

## **PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ART THERAPY DAN COGNITIVE DEFUSION UNTUK MENURUNKAN TINGKAT OVERTHINKING PADA DEWASA MUDA**

**Nashwa Nadira, Ghaisa Adani Putra, Asysyifa Zahra Salsabila, Anisa Mayangsari, Khairunnisa Alifah Raharja, Muhamad Arif Saefudin, Farhan Zakariyya**  
Universitas Pendidikan Indonesia  
e-mail: [nashwanadira30@upi.edu](mailto:nashwanadira30@upi.edu)

Diterima: 25/11/2025; Direvisi: 26/03/2026; Diterbitkan: 29/03/2026

### **ABSTRAK**

*Overthinking* merupakan pola pikir berulang yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan memiliki kesulitan untuk melepaskan pikiran negatif, yang berpotensi memicu kecemasan atau hal-hal yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Kondisi ini semakin banyak ditemukan pada kelompok Gen Z saat ini akibat tuntutan sosial, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas *art therapy* dan *cognitive defusion* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada dewasa muda. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen murni dengan *between subject pretest-posttest using double posttest design*. Partisipan berjumlah 26 dewasa muda berusia 18–24 tahun yang dibagi ke dalam kelompok *Art Therapy* ( $n = 13$ ) dan *Cognitive Defusion* ( $n = 13$ ). Tingkat *overthinking* diukur menggunakan *Perseverative Thinking Questionnaire* (PTQ) pada tahap pretest, posttest 1, dan posttest 2. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok intervensi. Namun, terjadi penurunan skor rata-rata pada kelompok *Art Therapy* yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat *overthinking* dibandingkan kelompok *Cognitive Defusion*.

**Kata Kunci:** *overthinking, art therapy, cognitive defusion*

### **ABSTRACT**

Overthinking is a recurring thought pattern characterized by excessive worry and difficulty letting go of negative thoughts, which can potentially trigger anxiety or other issues that interfere with an individual's psychological well-being. This condition is increasingly found in Gen Z today due to social demands, academic pressure, and uncertainty about the future. This study aims to compare the effectiveness of art therapy and cognitive defusion in reducing overthinking levels in young adults. The method used in this study is a pure quantitative experimental approach with a between-subjects pretest-posttest using a double posttest design. There were 26 young adults aged 18–24 years who were divided into the Art Therapy group ( $n = 13$ ) and the Cognitive Defusion group ( $n = 13$ ). Overthinking levels were measured using the Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ) at the pretest, posttest 1, and posttest 2 stages. Data analysis was performed using paired sample t-tests and independent sample t-tests. The results showed no statistically significant differences between the two intervention groups. However, there was a decrease in the average score in the Art Therapy group, indicating a decrease in overthinking levels compared to the Cognitive Defusion group.

**Keyword:** *overthinking, art therapy, cognitive defusion*





## PENDAHULUAN

Berpikir merupakan aktivitas yang wajar dilakukan oleh setiap manusia sebagai bagian dari proses kognitif. Namun, berpikir secara berlebihan dan dalam kurun waktu yang lama dapat menimbulkan tekanan psikologis serta mengganggu keseimbangan emosional individu. Berpikir berlebihan yang dilakukan terus-menerus tanpa kemampuan untuk mengontrol diri dalam menyadari permasalahan dapat mendorong individu mengalami gangguan kesehatan yang lebih berat. Hal ini tentu menjadi kondisi yang mengkhawatirkan apabila *overthinking* tidak dapat terkontrol (Yulianti & Juniarta, 2022). *Overthinking* terjadi ketika individu terus-menerus mengulang kekhawatiran atau pikiran negatif yang sama di dalam pikirannya, yang pada akhirnya menimbulkan beban kognitif berlebih dan membuatnya kesulitan untuk mengambil keputusan (Qasim et al., 2022). *Overthinking* tidak selalu berfokus pada hal-hal besar atau serius, melainkan juga dapat muncul dari kebiasaan memikirkan hal-hal kecil yang sebenarnya sepele. Pada remaja, kondisi ini umumnya dipicu oleh kecemasan terhadap masa depan, seperti kekhawatiran mengenai pendidikan, karier, atau pencapaian pribadi. Remaja cenderung merasa cemas apabila masa depannya tidak sesuai dengan harapan atau standar yang mereka tetapkan sendiri (Yulianti & Juniarta, 2022).

Menurut Fakhir (2019, dalam Sofia et al., 2020), individu yang mengalami *overthinking* memiliki beberapa ciri, seperti berhati-hati secara berlebihan dalam mengambil keputusan dan cenderung menjadi *problem solver* yang baik. Namun, kebiasaan tersebut justru dapat mengganggu kemampuan berpikir logis dan menimbulkan kelelahan emosional. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *overthinking* termasuk ke dalam *psychological disorder* karena dapat memicu kecemasan (*anxiety*) yang pada akhirnya berpengaruh pada kondisi fisik. *Overthinking* juga sering disebut sebagai *analysis paralysis*, yaitu kondisi ketika individu terus-menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi yang pasti (Fakhir, 2019, dalam Sofia et al., 2020). Belakangan ini, istilah *overthinking* sering digunakan untuk menggambarkan individu yang mengalami kesulitan untuk mengendalikan pikirannya secara berlebihan (Situmorang & Widodo, 2024).

Fenomena ini menjadi sebuah isu di kalangan Gen Z yang semakin mendapatkan perhatian dari masyarakat dan para ilmuwan psikologi. Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, kerap merasa tertekan akibat tuntutan sosial, harapan diri yang tinggi, ketidakpastian masa depan serta dampak negatif dari media sosial yang kerap memperburuk kecemasan dan stres mereka. Kecenderungan ini membuat mereka sering terjebak dalam pola pikir berulang yang tidak produktif (Agatha, 2024). Fenomena *overthinking* semakin banyak ditemukan di masyarakat Indonesia. Berdasarkan penelitian oleh *Health Collaboration Center* (HCC), sebanyak 50% atau satu dari dua orang penduduk Indonesia memiliki kecenderungan untuk berpikir berlebihan atau mengalami *overthinking*, sedangkan 30% lainnya mengalami ruminasi, yaitu kebiasaan memikirkan kejadian negatif di masa lalu secara berulang tanpa solusi. Studi ini melibatkan 1.061 responden dari 29 provinsi selama Januari hingga Februari 2025. Temuan ini menegaskan bahwa *overthinking* telah menjadi permasalahan psikologis yang cukup serius di Indonesia, terutama di kalangan generasi muda.

Berbagai studi menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan serta *distress* emosional pada individu dewasa (Abbing et al., 2018). Mengingat *overthinking* dapat memicu kecemasan (*anxiety*) dan beban kognitif yang



berlebihan, hasil temuan tersebut memperlihatkan bahwa *art therapy* berpotensi menjadi pendekatan yang relevan untuk membantu individu menghadapi dan mengelola pola pikir yang berulang serta kurang adaptif. Sejumlah penelitian empiris mendukung temuan tersebut. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa *art therapy* mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan pada remaja dari keluarga *broken home* (Difebrian *et al.*, 2025). Selain itu, intervensi *E-Group Self-Care Art Box Therapy* juga dilaporkan efektif dalam menurunkan skor depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa psikologi (Widiasavitri *et al.*, 2021). Temuan serupa ditemukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, di mana aktivitas *art therapy* melalui kegiatan menggambar terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan (Fairuz & Satriadi, 2024). Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih memfokuskan *art therapy* sebagai satu-satunya bentuk intervensi, tanpa membandingkannya dengan bentuk intervensi psikologis lain, seperti pendekatan kognitif, khususnya dalam konteks *overthinking*.

Pendekatan kognitif seperti *cognitive defusion*, yang merupakan salah satu proses inti dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), membantu individu mengelola pikiran negatif dengan mengubah cara mereka berelasi dengan pikiran tersebut, yakni dengan memandangnya sebagai peristiwa mental, bukan sebagai fakta. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat *cognitive defusion* yang lebih tinggi berkaitan dengan fleksibilitas psikologis yang lebih baik serta berkurangnya keterikatan terhadap pikiran negatif (Fang *et al.*, 2022). Mengingat *overthinking* ditandai oleh kecenderungan individu untuk terjebak dalam pikiran negatif yang berulang, temuan tersebut menunjukkan bahwa *cognitive defusion* memiliki potensi sebagai pendekatan kognitif yang membantu individu menghadapi pola pikir yang kaku dan kurang adaptif.

Meskipun demikian, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas *art therapy* sebagai teknik pelepasan emosi dan *cognitive defusion* sebagai teknik kognitif dalam menurunkan tingkat *overthinking* masih relatif terbatas, terutama pada kelompok remaja dan Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk membandingkan efektivitas kedua pendekatan tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai intervensi yang paling efektif dalam menangani *overthinking* pada kelompok tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen murni dengan bentuk *between subject pretest-posttest using double posttest design*. Pada eksperimen melibatkan dua kelompok beda subjek dengan masing-masing diberi perlakuan yang berbeda. Penelitian bertujuan untuk membandingkan efektivitas *art therapy* dan *cognitive defusion* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada dewasa muda.

### **Partisipan**

Adapun kriteria sampel yakni, individu dengan usia yang berada di kategori dewasa muda dan memiliki kecenderungan *overthinking*, melalui karakteristik perilaku dan pengalaman subjektif partisipan. Dalam eksperimen sederhana dengan tingkat kendali yang ketat, keberhasilan penelitian dapat dicapai dengan menggunakan ukuran sampel antara 10 hingga 20 partisipan (Alwi, 2015). Berdasarkan pertimbangan tersebut, subjek dalam penelitian



ini berjumlah 26 partisipan dewasa muda berusia 18–24 tahun, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok *Art Therapy* ( $n = 13$ ) dan kelompok *Cognitive Defusion* ( $n = 13$ ).

### **Instrumen**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perseverative Thinking Questionnaire* (PTQ) dikembangkan oleh Ehrling et al. untuk melihat kecenderungan pola pemikiran berulang yang terjadi secara terus-menerus dalam diri individu (Ivanka & Dinata, 2023). Instrumen ini terdiri dari 15 item yang mencakup aspek perseverasi pikiran, intrusivitas, dan kesulitan melepaskan pikiran negatif. Respon diberikan menggunakan skala Likert, dengan rentang skor dari 0 hingga 4, di mana skor 0 = Tidak Pernah, 1 = Jarang, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, dan 4 = Selalu. Ivanka & Dinata (2023) telah melakukan uji validitas dan realibilitas terhadap instrumen PTQ yang terbukti dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,935 > 0,60$ .

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini diawali dengan pembagian partisipan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok *art therapy* dan kelompok *cognitive defusion*. Setelah terbentuk dua kelompok, partisipan kemudian diarahkan ke ruangan yang berbeda untuk masing-masing kelompok melakukan pengisian *pretest* sebagai tahap awal pengambilan data. Selanjutnya, masing-masing kelompok diberikan perlakuan sesuai dengan intervensi yang telah ditetapkan. Kelompok A mengikuti sesi *art therapy*, sedangkan kelompok B mengikuti sesi *cognitive defusion*. Durasi pemberian perlakuan kurang lebih sekitar 90 menit untuk masing-masing kelompok. Pada kelompok *art therapy* bentuk perlakuan yang diberikan berupa teknik *continuous art therapy drawing*, *transferring emotion techniques in art therapy*, dan *fast scribbling and/or shading*. Untuk kelompok dengan perlakuan *cognitive defusion* teknik yang dilakukan adalah *silly voice*, *objectifying thoughts*, dan *physicalizing thoughts*. Setelah perlakuan selesai, partisipan mengisi posttest 1 dengan rentang waktu 24 jam setelah pemberian perlakuan dan posttest 2 pada 1 minggu kemudian.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik parametrik. Uji asumsi normalitas dilakukan dengan Shapiro–Wilk. Perbedaan skor dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, sedangkan perbedaan antar kelompok dianalisis menggunakan uji *independent sample t-test*. Seluruh analisis data dilakukan dengan taraf signifikansi  $> 0,05$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dari data hasil eksperimen yang telah dilakukan terhadap 13 partisipan pada masing-masing kelompok A dan kelompok B, diperoleh data karakteristik partisipan sebagai bagian dari gambaran umum subjek penelitian. Karakteristik ini ditinjau berdasarkan usia dan jenis kelamin. Data rinci mengenai karakteristik responden bertujuan untuk memberikan deskripsi awal mengenai profil partisipan yang terlibat dalam penelitian. Berdasarkan karakteristik usia, responden berada pada rentang 18-24 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa muda. Data lengkap mengenai distribusi usia responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Jenis Kelamin**

| Usia (Tahun) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 18           | 1         | 3,8            |
| 19           | 12        | 46,2           |
| 20           | 6         | 23,1           |
| 21           | 6         | 23,1           |
| 24           | 1         | 3,8            |
| Total        | 26        | 100            |

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa kelompok usia 19 tahun merupakan kelompok yang paling mendominasi, diikuti oleh usia 20 dan 21 tahun. Selanjutnya, karakteristik partisipan ditinjau berdasarkan jenis kelamin untuk melihat proporsi partisipan laki-laki dan perempuan yang terlibat dalam penelitian eksperimen ini. Data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

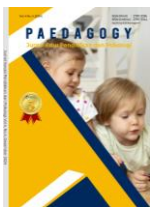
**Tabel 2. Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Perempuan     | 24        | 92,3           |
| Laki-Laki     | 2         | 7,7            |
| Total         | 26        | 100            |

Setelah memperoleh gambaran karakteristik dari partisipan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis statistik untuk melihat efektivitas perlakuan yang telah diberikan. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data pretest, posttest 1, dan posttest 2 pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk**

| No | Kelompok | Tahap Pengukuran | Nilai Signifikansi (p) | Keterangan |
|----|----------|------------------|------------------------|------------|
| 1  | A        | Pretest          | 0,939                  | Normal     |
| 2  | A        | Posttest 1       | 0,533                  | Normal     |
| 3  | A        | Posttest 2       | 0,868                  | Normal     |
| 4  | B        | Pretest          | 0,170                  | Normal     |
| 5  | B        | Posttest 1       | 0,959                  | Normal     |



| No Kelompok Tahap Pengukuran Nilai Signifikansi (p) Keterangan |   |            |        |
|----------------------------------------------------------------|---|------------|--------|
| 6                                                              | B | Posttest 2 | 0,162  |
|                                                                |   |            | Normal |

Selanjutnya, hasil uji *paired t-test* dilakukan untuk melihat perbedaan skor dalam masing-masing kelompok. Berikut hasil analisis untuk kelompok eksperimen *art therapy* dan *cognitive defusion*.

#### Kelompok Art Therapy

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Paired T-Test Pretest – Posttest 1 Kelompok Art Therapy**

| Nilai      | N  | Mean | Signifikansi (Nilai t) |
|------------|----|------|------------------------|
| Pretest    | 13 | 33   | 0,136                  |
| Posttest 1 | 13 | 26   |                        |

Berdasarkan tabel 4 terlihat nilai signifikansi yaitu  $0,136 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan antara nilai sebelum dilakukan perlakuan dengan nilai setelah dilakukan perlakuan. Terlihat juga selisih nilai rata-rata hanya sebesar 7, yang menunjukkan adanya penurunan kondisi *overthinking* pada kelompok 1 hari setelah pemberian perlakuan.

**Tabel 5. Hasil Analisis Uji Paired T-Test Posttest 1 – Posttest 2 Kelompok Art Therapy**

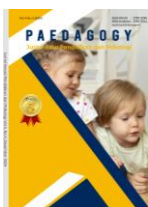
| Nilai      | N  | Mean  | Signifikansi (Nilai t) |
|------------|----|-------|------------------------|
| Pretest 1  | 13 | 26    | 0,480                  |
| Posttest 2 | 13 | 21,92 |                        |

Berdasarkan tabel 5 terlihat nilai signifikansi yaitu  $0,480 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan antara nilai posttest 1 dengan posttest 2. Terlihat juga selisih nilai rata-rata hanya sebesar 4,08, yang berarti terjadi penurunan kondisi *overthinking* yang konsisten setelah 7 hari dari pemberian perlakuan eksperimen.

#### Kelompok Cognitive Defusion

**Tabel 6. Hasil Analisis Uji Paired T-Test Pretest – Posttest 1 Kelompok Cognitive Defusion**

| Nilai      | N  | Mean  | Signifikansi (Nilai t) |
|------------|----|-------|------------------------|
| Pretest    | 13 | 33,77 | 0,306                  |
| Posttest 1 | 13 | 29,77 |                        |



---

|            |    |       |
|------------|----|-------|
| Posttest 1 | 13 | 29,85 |
|------------|----|-------|

---

Berdasarkan tabel 6 terlihat nilai signifikansi yaitu  $0,306 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan antara nilai sebelum dilakukan perlakuan dengan nilai setelah dilakukan perlakuan. Dapat dilihat juga selisih nilai rata-rata hanya sebesar 3,92, dimana hal ini menunjukkan bahwa hanya terjadi penurunan yang sangat kecil terhadap kondisi *overthinking* kelompok setelah 1 hari dari pemberian perlakuan.

**Tabel 7. Hasil Analisis Uji Paired T-Test Posttest 1 – Posttest 2 Kelompok Cognitive Defusion**

| Nilai      | N  | Mean  | Signifikansi (Nilai t) |
|------------|----|-------|------------------------|
| Pretest 1  | 13 | 29,85 | 0,725                  |
| Posttest 2 | 13 | 31,92 |                        |

---

Berdasarkan tabel 7 terlihat nilai signifikansi yaitu  $0,725 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan antara nilai posttest 1 dengan posttest 2. Terlihat juga selisih nilai rata-rata sebesar 2,07, yang menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan kondisi *overthinking* setelah 7 hari dari pemberian perlakuan eksperimen. Untuk melihat perbedaan antar kelompok, dilakukan uji *independent t-test*. Hasil uji menunjukkan bahwa pada nilai pretest, posttest 1, dan posttest 2, kedua kelompok memiliki varian yang homogen (nilai Levene  $> 0,05$ ) dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi berada diatas 0,05. Namun, terdapat selisih rata-rata yang cukup besar antara kelompok A dan kelompok B pada hasil posttest kedua, dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

**Tabel 8. Hasil Analisis Uji Independent T-Test**

| Nilai      | Kelompok           | N | Signifikansi Levene | Mean  | Signifikansi (Nilai t) |
|------------|--------------------|---|---------------------|-------|------------------------|
| Pretest    | Art Therapy        | 3 | 0,296               | 33    | 0,839                  |
|            | Cognitive Defusion | 3 |                     | 33,77 |                        |
| Posttest 1 | Art Therapy        | 3 | 0,452               | 26    | 0,448                  |
|            | Cognitive Defusion | 3 |                     | 29,85 |                        |

---



---

|            |                    |   |       |       |       |
|------------|--------------------|---|-------|-------|-------|
| Posttest 2 | Art Therapy        | 3 | 21,92 | 0,883 | 0,071 |
|            | Cognitive Defusion | 3 | 31,92 |       |       |

---

Meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *Art Therapy* dan *Cognitive Defusion* baik pada nilai posttest 1, maupun posttest 2, namun secara deskriptif terdapat perbedaan perubahan skor rata-rata pada kedua kelompok. Kelompok *Art Therapy* menunjukkan penurunan skor rata-rata *overthinking* yang lebih besar, yaitu dari 33 pada pretest menjadi 21,92 pada posttest 2 (selisih 11,08), dibandingkan dengan kelompok *Cognitive Defusion* yang justru mengalami peningkatan skor rata-rata dari hasil posttest 1 29,85 menjadi 31,92 (selisih 2,07) setelah 7 hari pemberian perlakuan. Dengan demikian, meskipun perbandingan antara kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, *Art Therapy* secara implisit menunjukkan kecenderungan lebih efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada dewasa muda dibandingkan *Cognitive Defusion*.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik intervensi *art therapy* maupun *cognitive defusion* tidak memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada partisipan. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat adanya kecenderungan perubahan skor yang berbeda antara kedua kelompok, di mana kelompok *art therapy* menunjukkan penurunan yang lebih konsisten dibandingkan kelompok *cognitive defusion*. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi tidak selalu tercermin secara signifikan dalam analisis statistik, namun dapat terlihat melalui pola perubahan skor secara bertahap pada masing-masing kelompok.

Karakteristik partisipan yang didominasi oleh usia 19 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada fase dewasa muda yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, termasuk *overthinking*. Pada fase ini, individu mengalami peningkatan tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memicu kecenderungan berpikir berlebihan. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa *overthinking* merupakan fenomena yang umum terjadi pada generasi muda, terutama mahasiswa yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan (Aghata, 2024; Ivanka & Dinata, 2023). Tekanan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental jika tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan emosi yang adaptif.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, sehingga analisis parametrik seperti *paired t-test* dan *independent t-test* dapat digunakan secara tepat. Namun demikian, hasil uji *paired t-test* pada kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest, posttest 1, dan posttest 2. Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan belum mampu menghasilkan perubahan yang signifikan dalam waktu pengamatan yang relatif singkat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh durasi intervensi yang terbatas, intensitas perlakuan yang belum optimal, serta karakteristik individu yang berbeda-beda dalam merespons intervensi psikologis.

Kelompok *art therapy* menunjukkan penurunan skor *overthinking* yang lebih besar dibandingkan kelompok *cognitive defusion*. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan skor



rata-rata yang cukup signifikan secara deskriptif, meskipun tidak signifikan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki potensi dalam membantu individu mengekspresikan emosi secara nonverbal, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang sulit diungkapkan secara langsung. *Art therapy* bekerja melalui mekanisme katarsis emosional dan aktivasi sistem saraf yang berperan dalam regulasi emosi, sehingga mampu membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil (Barnett & Vasiu, 2024; Difebrian et al., 2025).

Selain itu, efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan dan stres juga telah banyak didukung oleh penelitian sebelumnya. Aktivitas kreatif dalam *art therapy* memungkinkan individu untuk mengalihkan fokus dari pikiran negatif serta membangun kesadaran diri yang lebih baik terhadap kondisi emosionalnya. Proses ini dapat membantu menurunkan intensitas *overthinking* secara bertahap (Abbing et al., 2018; Fairuz & Satriadi, 2024). Intervensi berbasis seni juga memberikan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman internal tanpa tekanan, sehingga lebih mudah diterima oleh partisipan dibandingkan pendekatan kognitif yang bersifat lebih abstrak.

Sebaliknya, pada kelompok *cognitive defusion*, perubahan skor yang terjadi cenderung lebih kecil bahkan menunjukkan peningkatan pada pengukuran posttest 2. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *cognitive defusion* belum memberikan dampak yang optimal dalam konteks penelitian ini. *Cognitive defusion* merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu individu mengambil jarak dari pikiran negatif, sehingga tidak terjebak dalam pola berpikir yang maladaptif. Namun, efektivitas teknik ini sangat bergantung pada kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan konsep tersebut secara konsisten (Fang et al., 2022; Aldi et al., 2023).

Keterbatasan dalam penerapan *cognitive defusion* kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pemahaman partisipan terhadap teknik yang diberikan, serta waktu latihan yang relatif singkat. Teknik ini memerlukan proses pembelajaran dan latihan berulang agar individu mampu menginternalisasi cara berpikir yang lebih fleksibel. Tanpa pendampingan yang intensif, individu cenderung kembali pada pola pikir lama yang memicu *overthinking*. Hal ini menjelaskan mengapa hasil intervensi pada kelompok ini tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada seluruh tahap pengukuran. Meskipun demikian, perbedaan nilai rata-rata pada posttest 2 menunjukkan adanya kecenderungan bahwa *art therapy* lebih efektif dibandingkan *cognitive defusion*. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis ekspresi emosional mungkin lebih sesuai untuk menangani *overthinking* pada dewasa muda dibandingkan pendekatan kognitif yang memerlukan kemampuan refleksi yang lebih kompleks.

Fenomena *overthinking* sendiri berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental individu, di mana pola pikir yang berulang dan berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, bahkan depresi (Qasim et al., 2022; Sofia et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi yang efektif dalam menurunkan *overthinking* perlu mempertimbangkan aspek emosional, kognitif, dan sosial secara menyeluruh. Dalam hal ini, *art therapy* memberikan pendekatan yang lebih holistik karena melibatkan ekspresi emosi, kreativitas, serta pengalaman sensorik yang mendukung proses penyembuhan psikologis.



Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, *art therapy* memiliki potensi yang lebih besar dalam menurunkan tingkat *overthinking* dibandingkan *cognitive defusion*. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pendekatan intervensi yang bersifat ekspresif dan berbasis pengalaman langsung lebih efektif diterapkan pada kelompok dewasa muda. Namun demikian, diperlukan penelitian lanjutan dengan durasi intervensi yang lebih panjang, jumlah sampel yang lebih besar, serta kombinasi metode intervensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal dan komprehensif.

## KESIMPULAN

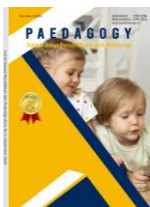
Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *art therapy* dan *cognitive defusion* tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada dewasa muda. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kedua pendekatan belum mampu memberikan perubahan yang cukup kuat dalam jangka waktu perlakuan yang relatif singkat. Meskipun demikian, analisis deskriptif memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa *art therapy* memberikan penurunan skor *overthinking* yang lebih konsisten dan lebih besar dibandingkan dengan *cognitive defusion*.

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis ekspresi kreatif memiliki potensi yang lebih adaptif dalam membantu individu menyalurkan emosi, mereduksi ketegangan kognitif, serta meningkatkan kesadaran diri secara bertahap. Di sisi lain, *cognitive defusion* tampak belum memberikan dampak optimal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kebutuhan latihan yang lebih intensif dan berkelanjutan agar individu mampu menginternalisasi teknik tersebut secara efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik, *art therapy* menunjukkan kecenderungan efektivitas yang lebih baik dalam menurunkan *overthinking*. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif strategi dalam konteks psikologis, dengan tetap memperhatikan perlunya pengembangan desain penelitian, durasi intervensi, serta jumlah partisipan yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan generalisable.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PloS one*, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Aghata, A. (2024). The Phenomenon of Overthinking in Generation Z: A Cognitive Psychology Perspective. *International Journal for Science Review*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.71364/ijfsr.v1i1.1>
- Aldi, A., Komaruddin, K., & Marianti, L. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 340-349. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.373>
- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>



- Barnett, K. S., & Vasiu, F. (2024). How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 18, 1422361. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1422361>
- Difebrian, A., Mareta, M., & Fitriana, H. (2025). Art therapy sebagai teknik katarsis untuk menurunkan stres dan kecemasan pada remaja broken home. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v15i1.23642>
- Fairuz, F., & Satriadi, S. (2024). Efektivitas Art Therapy Menggambar untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *PSIMPHONI*, 5(1), 10-21. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.21189>
- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the Chinese college students: Evidence from acceptance and commitment therapy. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16519. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>
- Ivanka, D., & Dinata, S. M. (2023). Overthinking pada mahasiswa: analisis perbandingan mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 225. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/7455>
- Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022). The effect of overthinking on mental health: a case study from university students in Multan district. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 5(2), 255-262. <https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.233>
- Situmorang, B., & Widodo, Y. (2024). The relationship between resilience and overthinking in adolescents. *Afeksi. Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(1), 124-130. <https://doi.org/10.35672/afeksi.v5i1.228>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Widiasavitri, P. N., Tobing, D. H., Agustini, N. M. Y. A., Hutapea, A. A., Suwetha, P. Y., & Haryati, T. (2021). E-Group Self-Care Art Box Therapy untuk Menurunkan Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 144. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68119>
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk meredakan overthinking. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>
- Salisanasti, A. P., Safitri, R., Salsabila, F., & Aulia, P. (2025). Efektivitas art therapy dalam penurunan tingkat stres padamahasiswa universitas negeri padang. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 12(4), 141-150. <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/1355>
- Murnitamia, R., Urbayatun, S., & Psikologi, F. (2023). The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools Efektivitas Expressive Art Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja



- Putri di Pondok Pesantren. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 321-325.  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.10097>
- Purba, F. R. (2025). Pengaruh art therapy untuk menanggulangi kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1 Februari), 233-242.  
<https://doi.org/10.58230/27454312.2011>
- Muhamad, A. A. N., Muhammad, S., Nurlatifah, M., & Lena, L. (2026). Efek Kebisingan Terhadap Art Therapy Pada Siswa SMA (Pendekatan Quasi-Eksperimentan Non-Equivalent). *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 12286-12293. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.5653>
- Fahlevi, R., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2019). Penerapan cognitive behavioral art therapy (CBAT) untuk menurunkan agresivitas pada remaja LPKA X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 385-395.  
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3875>
- Prangbakat, N., & Sofiana, A. (2024). The Penerapan Expressive Counseling dengan Metode Mind Healing Technique untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *ABARA: Jurnal Konseling Pastoral*, 2(1), 44-53.  
<https://abara.iakntarutung.ac.id/index.php/abara/article/view/27>