membentuk kelompok kecil (5–10 remaja) dengan menciptakan suasana aman dan nyaman. Sesi diawali dengan pengenalan, pembentukan norma kelompok, serta pengenalan konsep dasar REBT dan tujuan konseling.

2. Identifikasi Masalah dan Keyakinan (Identification of Problems and Beliefs)

Anggota kelompok diajak mengenali bentuk overthinking yang dialami serta keyakinan irasional yang mendasarinya. Ini termasuk identifikasi peristiwa pemicu (Activating Events) dan keyakinan tidak rasional (Beliefs) yang muncul.

3. Penelusuran Dampak Emosi dan Perilaku (Consequences)
Konselor memfasilitasi peserta untuk memahami konsekuensi dari pikiran irasional, baik secara emosional (cemas, takut, malu) maupun perilaku (menghindar, menarik diri, dll).
4. Penyanggahan Pikiran Irasional (Disputation)
Melalui diskusi kelompok, peserta dilatih untuk membantah pikiran-pikiran tidak rasional menggunakan pertanyaan logis, teknik disputing, dan latihan dialog imajinatif.
5. Pembentukan Keyakinan Baru (New Effect/Beliefs)
Anggota kelompok menyusun dan melatih pernyataan rasional baru yang lebih sehat dan realistis, serta membangun afirmasi diri sebagai bekal dalam kehidupan sehari-hari.
6. Transfer dan Pemeliharaan Perubahan (Transfer and Maintenance)
Konselor membantu peserta menerapkan pikiran rasional dalam situasi nyata melalui tugas rumah (jurnal ABCDE, latihan self-talk), serta rencana tindak lanjut pasca sesi.

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK REALITAS (*TESTED*)

No	PERTEMUAN 1 PENGUNGKAPAN AWAL	
	Sesi “Pengungkapan awal” Mengenal Pola Overthinking dalam Kehidupan Sehari-hari	
	<p>Tujuan: Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli mengenali bentuk-bentuk overthinking yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Melalui diskusi kelompok yang terbuka, konseli mulai menyadari dampak dari pola pikir berlebihan dan memahami pentingnya mengelola pikiran secara rasional. Sesi ini juga dirancang untuk membangun rasa percaya dan kenyamanan antar anggota kelompok sebagai dasar proses konseling selanjutnya.</p> <p>Kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Refleksi pemantik: “Pernahkah kamu memikirkan sesuatu secara terus-menerus hingga membuatmu cemas, sulit tidur, atau tidak bisa fokus?” 2. Diskusi ringan: <ul style="list-style-type: none"> - Kapan terakhir kali merasa overthinking? - Apa yang biasanya dipikirkan terlalu jauh? - Apa dampaknya bagi kamu? 3. Menulis pikiran spontan di kertas (tanpa menyebut nama), lalu dibacakan dan didiskusikan secara kelompok. 4. Pemaparan singkat konselor: <ul style="list-style-type: none"> - Mengenalkan REBT secara ringan. - Menjelaskan bahwa pikiran irasional bisa dilatih menjadi rasional. 	
1.	Topik	Mengenal Pola Overthinking dalam Kehidupan Sehari-hari

2.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun suasana aman, nyaman, dan saling percaya antar anggota kelompok. 2. Membantu peserta mengenali pengalaman overthinking dalam kehidupan sehari-hari. 3. Mendorong peserta menyadari dampak negatif dari pola pikir berlebihan. 4. Menumbuhkan kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi overthinking. 5. Mengajak peserta mulai membuka diri terhadap pengalaman pribadi secara bertahap. 6. Memperkenalkan konsep dasar pendekatan REBT secara ringan dan mudah dipahami. 7. Menanamkan pemahaman awal bahwa pikiran irasional bisa diubah menjadi pikiran rasional.
----	--------	---

Tahapan Konseling Kelompok		
3.	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut anggota dan membuka kegiatan dengan doa. 2. Perkenalan antar anggota, membangun rasa saling percaya. 3. Menjelaskan tujuan konseling kelompok dan pendekatan REBT secara ringan. 4. Menyampaikan struktur sesi dan manfaat konseling kelompok. 5. Membangun norma, aturan kelompok, dan kode etik (misalnya: kerahasiaan, kesukarelaan, empati). 6. Mengajak peserta menyampaikan komitmen melalui pembacaan ikrar kesepakatan. 7. Membagikan dan mengisi lembar kesepakatan keikutsertaan dalam kelompok.

4.	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengulangi tujuan sesi dan menekankan pentingnya keterbukaan serta rasa saling menghargai. 2. Memastikan kesiapan peserta untuk mengikuti sesi secara aktif dan terbuka. 3. Memberi penjelasan singkat mengenai pendekatan REBT dan teknik ABCDE yang akan digunakan dalam sesi mendatang.
5.	Tahap inti (kegiatan)	<p>A. Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memantik diskusi dengan pertanyaan reflektif seperti: “Pernahkah kamu memikirkan sesuatu secara terus-menerus hingga membuatmu cemas, sulit tidur, atau kehilangan fokus?” 2. Peserta berbagi pengalaman ringan terkait overthinking secara sukarela. 3. Peserta menulis pikiran spontan di kertas (tanpa nama), dibacakan oleh konselor, dan didiskusikan bersama. <p>B. Penggalan Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak peserta mengidentifikasi peristiwa pemicu (A) dan keyakinan awal (B) berdasarkan cerita yang dibagikan. 2. Menyampaikan pengantar tentang konsekuensi emosi dan

		<p>perilaku (C) dari pikiran irasional.</p> <p>3. Diskusi kelompok mengenai dampak overthinking dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengarahkan peserta untuk mulai menyadari bahwa pikiran irasional dapat ditantang (D) dan diganti dengan yang lebih rasional (E). 2. Peserta diajak menyusun contoh pikiran yang lebih rasional dari masalah yang sebelumnya mereka ungkap. 3. Konselor memberikan afirmasi dan membimbing peserta untuk menuliskan satu harapan baru yang positif dan realistis untuk dibawa ke sesi berikutnya.
6.	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan kegiatan sesi pertama. 2. Peserta diminta memberikan kesan dan refleksi setelah mengikuti kegiatan. 3. Menyampaikan rencana sesi berikutnya dan tugas ringan (misalnya: mencatat contoh overthinking selama seminggu). 4. Doa penutup dipimpin oleh salah satu peserta sebagai simbol kebersamaan.
7.	Teknik atau Metode	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refleksi 2. Tulisan 3. Spontan 4. Diskusi terbuka

8.	Aktivitas Pendukung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menulis pengalaman overthinking di kertas tanpa nama, kemudian dibacakan dan didiskusikan bersama. 2. Simulasi awal teknik ABC (peristiwa – pikiran – akibat). 3. Menulis satu kalimat afirmatif rasional untuk diri sendiri yang akan dibawa ke sesi selanjutnya.
PERTEMUAN II		
1.	Judul sesi	Mengungkap Keyakinan yang Menyebabkan Overthinking
2.	Topik	Mengungkap Pikiran dan Keyakinan Irasional yang Memicu Overthinking

3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memahami bahwa pikiran irasional dapat memicu overthinking. 2. Anggota mengenali keyakinan atau pola pikir tertentu yang tidak rasional. 3. Anggota mulai belajar membedakan antara pikiran rasional dan irasional dalam keseharian.
Tahapan Konseling Kelompok		
4.	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyambut anggota dan membuka sesi dengan doa. 2. Ice breaking ringan (contoh: tebak ekspresi pikiran orang lain). 3. Konselor menyegarkan kembali materi dari sesi 1 secara singkat. 4. Menjelaskan bahwa sesi 2 akan lebih fokus pada “isi pikiran dan keyakinan yang muncul saat overthinking”.
5.	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengondisikan peserta untuk mulai masuk ke dalam proses refleksi. 2. Menjelaskan alur kegiatan sesi, yaitu: identifikasi – diskusi – latihan. 3. Menghubungkan sesi ini dengan bagian B (Belief) dari teknik ABC REBT.

6.	Tahap inti (kegiatan)	<p>A. Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan pengantar mengenai apa itu pikiran irasional dan bagaimana ia bisa terbentuk. 2. Peserta menuliskan satu pikiran yang biasa muncul saat mereka overthinking. 3. Konselor membagikan contoh bentuk irrational beliefs (misalnya: “Saya harus selalu sempurna”, “Orang lain harus menyukai saya”). 4. Diskusi kelompok: peserta diminta menghubungkan pikirannya dengan keyakinan irasional mana yang paling mendekati. <p>B. Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memandu peserta menggunakan format sederhana ABC: <ul style="list-style-type: none"> - A (peristiwa): Misalnya dimarahi guru. - B (keyakinan): “Aku pasti bodoh.” - C (akibat): Merasa malu dan tidak berani masuk kelas. 3. Peserta mendiskusikan bagaimana keyakinan itu memperkuat overthinking mereka.
----	-----------------------	--

	Tahap Penyelesaian Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mulai menyusun alternatif pikiran yang lebih rasional (awalan untuk sesi D dan E di pertemuan selanjutnya). 2. Konselor memberi penguatan dan membimbing peserta memahami bahwa tidak semua pikiran harus dipercaya.
7.	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor merangkum hasil sesi dan memberi pujian atas keterbukaan peserta. 2. Peserta menyampaikan satu hal baru yang mereka sadari hari ini. 3. Menyampaikan tugas ringan: mencatat 3 contoh pikiran yang muncul ketika overthinking, dan mencoba menuliskan bentuk keyakinan di baliknya. 4. Doa penutup oleh salah satu peserta.
8.	Teknik atau Metode	Refleksi, diskusi terbimbing, latihan ABC, penugasan tertulis
9.	Aktivitas Pendukung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi lembar ABC sederhana 2. Menulis dan membacakan contoh belief yang dirasakan paling sering muncul 3. Menggambar “peta pikiran” dari satu peristiwa dan keyakinan yang muncul
PERTEMUAN KE III		
1.	Judul sesi	Mengenali Dampak Overthinking terhadap Emosi dan Perilaku

2.	Topik	Menelusuri Akibat dari Pikiran Irasional terhadap Emosi dan Perilaku
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memahami bahwa pikiran irasional berdampak langsung pada emosi dan perilaku mereka. 2. Anggota mampu mengidentifikasi perasaan yang muncul sebagai konsekuensi dari pikiran irasional. 3. Anggota menyadari pola perilaku negatif yang ditimbulkan dari overthinking.

Tahapan Konseling Kelompok		
4.	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyambut peserta, membuka sesi dengan doa. 2. Ice breaking singkat (contoh: tebak ekspresi atau suasana hati). 3. Menyegarkan kembali materi sesi sebelumnya (A & B dalam teknik ABC). 4. Menjelaskan fokus sesi kali ini: C (Consequences), yaitu bagaimana pikiran irasional berdampak pada perasaan dan perilaku peserta.
5.	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan alur kegiatan: mengenali emosi → menelusuri penyebabnya → diskusi kelompok. 2. Konselor menekankan bahwa tidak ada emosi yang salah, yang penting adalah bagaimana kita memahami dan mengelolanya.

6.	Tahap inti (kegiatan)	<p>A. Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberi contoh sederhana: “Saat aku gagal ujian, aku berpikir ‘aku pasti tidak akan berhasil dalam hidup.’ Hal ini membuatku merasa sedih, cemas, dan akhirnya aku mulai menarik diri dari teman-teman.” 2. Peserta diminta menuliskan satu peristiwa dan pikiran irasional mereka, lalu mengisi bagian C: emosi dan perilaku yang muncul. <p>B. Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta membagikan emosi apa yang mereka rasakan saat overthinking. 2. Diskusi kelompok: menghubungkan perasaan dengan pikiran yang melatarbelakangi. 3. Konselor membagikan daftar emosi umum (cemas, malu, marah, kecewa, takut) dan membahas kaitannya dengan pola pikir. <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menuntun peserta menyadari bahwa perasaan mereka berasal dari cara berpikir yang tidak rasional, bukan semata peristiwanya. 2. Peserta dilatih menyebutkan kembali perasaan mereka dan mulai menuliskan alternatif respons yang lebih sehat.
----	-----------------------	--

7.	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan bahwa perasaan dan perilaku bisa berubah bila pola pikirnya dilatih ulang. 2. Peserta menuliskan satu perasaan dominan yang ingin mereka kelola dengan lebih baik. 3. Tugas ringan: mencatat emosi harian dan apa yang memicu emosi tersebut. 4. Doa penutup oleh peserta.
8.	Metode atau Teknik	<ul style="list-style-type: none"> - Refleksi pribadi - Diskusi kelompok - Penugasan mandiri
9.	Aktivitas Pendukung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kartu ekspresi (peserta memilih dan menjelaskan emosi mereka) 2. Menulis satu perubahan perilaku yang diharapkan 3. Diskusi mini kasus: “Bagaimana kamu biasanya merespon saat overthinking menyerang?”
PERTEMUAN IV		
1.	Judul sesi	Membantah Pikiran Irasional
2.	Topik	Melatih Diri Membantah Pikiran Negatif yang Berlebihan

3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memahami bahwa pikiran irasional bisa dilawan atau dibantah secara logis. 2. Anggota dapat mengidentifikasi cara berpikir yang lebih sehat sebagai alternatif. 3. Anggota mulai berlatih mengganti pikiran irasional dengan pernyataan yang lebih rasional dan realistis.
Tahapan Konseling Kelompok		
4.	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan doa dan sapaan hangat. 2. Ice breaking ringan bertema “percaya vs tidak percaya pikiran sendiri.” 3. Menyegarkan kembali materi sesi sebelumnya (fokus pada hubungan antara pikiran dan emosi). 4. Menjelaskan bahwa sesi ini akan berfokus pada bagaimana membantah pikiran negatif yang berlebihan.
5.	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan teknik <i>D: Disputing</i> dalam REBT. 2. Peserta diberikan contoh bagaimana membantah pikiran irasional dengan pertanyaan logis: <ul style="list-style-type: none"> - “Benarkah pikiran itu selalu benar?” - “Apa buktinya?” - “Apakah ini cara berpikir yang adil untuk diriku sendiri?”

6.	Tahap inti (kegiatan)	<p>A. Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membacakan beberapa contoh pikiran irasional dari sesi sebelumnya. 2. Peserta memilih satu pikiran dari dirinya yang ingin dibantah. 3. Menggunakan kartu pertanyaan disputing, peserta bekerja berpasangan untuk saling membantu membantah keyakinan irasional tersebut. <p>B. Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi kelompok mengenai tantangan saat membantah pikiran sendiri. 2. Konselor memberikan contoh logika berpikir yang sehat dan memperkuat pernyataan rasional. 3. Peserta menuliskan 1 versi pikiran irasional → 1 versi pikiran rasional baru. <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membimbing peserta menuliskan ulang pemikiran mereka dengan kalimat yang rasional, realistis, dan mendukung kesehatan mental. 2. Simulasi ringan: peserta membacakan kalimat pengganti secara percaya diri. 3. Konselor memberikan penguatan bahwa latihan ini butuh waktu dan konsistensi.
----	-----------------------	---

7.	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan proses disputing sebagai langkah penting dalam mengatasi overthinking. 2. Peserta menuliskan satu kalimat pengganti pikiran negatif yang akan mereka gunakan selama seminggu. 3. Menyampaikan tugas: menuliskan minimal dua kali kejadian overthinking dan cara membantah pikirannya. 4. Doa penutup oleh peserta.
8.	Teknik atau metode	Refleksi diskusi dan tanya jawab

9.	Aktivitas pendukung	<p>Dialog Imajinasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta menuliskan pikiran negatifnya sebagai kalimat yang seolah-olah sedang berbicara dengan diri sendiri. 2. Langkah: <ul style="list-style-type: none"> - Peserta lalu menuliskan balasan sebagai “diri yang rasional.” - Contoh: <ul style="list-style-type: none"> • Pikiran: “Aku pasti gagal lagi.” • Balasan: “Tidak selalu. Aku pernah berhasil, dan aku bisa belajar dari kesalahan.” 3. Tujuan: Melatih self-talk positif.
----	---------------------	---

PERTEMUAN V

1.	Judul sesi	Menumbuhkan Efek Positif dari Pola Pikir Rasional
----	------------	---

2.	Topik	Menguatkan Pikiran Rasional dan Membangun Diri yang Lebih Sehat
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok merefleksikan perubahan pola pikir yang telah mereka alami. 2. Anggota menyadari efek positif dari berpikir rasional terhadap emosi dan perilaku. 3. Anggota memiliki komitmen untuk terus melatih diri menggunakan cara berpikir rasional.
Tahapan Konseling Kelompok		
3.	Tahap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan sapaan hangat dan doa. 2. Ice breaking singkat: “3 hal yang aku syukuri minggu ini.” 3. Konselor menjelaskan bahwa ini adalah sesi penutup, dengan fokus pada evaluasi dan penguatan hasil.
4.	Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta merefleksikan proses sejak sesi pertama hingga kini. 2. Menampilkan kembali ringkasan proses ABCDE dalam REBT dan bagaimana tiap peserta telah menjalaninya. 3. Peserta diminta menyiapkan diri untuk membagikan pengalaman pribadi secara ringan.

5.	Tahap inti (kegiatan)	<p>A. Evaluasi dan Refleksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan lembar refleksi akhir (isi: hal yang berubah, hal yang masih ingin diperbaiki, dan kesan selama mengikuti kelompok). 2. Diskusi terbuka: <ul style="list-style-type: none"> - “Apa perubahan paling terasa yang kamu rasakan?” - “Apa tantangan terbesar dalam melatih pikiran rasional?” -
		<p>B. Penanaman Efek Positif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diberikan kartu kosong untuk menuliskan efek positif yang mereka rasakan setelah berlatih berpikir rasional. 2. Masing-masing peserta menuliskan 1 afirmasi diri dan menempelkannya di papan/tembok kelompok. <p>C. Rencana Tindak Lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membimbing peserta menyusun rencana sederhana untuk melatih REBT secara mandiri. <ul style="list-style-type: none"> - Contoh: Menulis jurnal ABCDE 1x seminggu - Berlatih menantang pikiran negatif saat muncul di sekolah 2. Peserta menandatangani “komitmen untuk terus bertumbuh” secara simbolis.

6.	Tahap penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan apresiasi atas keterlibatan peserta selama proses. 2. Peserta menyampaikan satu harapan untuk diri mereka sendiri di masa depan. 3. Konselor menyampaikan bahwa proses masih akan berlanjut secara pribadi, dan kelompok ini adalah pijakan awal. 4. Doa penutup dan sesi salam perpisahan simbolik.
7.	Teknik atau metode	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refleksi akhir 2. Diskusi terbuka 3. Afirmasi dan penguatan
8.	Aktivitas pendukung	Poster Afirmasi Diri: ditulis dan dipajang bersama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

1.	Judul Sesi	Mengenal Pola Overthinking dalam Kehidupan Sehari-hari
2.	Topik	Kesadaran Diri terhadap Pola Overthinking
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memahami tujuan umum konseling kelompok dengan pendekatan REBT 2. Anggota memahami maksud pelaksanaan pre-test atau refleksi awal terkait overthinking 3. Anggota mulai mengungkap pengalaman pribadi tentang overthinking melalui aktivitas kelompok
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	90 menit
6.	Sasaran Layanan	Siswa SMA kelas XI (10 siswa) yang mengalami kecenderungan overthinking ringan–sedang
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Alat tulis, kertas kosong untuk refleksi, Lembar Kesepakatan Konseling, Spidol, Kartu Pertanyaan Reflektif.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok REBT

10.	Metode/teknik	Refleksi, Diskusi, Penugasan
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pembukaan dengan doa bersama 3. Perkenalan antar anggota kelompok 4. Penjelasan tujuan konseling kelompok dan pendekatan REBT 5. Pengenalan struktur sesi yang akan dijalani 6. Membangun norma kelompok: kerahasiaan, empati, keterbukaan 7. Kesepakatan bersama melalui ikrar/kontrak kelompok 8. Pembagian lembar kesepakatan konseling dan penandatanganan 9. Penjelasan tentang tujuan sesi dan pentingnya memahami overthinking 10. Pembagian lembar refleksi awal: “Apa yang paling sering kamu pikirkan terus-menerus?”

	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan kembali garis besar kegiatan dan manfaatnya2. Menanyakan kesiapan peserta mengikuti konseling kelompok3. Mengondisikan suasana menjadi nyaman dan aman untuk berbagi4. Menjelaskan aturan dasar selama proses berlangsung
--	----------------	---

<p>Tahap Inti Kegiatan</p>	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan pemantik: “Pernahkah kamu berpikir berlebihan hingga cemas atau lelah secara emosional?” 2. Peserta diminta menuliskan pengalaman overthinking mereka secara anonim 3. Kertas dibacakan oleh pemimpin kelompok dan didiskusikan secara terbuka 4. Konselor menjelaskan secara ringan tentang apa itu overthinking dan bagaimana ia muncul dari pola pikir tertentu <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memandu peserta menelusuri peristiwa pemicu dan isi pikirannya (Tahap A & B dalam teknik ABC) 2. Peserta diajak menghubungkan pengalaman mereka dengan pola pikir yang belum tentu rasional 3. Diskusi kelompok kecil: peserta saling menanggapi dan meneguhkan <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mulai menyadari bahwa pikiran bisa dikendalikan dan dilatih 2. Setiap peserta diajak menulis satu kalimat “pikiran yang sering muncul saat overthinking” 3. Peserta kemudian diminta menuliskan satu versi alternatif yang lebih netral atau rasional
----------------------------	--

		<p>4. Konselor memberikan penguatan dan menjelaskan bahwa ini adalah fondasi untuk sesi berikutnya</p>
--	--	--

	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kembali garis besar kegiatan dan manfaatnya 2. Menanyakan kesiapan peserta mengikuti konseling kelompok 3. Mengondisikan suasana menjadi nyaman dan aman untuk berbagi 4. Menjelaskan aturan dasar selama proses berlangsung
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan kegiatan hari itu 2. Peserta menyampaikan kesan dan satu hal yang mereka pelajari 3. Konselor menyampaikan gambaran singkat sesi berikutnya 4. Doa penutup dipimpin salah satu peserta

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

1.	Judul Sesi	Mengungkap Pikiran dan Keyakinan Irasional yang Memicu Overthinking
2.	Topik	Identifikasi Pikiran dan Keyakinan Irasional
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mengenali bentuk-bentuk pikiran dan keyakinan irasional dalam diri mereka. 2. Anggota mampu mengidentifikasi hubungan antara pikiran irasional dengan perilaku overthinking. 3. Anggota mulai mengevaluasi kepercayaan yang mereka pegang dan membuka diri terhadap alternatif berpikir yang lebih rasional.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	90 menit
6.	Sasaran Layanan	Siswa SMA kelas XI (10 siswa) yang mengalami kecenderungan overthinking ringan–sedang
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Sticky notes, spidol, kertas HVS, lembar kerja "Keyakinan Saya", alat tulis.

Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok REBT
10.	Metode/teknik	Diskusi, Penugasan, Refleksi Terarah
11	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyambut peserta dan membuka dengan doa. 2. Ice breaking ringan (misalnya, “Tebak Ekspresi” untuk membangun suasana santai). 3. Review singkat sesi sebelumnya: apa itu overthinking, bagaimana ia muncul. 4. Menjelaskan tujuan sesi hari ini: “Kita akan mencoba mengenali lebih dalam apa yang sebenarnya kita percaya dalam pikiran kita saat overthinking.” 5. Menekankan kembali aturan kelompok: aman, saling menghargai, dan kerahasiaan.
	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kesiapan peserta untuk membuka diri lebih dalam. 2. Membangun suasana nyaman dan suportif. 3. Memberi afirmasi positif terhadap keberanian peserta untuk berbagi dan refleksi.

	Tahap Inti Kegiatan	<p data-bbox="546 256 754 284">Penjelasan Masalah</p> <ol data-bbox="546 327 960 354" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="546 327 960 354">1. Konselor bertanya kepada peserta: <p data-bbox="546 397 1068 512">“Pernah nggak kalian merasa pikiran kalian ribet sendiri, kayak ‘Aku harus sempurna’ atau ‘Kalau gagal pasti orang lain mikir aku bodoh’?”</p> <ol data-bbox="546 560 1031 679" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="546 560 1031 679">2. Konselor menjelaskan bahwa kadang overthinking muncul karena kita punya pikiran atau keyakinan yang terlalu kaku atau tidak realistis. <ol data-bbox="546 691 860 718" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="546 691 860 718">3. Konselor mencontohkan: <p data-bbox="546 761 1068 908">“Misalnya, kamu dapat nilai jelek. Lalu kamu langsung berpikir ‘Aku pasti nggak berguna’. Padahal itu cuma satu kejadian, tapi karena pikiranmu, kamu jadi terus kepikiran dan cemas.”</p> <p data-bbox="546 951 930 978">Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol data-bbox="512 1021 1034 1412" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="512 1021 1034 1141">1. Peserta diminta memikirkan salah satu kejadian yang bikin mereka overthinking (boleh dari pengalaman pribadi atau minggu lalu). <li data-bbox="512 1152 1034 1412">2. Lembar kerja sederhana diberikan, dengan panduan seperti: <ul data-bbox="572 1220 1034 1412" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="572 1220 1034 1278">- Apa yang terjadi? (Contoh: “Aku dapat nilai jelek.”) <li data-bbox="572 1289 1034 1347">- Apa yang kamu pikirkan saat itu? (Contoh: “Aku nggak pintar.”) <li data-bbox="572 1358 1034 1412">- Apa yang kamu percaya soal itu? (Contoh: “Nilai jelek berarti aku
--	---------------------	--

		<p>gagal.”)</p> <p>3. Konselor menjelaskan bahwa bagian terakhir adalah keyakinan irasional, pikiran yang sering kita anggap benar padahal belum tentu.</p>
--	--	---

		<p style="text-align: center;">Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak peserta untuk melatih cara berpikir baru. 2. Setiap peserta memilih satu pikiran irasional yang sudah mereka tulis. 3. Lalu menuliskan versi yang lebih logis atau realistis. <p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pikiran awal: “Nilai jelek berarti aku bodoh.” - Versi rasional: “Nilai jelek bukan akhir segalanya, aku bisa belajar lebih baik.” <ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor menegaskan bahwa kita bisa mengubah cara berpikir kita agar lebih sehat dan tidak terus-menerus overthinking.
	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan: bahwa pikiran dan keyakinan dapat dilatih, dan bahwa tidak semua pikiran itu fakta. 2. Peserta menyebutkan satu keyakinan baru yang ingin mereka bangun. 3. Konselor memberikan gambaran sesi berikutnya: “Minggu depan, kita akan belajar bagaimana menantang keyakinan irasional tersebut dengan logika dan bukti.” 4. Doa penutup oleh salah satu peserta.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

1.	Judul Sesi	Mengenali Dampak Overthinking terhadap Emosi dan Perilaku
2.	Topik	Menelusuri Akibat dari Pikiran Irasional terhadap Emosi dan Perilaku
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat mengenali perubahan emosi dan perilaku yang terjadi saat overthinking. 2. Anggota mampu menghubungkan antara pikiran irasional dengan reaksi emosi dan tindakan mereka. 3. Anggota mulai menyadari bahwa perubahan cara berpikir dapat memengaruhi kondisi emosi dan tindakan.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	90 menit
6.	Sasaran Layanan	Siswa SMA kelas XI (10 siswa) yang mengalami kecenderungan overthinking ringan–sedang
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Lembar kerja “Jejak Pikiran – Emosi – Perilaku”, alat tulis, sticky notes.

Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok REBT
10.	Metode/teknik	Refleksi, Diskusi, Penugasan
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa dan membuka sesi dengan doa. 2. Ice breaking ringan: “Tebak Emosi dari Mimik” 3. Review sesi sebelumnya: mengenali pikiran irasional dan bagaimana menggantinya dengan versi rasional. 4. Menjelaskan tujuan sesi hari ini: “Kita akan menelusuri bagaimana pikiran kita bisa memengaruhi emosi dan tindakan.” 5. Menekankan kembali norma kelompok dan menciptakan suasana aman untuk berbagi.

	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengondisikan kelompok dalam suasana tenang dan fokus. 2. Menyampaikan gambaran kegiatan hari ini dan manfaatnya. 3. Menanyakan kesiapan peserta untuk mulai mengeksplorasi diri.
--	----------------	--

	Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bertanya: <p>“Pernah nggak kalian merasa emosi kalian jadi nggak karuan hanya karena pikiran yang terus muter di kepala?”</p> 2. Konselor menjelaskan bahwa emosi dan perilaku kita sering kali muncul dari cara kita berpikir, terutama kalau pikiran itu tidak rasional. <p>Contoh: “Kalau kamu mikir ‘Aku pasti gagal,’ bisa bikin kamu cemas, sedih, bahkan jadi malas nyoba lagi.”</p> <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mengisi lembar kerja “Jejak Pikiran – Emosi – Perilaku” <ul style="list-style-type: none"> - Pikiran yang muncul saat overthinking - Emosi yang muncul setelahnya - Tindakan atau sikap yang kamu ambil 2. Konselor memberi contoh sebelum peserta mengisi: <ul style="list-style-type: none"> - Pikiran: “Aku pasti bikin malu saat presentasi” - Emosi: Takut, cemas - Perilaku: Menghindari tampil 3. Diskusi kecil dalam kelompok: peserta berbagi hasil dan saling menanggapi.
--	---------------------	--

		<p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak peserta melihat bahwa mengubah pikiran bisa memengaruhi emosi dan sikap kita. 2. Peserta diminta memilih salah satu contoh dari lembar kerja mereka. 3. Peserta menuliskan versi pikiran yang lebih rasional dan memikirkan bagaimana dampaknya ke emosi dan tindakan mereka. 4. Sharing hasil refleksi secara sukarela. 5. Konselor memberikan penguatan: “Kita punya kendali untuk memilih pikiran yang membantu kita jadi lebih tenang dan bertindak lebih sehat.”
--	--	--

	<p>Tahap Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan inti sesi hari ini: “Pikiran irasional bisa bikin emosi negatif dan perilaku yang kurang sehat. Tapi kita bisa mulai melatih pikiran baru yang lebih positif.” 2. Peserta menyebutkan satu emosi yang ingin mereka kendalikan lebih baik dan bagaimana mereka akan melakukannya. 3. Konselor menyampaikan cuplikan sesi berikutnya: “Minggu depan kita akan belajar cara menantang pikiran irasional dengan bukti-bukti logis.” 4. Doa penutup oleh salah satu peserta.
--	----------------------	---

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

1.	Judul Sesi	Membantah Pikiran Irasional
2.	Topik	Melatih Diri Membantah Pikiran Negatif yang Berlebihan
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang sering muncul saat overthinking. 2. Anggota dapat memahami cara membantah pikiran irasional dengan logika dan bukti. 3. Anggota mulai melatih diri menggunakan teknik disputing (D) dalam REBT untuk menghadapi overthinking.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	90 menit
6.	Sasaran Layanan	Siswa SMA kelas XI (10 siswa) yang mengalami kecenderungan overthinking ringan–sedang
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Lembar kerja “Bantah Pikiran Irasional”, alat tulis, sticky notes, kutipan afirmatif.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		

9.	Strategi	Konseling Kelompok REBT
10.	Metode/teknik	Refleksi, Diskusi, Penugasan
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan salam hangat dan doa bersama. 2. Ice breaking: “Tebak Situasi, Tebak Pikiran!” – peserta menebak jenis pikiran dari skenario yang dibacakan. 3. Menyambung sesi sebelumnya tentang dampak pikiran irasional. 4. Menjelaskan bahwa hari ini peserta akan melatih cara membantah pikiran yang tidak rasional. 5. Menekankan kembali pentingnya empati dan tidak menghakimi saat sesi berlangsung.
	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan garis besar kegiatan sesi hari ini. 2. Menanyakan kesiapan peserta untuk masuk ke proses refleksi yang lebih mendalam. 3. Mengondisikan suasana nyaman dan menyemangati peserta agar jujur pada diri sendiri.

	Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bertanya: <p>“Kamu pernah nggak merasa yakin banget dengan pikiranmu, padahal kalau dipikir-pikir, itu belum tentu benar?”</p> 2. Konselor menjelaskan bahwa banyak pikiran saat overthinking bersifat tidak rasional, mutlak, dan tidak berdasarkan fakta. 3. Konselor memperkenalkan konsep Disputing (D): cara membantah pikiran irasional agar tidak terus mengganggu emosi dan perilaku kita. <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta menuliskan satu pikiran negatif yang sering muncul saat overthinking. 2. Konselor membantu mengarahkan peserta agar bisa mengidentifikasi bahwa pikiran tersebut belum tentu sesuai fakta. 3. Diskusi kelompok: setiap peserta membaca pikirannya (opsional) dan teman lain membantu membantah dengan sudut pandang yang lebih logis. <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membagikan lembar kerja “Bantah Pikiran Irasional” (bagian D dalam teknik ABCDE). Kolom: <ul style="list-style-type: none"> - Pikiran Irasional - Bukti bahwa pikiran ini tidak selalu benar
--	---------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Pemikiran alternatif yang lebih sehat <ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta mengisi secara mandiri, lalu berdiskusi dalam kelompok kecil. 3. Konselor mencontohkan cara membantah: “Kalau aku gagal, berarti aku nggak berguna.” → “Apa benar kegagalan satu kali bikin kamu jadi nggak berharga?” 4. Konselor memberi penguatan bahwa logika bisa melawan overthinking, dan bahwa pikiran bisa dilatih.
--	--	---

	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan: “Hari ini kita belajar bahwa pikiran irasional bisa dilawan dengan bukti dan logika.” 2. Setiap peserta menyebutkan satu pikiran negatif yang berhasil mereka bantah hari ini. 3. Konselor menyampaikan cuplikan sesi berikutnya: “Kita akan belajar mengganti pikiran irasional dengan keyakinan baru yang lebih positif dan realistis.” 4. Doa penutup dipimpin salah satu peserta.
--	---------------	--

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

1.	Judul Sesi	Menumbuhkan Efek Positif dari Pola Pikir Rasional
2.	Topik	Menguatkan Pikiran Rasional dan Membangun Diri yang Lebih Sehat
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok mampu mengidentifikasi keyakinan rasional yang mendukung kesehatan emosi dan perilaku. 2. Anggota menunjukkan kemampuan menggunakan pikiran rasional dalam menghadapi situasi yang memicu overthinking. 3. Anggota termotivasi untuk terus membangun pola pikir sehat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	90 menit
6.	Sasaran Layanan	Siswa SMA kelas XI (10 siswa) yang mengalami kecenderungan overthinking ringan–sedang
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Lembar kerja “Pola Pikir Sehatku”, alat tulis, kutipan afirmasi positif.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		

9.	Strategi	Konseling Kelompok REBT
10.	Metode/teknik	Refleksi, Diskusi, Penugasan
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa peserta dan memulai dengan doa bersama. 2. Ice breaking ringan: “Kalimat Positif Berantai” – peserta menyebut kalimat afirmatif untuk diri sendiri lalu teman di sebelahnya. 3. Konselor menjelaskan bahwa sesi hari ini fokus pada membangun diri yang lebih sehat melalui pikiran rasional. 4. Menyambung sesi sebelumnya tentang membantah pikiran irasional, kali ini peserta akan menguatkan keyakinan baru yang lebih sehat.
	Tahap Transisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyampaikan alur kegiatan sesi. 2. Menanyakan kesiapan peserta untuk berlatih membangun pola pikir sehat. 3. Mengondisikan suasana agar nyaman, santai, dan penuh semangat positif.

	Tahap Inti Kegiatan	<p>Penjelasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak peserta mengingat kembali: “Apa yang terjadi kalau kita terus percaya pada pikiran yang tidak rasional?” 2. Konselor memperkenalkan bahwa pikiran yang rasional dapat membawa ketenangan, penerimaan diri, dan respons yang lebih bijak. 3. Konselor memberi contoh perbedaan antara: <ul style="list-style-type: none"> - Pikiran Irasional: “Aku harus selalu sempurna!” - Pikiran Rasional: “Aku akan berusaha, tapi kesalahan itu wajar.” <p>Penggalian Latar Belakang Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta mengingat satu situasi overthinking yang dulu membuat mereka stres. 2. Mereka lalu diminta menuliskan satu pikiran baru yang lebih sehat jika mereka mengalami hal yang sama sekarang. 3. Diskusi kelompok kecil: saling berbagi pikiran sehat yang bisa digunakan untuk situasi serupa. <p>Tahap Penyelesaian Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membagikan lembar kerja “Pola Pikir Sehatku”: Kolom: <ul style="list-style-type: none"> - Situasi Pemicu - Pikiran Irasional - Pikiran Rasional Baru - Efek Emosional dan Tindakan Sehat 2. Peserta mengisi lembar kerja tersebut lalu
--	---------------------	---

		<p>menempelkannya di “Pojok Inspirasi” (papan yang tersedia).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor mengajak peserta membaca kutipan afirmasi positif secara bersama-sama dan memilih satu kalimat yang paling mewakili harapan mereka. 4. Visualisasi ringan (dipandu konselor): membayangkan diri sendiri yang tenang dan percaya diri dengan pola pikir baru.
--	--	---

	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyimpulkan sesi dan menekankan bahwa pikiran sehat perlu dilatih terus-menerus. 2. Setiap peserta menyebutkan satu perubahan kecil yang ingin mereka terapkan setelah sesi ini. 3. Konselor menyampaikan apresiasi atas keterlibatan peserta sepanjang sesi konseling kelompok. 4. Doa penutup dipimpin oleh peserta secara sukarela.
--	---------------	--

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, C., Daharnis, D., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2), 109.
<https://doi.org/10.24036/00103za0002>
- Afasli, B., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Optimizing Self Efficacy in High School Students Through Group Counseling with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*.
- Berg, R.C., Landreth, G.L., & Fall, K.A. (2024). *Group Counseling*.
- Berg, R.C., Landreth, G.L., & Fall, K.A. (2024). *Group Counseling: Concepts and Procedures (7th ed.)*. Routledge.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- Ira Wirtati, Abdurrahman, & Fatkhur Rohman. (2024). Efektivitas Layanan

Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 3585-3592. <https://doi.org/10.58230/27454312.884>

Izzani, T. A., Octaria, S., & Yarni, L. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora, 3(2), 259–273.

Kesuma, K. G., Indiati, I., & Sugiyadi, S. (2022). The Effect of Approach Group Counseling REBT on Anxiety Reduction Student Communication. *Proceeding of The URECOL*, 263–271. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2151>
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2151/2114>

Maisaroh, R. D., & Setiawati, D. (2023). Penerapan konseling kelompok pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan efikasi diri belajar peserta didik SMP Negeri - 2 Summersuko. *Jurnal BK Unesa*, 13(2), 199–204.

Maulany, S. R., Multisari, W., & Simon, I. M. (2023). *Effectiveness of REBT Group*

Counseling with Reframing Techniques to Reduce Academic Stress in High School Students (Issue Icemt). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-156-2_25

Misdani, M., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2019). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Approach Using a Group Setting to Overcome Anxiety of Students Facing Examinations. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2), 82. <https://doi.org/10.24036/0064za0002>

Muti, N. S., Maharani, D., Amanda, E. D., Azizah, S. N., & Erlita, A. P. (2023). Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik Journaling untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. 3(1), 17–24.

Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Rational- Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 12(4), 1071–1080.

Pertiwi, Y. (2021). ANALYSIS OF A RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT)

APPROACH IN GROUP COUNSELING: Array. Literasi Nusantara,

2(1), 80-93.

Putra, M.Z. (2024). Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja.

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies.

Purwaningrum, S., & Eka Paramitha, Y. (2024). Efektivitas Layanan

Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive

Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan

Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah

1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Advice: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling, 6(1), 14–22.

<https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>

Rusydi, W. R. S., Ilhamuddin, M. F., Saniah, F. N., & Arisona, T. P.

A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal*

Bimbingan Konseling dan Psikologi, 7(1), 105-118.

Saputri, D. K. M., & Pratitis, N. (2024). Rational Emotive

Behavior Therapy (REBT) untuk menurunkan

gangguan kecemasan menyeluruh pada remaja.

Jurnal Konseling Religi dan Mental Health, 7(1),

15–23.

<https://sejurnal.com/pub/index.php/jkrm/article/view/5147>

Pertiwi, F. D., Noviani, M. C., & Putri,

E. S. K. (2024). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Sari, widya, & ade ariani, winda. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 60-66.
<https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>

Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*, 13(2), 89–98. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>

Lampiran 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam konteks kelompok, dengan memanfaatkan dinamika interaksi antaranggota sebagai sarana untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah, mengembangkan potensi diri, serta menyesuaikan diri secara sosial. Berbeda dari konseling individual, pendekatan ini menawarkan pengalaman unik di mana individu dapat belajar melalui kisah dan pengalaman orang lain, merasakan dukungan dari sesama anggota, serta melatih keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan mendukung (Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C., 2021; Gladding, S. T., & Alderson, K. G., 2021). Melalui interaksi dan pengalaman bersama, individu tidak hanya dapat mengatasi permasalahan pribadi, tetapi juga mengembangkan potensi diri dan keterampilan sosial dalam suasana yang aman dan saling mendukung.

Lampiran 2. Pengertian REBT

REBT, atau Rational Emotive Behavior Therapy, yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan 1950-an, adalah pendekatan psikoterapi kognitif-behavioral yang berfokus pada keyakinan individu sebagai penyebab utama emosi dan perilaku, bukan peristiwa eksternal. Teori ini menyatakan bahwa distress emosional dan perilaku disfungsional sebagian besar berasal dari keyakinan irasional yang kaku dan tidak logis, seringkali berupa tuntutan mutlak terhadap diri sendiri, orang lain, atau dunia. Tujuan utama REBT adalah membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional ini menjadi keyakinan rasional yang lebih fleksibel dan adaptif, yang pada akhirnya menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih sehat. Proses ini dijelaskan melalui model A-B-C-D-E, di mana A adalah peristiwa pemicu, B adalah keyakinan, C adalah konsekuensi, D adalah penantangan keyakinan irasional, dan E adalah pengembangan filosofi baru yang efektif (Dryden, W., 2020). Dengan menggunakan model A-B-C-D-E, REBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan menggantikan pola pikir yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih logis dan adaptif, sehingga mendorong munculnya respons emosional dan perilaku

yang lebih sehat dan konstruktif.

Lampiran 3. Pengertian Overthinking

Overthinking atau berpikir secara berlebihan merupakan kondisi psikologis di mana seseorang terlalu lama dan terlalu dalam memikirkan suatu hal hingga melampaui batas kewajaran. Verywell Mind (2020), menjelaskan bahwa overthinking terdiri dari dua bentuk utama pemikiran yang berlebihan, yaitu rumination (merenung) dan worrying (mengkawatirkan). Rumination terjadi ketika individu terus memikirkan kembali peristiwa di masa lalu, biasanya disertai perasaan bersalah atau penyesalan yang mendalam. Sementara itu, worrying muncul saat seseorang membayangkan berbagai kemungkinan buruk yang bisa terjadi di masa depan. Kedua jenis overthinking ini sama-sama menguras energi pikiran dan seringkali menimbulkan tekanan emosional. Jadi, Kedua jenis pemikiran ini tidak hanya mengganggu ketenangan batin, tetapi juga menguras energi mental dan menimbulkan stres emosional yang berkelanjutan.

**Lampiran. Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling
Kelompok REBT**

**LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING
KELOMPOK REBT DALAM MENANGANI
OVERTHINKING PADA REMAJA**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari evaluasi hasil dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda yang sebenarnya.
2. Isikan pada pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Anda peroleh dalam proses kegiatan layanan konseling kelompok REBT (Rational Emotive Behavior Therapy):

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS
1.	Penyampaian tujuan konseling kelompok REBT kepada anggota kelompok.			
2.	Penerimaan pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok dengan empati.			
3.	Waktu yang disediakan dalam melakukan konseling kelompok REBT mencukupi.			
4.	Pemimpin mendorong partisipasi aktif dari seluruh anggota kelompok.			
5.	Pemimpin memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka.			
6.	Saya dapat memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dari kegiatan kelompok.			
7.	Saya dilatih untuk mengidentifikasi pikiran irasional yang memicu overthinking.			
8.	Saya belajar cara menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional.			
9.	Saya merasa terbantu dalam mengelola			

	overthinking setelah mengikuti kegiatan ini.			
10	Saya merasa dihargai dan didengarkan selama kegiatan berlangsung.			
11	Materi yang disampaikan bermanfaat dalam membantu saya menghadapi masalah pribadi, terutama overthinking.			

Instrumen Pre – Test dan Post – Test

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT UNTUK MENANGANI OVERTHINKING PADA REMAJA

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Pengantar

Instrumen ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan kesiapan remaja dalam mengelola pikirann berlebihan (overthinking) melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam instrumen ini. Mohon untuk menjawab setiap

pernyataan dengan jujur dan sesuai kondisi diri sendiri. Jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan memengaruhi nilai akademik.

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Jawablah seluruh pernyataan dengan jujur.

NO	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas.					
2.	Saya dapat mengenali pikiran negatif yang muncul dalam diri saya.					
3.	Saya percaya bahwa pikiran saya menentukan perasaan saya.					

4.	Saya mampu membedakan antara pikiran rasional dan irasional.					
5.	Saya merasa sulit mengendalikan kekhawatiran saya tentang masa depan.					
6.	Saya mengetahui cara menghadapi pikiran yang membuat saya cemas.					
7.	Saya sering memikirkan kesalahan di masa lalu secara berlebihan.					
8.	Saya dapat mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih logis.					
9.	Saya merasa harus selalu sempurna dalam segala hal.					
10.	Saya dapat menerima bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar.					
11.	Saya mampu mengungkapkan					

	perasaan saya dalam kelompok.					
12.	Saya percaya bahwa diskusi kelompok dapat membantu saya lebih memahami diri sendiri.					
13.	Saya merasa terbantu saat berbagi cerita dalam konseling kelompok.					
14.	Saya dapat menerima kritik atau saran dari orang lain dengan terbuka.					
15.	Saya menyadari bahwa overthinking dapat mengganggu kesehatan mental saya.					
16.	Saya berusaha mengendalikan reaksi emosional saya saat merasa cemas.					
17.	Saya memahami bahwa tidak semua hal bisa saya kendalikan.					
18.	Saya bisa menantang pikiran-pikiran irasional					

	saya dengan logika.					
19.	Saya sering memikirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.					
20.	Saya mampu menyadari dampak dari kepercayaan negatif terhadap diri saya.					
21.	Saya merasa lebih baik setelah mengikuti sesi konseling kelompok.					
22.	Saya mampu menyampaikan apa yang saya pikirkan tanpa takut dihakimi.					
23.	Saya memahami bahwa tidak semua asumsi saya adalah kebenaran.					
24.	Saya dapat mengenali sumber stres yang memicu overthinking saya.					
25.	Saya tahu teknik relaksasi untuk mengatasi pikiran yang berlebihan.					
26. 27	Saya merasa					

	didukung oleh anggota kelompok konseling.					
27.	Saya tahu bahwa saya tidak sendiri dalam menghadapi overthinking.					
28.	Saya terbuka untuk mencoba strategi baru dalam mengatasi overthinking.					
29.	Saya merasa lebih tenang setelah berdiskusi dalam kelompok.					
30.	Saya memiliki harapan positif terhadap diri saya setelah sesi konseling.					

Lampiran 6. Lembar Kesepakatan Konseling

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING

Nama :
Kelas :
No. Absen :
No. Hp :
Jenis Kelamin :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Konselor

Jakarta,.....
Yang membuat pernyataan

(.....)

(.....)

Mengetahui
Walikelas/ Guru BK

(.....)

