LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGATASI *OVERTHINKING* PADA MAHASISWA MENGGUNAKAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)

Elvira Linanda Putri[1], Herman Nirwana[2], Rezki Hariko[3], Miftahul Fikri[4]
Universitas Negeri Padang

*corresponding author, e-mail: elviralinanda@student.unp.ac.id , herman.nirwana@yahoo.com , hariko.r@fip.unp.ac.id , miftahulfikri@fip.unp.ac.id

Abstrak

Overthinking merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami mahasiswa dan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesejahteraan emosional. *Overthinking* ditandai oleh kemunculan pikiran negatif secara berulang, kecenderungan untuk terus memikirkan pengalaman masa lalu, serta kekhawatiran berlebih terhadap hal-hal yang belum terjadi. *Best practice* ini bertujuan menggambarkan proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan teknik cognitive restructuring untuk membantu mahasiswa mengatasi overthinking. Penelitian ini memakai metode studi kasus dengan dua pertemuan konseling individu, mencakup tahap pembentukan hubungan, eksplorasi masalah, perumusan tujuan, hingga penerapan teknik *cognitive restructuring*. Hasil menunjukkan bahwa konseli mampu mengenali distorsi kognitif, menantangnya melalui *socratic questioning*, serta menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih rasional. Konseli juga melaporkan berkurangnya ruminasi, menurunnya kecemasan akademik, serta meningkatnya kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas CBT dalam menurunkan overthinking, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat fleksibilitas kognitif pada mahasiswa. Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis CBT menjadi intervensi yang tepat dan efektif untuk menangani masalah overthinking di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Overthinking*; Konseling Individu; *Cognitive Behavioral Therapy*; *Cognitive Restructuring*; Mahasiswa.

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 166
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa yang penuh tantangan dan dinamika bagi mahasiswa. Selain menghadapi beban akademik yang cukup berat, mahasiswa juga harus mampu mengatur waktu dan emosi agar dapat mencapai prestasi optimal. Tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orangtua, persaingan teman sebaya, ketidakpastian karir, hingga dinamika hubungan sosial, banyak mahasiswa terjebak dalam pola pikir berlebihan atau yang populer disebut *overthinking*. Overthinking terdiri dari dua kata yang berbeda "*over*" dan "*thinking*". "*Over*" bermakna "terlalu, berlebih", sedangkan "*thinking*" bermakna pikiran atau pemikiran. Overthinking adalah istilah yang ditunjukkan pada orang-orang yang terlalu banyak berpikir (Almanar et al., 2023). Terlalu banyak berpikir adalah lingkaran yang tidak produktif dari proses berpikir. *Overthinking* adalah kondisi di mana seseorang terus-menerus memikirkan hal-hal secara berlebihan hingga menimbulkan stres dan ketidakmampuan untuk

mengambil keputusan secara efektif (Budiman et al., 2025). Orang dengan *overthinking* seringkali terlalu memikirkan hal yang sepele secara berlebihan, terlebih pada mahasiswa.

Mahasiswa seringkali memikirkan ulang secara negatif pada hal-hal yang sudah terjadi dan mengkhawatirkan secara berlebihan pada sesuatu yang belum terjadi. Seseorang mulai membentuk pola *overthinking* ketika sirkulasi pikirannya beruminasi atas apa yang terjadi di waktu lalu dan mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi (Petric, 2018). Fenomena *overthinking* ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan tinggi karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, khususnya produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis. Ketika mahasiswa terlalu banyak berpikir tentang kegagalan, kekhawatiran akan masa depan, maupun perbandingan dengan prestasi teman, maka energi mental yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi teralihkan dan terkuras. Akibatnya, kemampuan mereka untuk fokus, mengingat materi, dan mengerjakan tugas secara efisien mengalami penurunan. Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa 60% mahasiswa mengalami *overthinking* yang signifikan memengaruhi aktivitas harian, dengan dampak utama berupa kesulitan fokus (55%), prokrastinasi (45%), dan gangguan tidur (40%) akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan (Budiman et al., 2025).

Sejalan dengan penelitian Wijaya & Lunanta (2024) menemukan bahwa 65% mahasiswa di Jakarta dengan *overthinking* mengalami penurunan produktivitas akademik, sementara 74,2% kasus lebih sering terjadi pada mahasiswa perempuan yang khawatir akan hal negatif. *Overthinking*, yang mencakup pikiran negatif berulang tentang masa lalu dan kekhawatiran berlebih tentang masa depan, didefinisikan sebagai proses kognitif repetitif dan tidak produktif yang berfokus pada ancaman potensial, kesalahan masa lalu, atau ketidakpastian masa depan (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Meta-analisis global terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa mengalami *overthinking* selama perkuliahan, yang secara signifikan menurunkan konsentrasi, memicu prokrastinasi, memperburuk interaksi sosial, dan menurunkan kesejahteraan emosional (Ottaviani et al., 2016; diperkuat oleh tinjauan 2023 yang menemukan prevalensi kecemasan ringan 40,21% dan parah 16,79% di kalangan mahasiswa internasional) (Santomauro et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menyoroti dampak yang ditimbulkan akibat *overthinking* pada mahasiswa. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi pola pikir maladaptive yang mendasari *overthinking*. Pentingnya memahami mekanisme *overthinking* agar dapat mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi dampaknya. Pengamatan praktisi selama praktik lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa secara spontan melaporkan kesulitan fokus saat belajar atau mengerjakan tugas, sering membayangkan skenario terburuk, serta mengalami pikiran yang "berputar terus-menerus" bahkan saat akan tidur. Kondisi ini tidak hanya mengganggu performa akademik, tetapi juga memperburuk kualitas hidup sehari-hari, sejalan dengan temuan bahwa *overthinking* menjadi penyebab utama *burnout* di kalangan mahasiswa Indonesia, diikuti stres akademik dan kecemasan sosial. Fenomena ini menjadi topik hangat di kalangan mahasiswa saat melakukan konseling kelompok. Permasalahan yang sama dirasakan oleh seluruh anggota kelompok menjadikan dinamika kelompok berlangsung lebih intens, saling memahami, dan penuh keterbukaan.

Fenomena *overthinking* yang semakin meningkat pada mahasiswa menegaskan perlunya praktik layanan bimbingan dan konseling yang inovatif, kontekstual, dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan. Praktik lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang terjebak dalam pola pikir berlebihan cenderung mengalami *mind reading*, membayangkan kemungkinan buruk yang terjadi dari hal kecil, dan menyimpulkan satu kejadian secara berlebihan, yang kemudian memperkuat siklus kecemasan dan pola pikir berulang. Kondisi ini sesuai dengan kerangka teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menyatakan bahwa pikiran yang tidak rasional memiliki dampak langsung terhadap emosi dan perilaku seseorang (Beck, 2011). Sejalan dengan temuan bahwa pola pikir berulang berfungsi sebagai mediator utama antara tekanan akademik dan penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

(Satici & Deniz, 2021). Dengan meningkatnya urgensi permasalahan ini, penyusunan *best practice* berbasis fenomena *overthinking* menjadi penting untuk menunjukkan penerapan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mahasiswa masa kini. Penerapan layanan yang terstruktur dan *evidence-based* ini tidak hanya menjawab kebutuhan lapangan, tetapi juga memperkuat peran konselor dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental (Wong et al., 2022).

Konseling individu menjadi salah satu layanan bimbingan dan konseling yang mampu memberikan ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, serta mengembangkan pemahaman diri melalui interaksi sosial yang terarah. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli (Musslifah, 2021). Konseling individu merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh seorang konselor terhadap konseli dengan tujuan pengentasan masalah pribadi konseli (Haolah, Atus, & Irmayanti, 2018). Konseling individu berlangsung dengan komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan konseli yang akan membahas berbagai masalah yang dialami oleh konseli (Ferdiansa & Karneli, 2021).

Overthinking yang dialami mahasiswa dapat diatasi melalui bantuan yang diberikan kepada mereka. Konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menjadi pilihan yang relevan diimplementasikan pada mahasiswa *overhinking*. Pendekatan CBT membantu individu memahami pola kognitif atau pikiran dan emosi yang terkait dengan perilaku mereka. Menurut teori kognitif, pemikiran menentukan bagaimana seseorang merasa dan bertindak. CBT berfokus pada keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengubah cara pandang mereka, sehingga dapat mengubah efek berpikir terhadap kesejahteraan emosi mereka. Pendekatan CBT efektif dalam mengatasi *overthinking* pada mahasiswa. Beck (2014) menjelaskan bahwa pikiran otomatis negatif yang berulang dapat menciptakan distorsi kognitif yang memengaruhi cara seseorang menilai situasi, dirinya sendiri, serta masa depannya. Dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), layanan konseling individu memungkinkan untuk dilakukan karena dapat memahami hubungan pikiran–perasaan–perilaku dan mengidentifikasi distorsi kognitif yang memicu *overthinking* (Beck & Haigh, 2014). Riset terdahulu menunjukkan bahwa CBT kelompok efektif menurunkan ruminasi dan kecemasan melalui teknik seperti *thought monitoring*, *cognitive reframing*, dan *behavioral experiments* (Gavita et al., 2020). Dimplementasikan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT tidak hanya memberikan ruang pemahaman diri yang lebih personal, tetapi juga menawarkan struktur intervensi kognitif yang dapat diuji keefektifannya dalam membantu mahasiswa mengatasi *overthinking*.

Implementasi konseling individu menggunakan CBT dalam praktik lapangan memberikan manfaat ganda, baik bagi mahasiswa maupun bagi konselor dalam pelatihan. Mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola pikiran maladaptif, mengurangi ruminasi, dan meningkatkan regulasi emosi (Dianti et al., 2024). Sementara itu, konselor dapat mempraktikkan keterampilan asesmen, layanan individual, dan penerapan teknik CBT dalam konteks nyata, yang menjadi kompetensi penting dalam layanan bimbingan dan konseling profesional (Corey, 2016). Keberhasilan pelaksanaan layanan ini dalam mereduksi gejala *overthinking* menunjukkan bahwa model ini layak dijadikan *best practice*, terutama karena konseling individu telah terbukti sebagai sarana efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan psikologis yang kompleks (Kim & Lee, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus berdasarkan fenomena yang terjadi yaitu *overthinking* pada mahasiswa dengan konseling individu menjadi *best practice* saat praktis layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini memungkinkan untuk menampilkan proses implementasi layanan bimbingan konseling terutama layanan konseling

individu yang nyata di lapangan, beserta refleksi terhadap keefektifan pendekatan CBT dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Adapun subjek penelitian (konseli) yaitu Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Pelaksanaan konseling individu dilakukan 2 pertemuan dengan permasalahan *overthinking*. Pertemuan pertama praktisi sebagai konselor membangun hubungan dan identifikasi masalah. Sejalan dengan Prayitno (2017) bahwa konseling individu memiliki 5 tahapan yaitu pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Pada tahap awal, konselor (praktisi) membangun *rapport*, eksplorasi permasalahan, hingga memahami permasalahan yang dialami konseli. Pertemuan kedua, berfokus pada penerapan teknik *cognitive restructuring*. Dalam Prayitno (2017), *cognitive restructuring* dipahami sebagai suatu strategi intervensi yang terstruktur, berorientasi pada tujuan, serta dilakukan secara kolaboratif antara konselor dan klien. Pendekatan ini menekankan eksplorasi, penilaian ulang, dan penggantian pikiran, penilaian, maupun keyakinan yang bersifat maladaptif dan berperan dalam mempertahankan munculnya gangguan psikologis.

PEMBAHASAN

Fenomena *overthinking* pada mahasiswa yang menjadi sorotan dalam artikel *best practice* ini merupakan hal yang perlu diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa diberikan yaitu konseling individu. Mahasiswa sebagai individu seringkali berada dalam situasi dengan pola pikir berulang, terhadap masa lalu maupun masa kini, yang pada akhirnya menimbulkan gejala seperti kecemasan, prokrastinasi, dan penurunan kemampuan fokus dalam kegiatan sehari-hari. Nolen-Hoeksema (2008) mengungkapkan pola pikir berulang merupakan proses berpikir repetitif yang tidak produktif dan berpotensi memperburuk gangguan emosional. Pola pikir berulang merupakan pikiran negative, tanpa ada penyelesaian, yang termasuk dalam bagian dari *overthinking* (Kharimah, 2020).

Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang terstruktur, seperti konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), untuk membantu mahasiswa menghentikan siklus pikiran maladaptif yang memicu overthinking. Konseling individu menjadi bentuk layanan utama ketika melaksanakan fungsi dari pemecahan masalah klien (Setyorini, 2024). Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh konselor untuk membantu konseli dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Pelaksanaan layanan konseling individu dalam penelitian ini terbagi menjadi dua pertemuan, sesuai metode *best practice* yang dirancang untuk menggambarkan proses penanganan secara nyata dan mendalam. Dua pertemuan tersebut difokuskan pada: (1) membangun hubungan, eksplorasi masalah, dan klarifikasi tujuan; dan (2) penerapan teknik *cognitive restructuring* sebagai intervensi. Pembahasan pada bagian ini akan menguraikan proses setiap pertemuan serta efektivitas intervensi berdasarkan hasil konseling dan teori yang mendasari.

Pertemuan I: Membangun Rapport, Eksplorasi Masalah, dan Klarifikasi Tujuan

Pertemuan pertama difokuskan pada pembentukan hubungan konseling (*rapport*), eksplorasi permasalahan, serta klarifikasi tujuan konseling, sesuai dengan tahapan konseling individu dalam Prayitno (2017). Pada pertemuan ini, konselor menciptakan suasana aman dan mendukung sehingga konseli dapat mengungkapkan pola *overthinking* yang dialaminya secara terbuka. Konseli menggambarkan bahwa ia sering memikirkan skenario terburuk pada hal-hal yang belum terjadi, merasa takut mengecewakan orang tua, serta cenderung memikirkan ulang kesalahan kecil secara berlebihan. Kondisi ini sejalan dengan temuan Ottaviani et al. (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung menunjukkan ruminasi berlebihan.

Proses eksplorasi menunjukkan adanya beberapa distorsi kognitif, seperti *catastrophizing*, *overgeneralization*, dan *mind reading*. Beck (2011) menjelaskan bahwa

distorsi kognitif merupakan pola pikir yang tidak realistis dan sering kali memperburuk respon emosional individu. Identifikasi distorsi kognitif ini penting sebagai dasar intervensi CBT, karena kesadaran terhadap pikiran tidak rasional merupakan langkah awal dalam mengubah pola pikir maladaptif. Pada tahap klarifikasi tujuan, konselor dan konseli menyepakati tujuan konseling berupa:
(1) mengurangi intensitas pikiran otomatis negatif;
(2) meningkatkan kemampuan konseli menilai pikiran secara lebih rasional;
(3) membantu konseli mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola kekhawatiran akademik.

Tahapan pertemuan pertama ini menunjukkan hasil yang positif karena konseli mulai mampu menggambarkan pola pikirnya secara lebih terarah. Hal ini sejalan dengan pandangan Corey (2016) bahwa konseling individu efektif ketika konseli merasakan hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan mendukung. Konseli mengaku merasa didengar dan menyadari bahwa overthinking yang dialaminya berkaitan dengan pola pikir tidak realistis yang belum pernah ia sadari sebelumnya.

Pertemuan II: Penerapan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Pertemuan kedua berfokus pada intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu teknik dalam pendekatan CBT dengan tujuan membantu individu menantang dan mengubah pikiran negatif dan tidak sesuai/belum terjadi di kehidupan nyata, menjadi pikiran yang lebih realistis dan adaptif. CBT menargetkan perubahan pada pikiran dan perilaku yang berkontribusi pada konsekuensi yang mengganggu individu (Hadwin & Richards, 2016; Luzanil & Menaldi, 2022). CBT menjadi intervensi yang dianggap efektif untuk menyasar pikiran, keyakinan, atau interpretasi individu yang kurang adaptif dalam memandang situasi disertai adanya kemampuan untuk menghadapi situasi secara mandiri di masa mendatang (Luzanil & Menaldi, 2021). Clark (2014) menjelaskan bahwa CBT dengan teknik *cognitive restructurin*g merupakan proses sistematis yang melibatkan identifikasi pikiran otomatis, evaluasi bukti pendukung maupun penyangkal, serta perumusan alternatif pikiran yang lebih sehat. Pada pertemuan ini, konselor mengenali pikiran negative yang muncul pada konseli ketika dihadapi dengan situasi dan kondisi tertentu, terutama dalam hal perkuliahan. Beberapa contoh pikiran konseli yaitu: “aku takut untuk bertanya, sepertinya pertanyaanku tidak berbobot”, “kalau aku menambahkan materi, sepertinya materi yang aku tambahkan tidak sesuai” dan lainnya. Selanjutnya konselor mengajak konseli meninjau secara objektid melalui teknik *socratic questioning*, seperti: “apakah ada pengalaman sebelumnya memang seperti itu kejadian nyatanya?”, “apa yang dilakukan saat itu untuk untuk berpikiran yang realistis?”. Hasilnya konseli menyadari bahwa pikiran tersebut tidak didukung bukti kuat dan lebih merupakan ketakutan subjektif. Kesadaran ini mendukung pandangan Beck & Haigh (2014) bahwa menantang pikiran irasional dapat mengurangi intensitas emosi negatif yang menyertainya.

Konselor kemudian membantu konseli merumuskan pikirannya seperti: “kesalahan yang terjadi saat kita sedang berusaha dalam proses belajar itu hal yang wajar”. Perubahan ini menunjukkan pergeseran kognitif yang signifikan dari pola pikir maladaptive ke pola pikir adaptif. Pada akhir pertemuan konseling, konseli melaporkan adanya penurunan ruminasi, terutama ketika menghadapi beban tugas. Ia merasa lebih mampu menghentikan pikiran berulang dengan mengingat kembali hasil restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan. Hal ini sejalan dengan Dianti et al. (2024) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecenderungan berpikir berlebihan serta meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. Konseling individu dengan CBT juga terbukti memberikan hasil positif bagi peserta didik, sebagaimana dinyatakan oleh Gavita et al. (2020), bahwa teknik cognitive reframing dan thought monitoring secara signifikan menurunkan tingkat ruminasi. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Kim & Lee (2023) yang menyatakan bahwa layanan konseling

individu berbasis CBT membantu mahasiswa memodifikasi keyakinan maladaptif sehingga mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat.

Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan CBT Teknik *Cognitive Restructuring*

Berdasarkan hasil dari kedua pertemuan konseling individu yang dilakukan dan refleksi dari konseli, pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi gejala *overthinking* mahasiswa. Dapat dilihat dari perubahan cara berpikir konseli yang awalnya dipenuhi pikiran otomatis negative dan distorsi kognitif, menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Konseli mampu mengidentifikasi munculnya pikiran negatif dan tidak realistis, menantangnya dengan bukti konkret, hingga menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih positif dan realistis. Adanya perubahan ini sejalan dengan CBT bahwa modifikasi kognisi akan berpengaruh langsung pada perubahan emosi dan perilaku (Dobson, 2010).

Penurunan intensitas pola pikir berulang dan kekhawatiran berlebih yang dialami konseli memperkuat temuan sebelumnya bahwa *cognitive restructuring* dapat membantu individu membangun cara pandang baru yang lebih konstruktif. Menurut Stallard (2019), restrukturisasi kognitif memungkinkan konseli untuk memahami bahwa pikiran bukanlah fakta, melainkan interpretasi yang dapat ditinjau kembali. Pemahaman ini menjadi kunci agar mahasiswa tidak lagi terpaku pada ketakutan yang bersifat asumtif, terutama terkait tuntutan akademik. Keberhasilan konseling juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara konselor dan konseli. Konseli menyampaikan bahwa ia merasa aman, didukung, dan tidak dihakimi selama proses konseling berlangsung. Hal ini sesuai dengan pandangan Rogers (dalam Harahap et al., 2024) bahwa hubungan terapeutik yang empatik, tulus, dan menerima merupakan fondasi penting untuk mendorong perubahan positif pada klien.

Dalam implementasi pendekatan CBT untuk mengatasi *overthinking* mahasiswa, hasil yang diperoleh didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang menekan efektivitas CBT dalam konteks mahasiswa seperti Fatmawati & Halek (2024) yang menyatakan bahwa CBT secara signifikan dapat mengurangi kecemasan akademik dan overthinking pada mahasiswa. Sejalan dengan studi Gestalt (dalam Habsy et al., 2024) bahwa CBT mampu meningkatkan *cognitive flexibility*, yaitu kemampuan individu untuk mengalihkan perspektif dan tidak terjebak pada pola pikir berulang yang negatif. Kemampuan ini tampak berkembang pada konseli ketika ia mulai mampu melihat bahwa kesalahan bukanlah ancaman, melainkan bagian dari proses belajar.

PENUTUP

Berdasarkan keseluruhan proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi gejala yang ditimbulkan *overthinking* pada mahasiswa. Dapat dilihat adanya perubahan dalam pola pikir konseli, mulai dari berkurangnya intensitas pikiran otomatis *negated* hingga meningkatnya kemampuan melihat situasi secara lebih realistis dan adaptif. Efektivitas pendekatan ini sejalan dengan teori dan temuan yang menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan teknik dalam CBT yang mampu mengurangi emosi negatif, memperbaiki cara padang individu, dan meningkatkan kemampuan *problem solving* mahasiswa. Konseling individu dengan CBT yang fokusnya menghadapi masalah yang ada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, relevan pada permasalahan individu yang mengalami overthinking sebagai akibat dari asumsi negatif yang tidak berdasar.

REFERENSI

Almanar, N., Fitri, A. A., & Abdurrazaq, M. N. (2023). *Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia PENYIARAN ISLAM IAI AL-AZIS DALAM MENJALANKAN FUNGSI KELUARGA Komunikasi Penyiaran Islam , Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS)*. *1*(3), 388–408.

Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy : The Generic Cognitive Model ∗. *Annual Reviewers*, *10*, 1–24. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734

Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, *1*(1), 1–9.

Clark, D. A. (2014). *Cognitive Restructuring*. *I*. https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02

Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran, M. (2024). ANALISIS TEKNIK-TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, *3*(1), 29–39.

Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (Third Edit). The Guilford Press.

Fatmawati, Halek, M. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) (Studi Kasus Anak Broken Home SMAN 9 kota bengkulu The Implementation of Individual Counseling with Cognitive Behaviour Therapy Approach (Case Study. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 175–186.

Habsy, B. A., Fikri, C. I., Qurrotussalwa, F., Septianingtyas, D. L., & Rahmah, D. O. N. (2024). Mengenal Lebih Dekat Konseling Gestalt: Sebuah Studi Literatur. *Tsaqofah*, *4*(3), 1847–1864. https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3002

Harahap, A. P., Nurhanasan, U., & Perdana, A. A. (2024). Nilai Etika Konselor dalam Membangun Interaksi Efektif antara Konselor dan Konseli. *Reslaj: Religion Education Social*, *6*(10), 4608–4614. https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i10.3016

Kharimah, A. N. (2020). *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*.

Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). *MAHASISWA RANTAU THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY FOR*. *9*, 94–115. https://doi.org/10.24854/jpu221

Petric, D. (2018). *Emotional knots and overthinking*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Ghalia Indonesia.

Setyorini, R. (2024). *PENERAPAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA*. *21*(12).

Wijaya, Y. D., & Lunanta, L. P. (2024). Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Mahasiswa di Jakarta. *Forum Ilmiah*, *21*(1), 26–31.

Wong, T. W., Cheung, J. C., & Yau, C. H. (2022). Mental health support systems in higher education: The role of counseling services. *Journal of Student Affairs Research and*

Practice, 59(3), 233–247.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.