

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS *MINDFULNESS*
UNTUK MENGURANGI *OVERTHINKING* SISWA KELAS XI SMA
MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Disusun Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

CHAIRUNNISA SIREGAR

NPM. 2202080053



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mochtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20236
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata/1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 11 April 2026, pada pukul 08.30 WIB s/d selesai. Setelah mendengar, memperhatikan, dan memutuskan bahwa :

Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan diterimanya Skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
: () Lulus Bersyarat
: () Memperbaiki Skripsi
: () Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Svamsayurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS., M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd
2. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.
3. Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

1.
2.
3.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa dibawah ini:

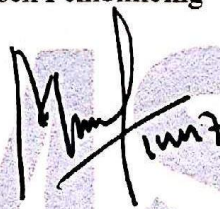
Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk
Mengurangi *Overthiking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1
Medan

Sudah layak disidangkan.

Medan, 30 Maret 2026

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd

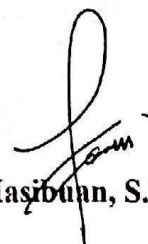
Diketahui Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi



Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd



M Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthiking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
20 Jan 2026	BAB III Bimbingan Kisi-kisi Instrumen Penelitian		
18 Feb 2026	BAB IV Bimbingan Skor Perhitungan Nach Penelitian Setiap Kategori		
24 Feb 2026	Bimbingan Pengujian Hasil Pretest dan Posttest Rada Kelompok Eksperimen		
6 Mar 2026	Bimbingan distribusi Frekuensi Rada kelompok Eksperimen dan Kontrol		
12 Mar 2026	Bimbingan Analisis Kolmogrov Turo Independen Sampels		
30 Mar 2026	Telah siap untuk disidangkan		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Medan, 30 Maret 2026
Dosen Pembimbing

Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthiking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthiking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan” Adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bagaimana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini mmaka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Uniiversitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesunggu-sungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

UMSU

Medan, 30 Maret 2026

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,

Unggul | Cerdas | Terpercaya



Chairunnisa Siregar

Chairunnisa Siregar

ABSTRAK

Chairunnisa Siregar, NPM 2202080053, Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan *mindfulness* dalam mengurangi tingkat *overthinking* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan. Masalah utama dalam penelitian ini adalah tingginya kecenderungan siswa mengalami pikiran berlebih (*overthinking*) terkait beban akademik dan masa depan yang berdampak pada konsentrasi belajar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *overthinking* yang diadaptasi dari Ruminative Response Scale (RRS) dengan model skala Likert. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, dan uji hipotesis melalui *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata *overthinking* yang signifikan pada kelompok setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji hipotesis *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,002. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 ($0,002 < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi *overthinking* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Mindfulness, Overthinking, Siswa SMA.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat beriring salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa cahaya ilmu bagi umat manusia.

Penulisan skripsi ini didasari oleh ketertarikan penulis terhadap fenomena psikologis yang dialami remaja di sekolah, yang kemudian penulis tuangkan dalam penelitian berjudul: “Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan”.

Terkhusus dan Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ibu Vivi Panggabean dan Bapak Hendra Gunawan Siregar. Terima kasih sebanyak-banyaknya atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu kalian berikan. Pencapaian ini merupakan hadiah kecil dari penulis untuk Mama dan Papa. Terima kasih sudah terus menguatkan, karena gelar sarjana ini adalah salah satu impian terbesar Mama yang akhirnya bisa penulis wujudkan. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kepercayaan penuh yang kalian berikan selama ini. Semoga keberhasilan ini bisa menjadi kebahagiaan dan kebanggaan yang luar biasa bagi Mama dan Papa.

Penulis menyadari bahwa perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Banyak tantangan, baik secara teknis maupun emosional, yang penulis hadapi. Namun, berkat dukungan dan doa dari berbagai pihak, naskah ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera.
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah sangat sabar, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk memberikan bimbingan, arahan, dan saran berharga kepada penulis selama menyusun skripsi ini hingga selesai tepat pada waktunya.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Seluruh Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan, dan ilmu pengetahuan yang sangat luas bagi penulis selama mengikuti perkuliahan.
9. Bapak Ivansyah Aly, S.E. selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan, serta Guru BK yang telah memberikan fasilitas, kesempatan, dan bantuan selama proses penelitian dilakukan.
10. Teruntuk adik tersayang penulis, Hafiz Maulana Siregar. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan alasan bagi penulis untuk tidak menyerah. Kehadiranmu selalu memberikan kekuatan tersendiri di tengah lelahnya proses perkuliahan. Semoga pencapaian Kakak ini bisa menjadi motivasi bagimu untuk terus berjuang mengejar mimpi-mimpimu sendiri.
11. Teman-teman seangkatan BK B Pagi 2022, khususnya Dina Hardita dan Elsa Hari Ningsih Lubis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang di kampus ini. Lebih dari sekadar teman kuliah, terima kasih sudah menjadi pendengar yang sabar dan selalu ada di tengah naik-turunnya proses penyusunan skripsi ini. Meskipun sering diwarnai candaan yang absurd dan menyebalkan, dukungan kalian adalah energi yang luar biasa bagi penulis. Terima kasih telah mendampingi, baik dalam tawa maupun saat keadaan sedang tidak baik-baik saja. Semoga kebaikan dan ketulusan kalian dibalas dengan kesuksesan serta masa depan yang penuh keberkahan oleh Allah SWT.
12. Terakhir kepada diri saya sendiri, Chairunnisa Siregar. Terima kasih sudah mampu berdamai dengan keadaan dan tidak memilih berhenti saat segalanya terasa berat. Terima kasih telah tetap melangkah meski pelan, tetap mencoba meski sering kali dilanda keraguan, dan akhirnya berhasil membuktikan bahwa dirimu lebih kuat dari yang kamu bayangkan. Perjalanan ini tidak mudah, namun kamu berhasil melaluinya dengan hebat.

Mari terus tumbuh dengan penuh kebahagiaan. Semoga kedepannya jalanmu selalu dimudahkan dan diberkahi Allah SWT, semoga selalu dikelilingi oleh ketenangan serta kebahagiaan yang jauh lebih indah dari yang pernah kamu bayangkan.

Kepada seluruh pihak pihak yang terlibat, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian. Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, April 2026

Penulis,

Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kerangka Teori	8
2.1.1 <i>Overthinking</i>	8
2.1.1.1 Pengertian <i>Overthinking</i>	8
2.1.1.2 Penyebab <i>Overthinking</i>	9
2.1.1.3 Dampak <i>Overthinking</i>	11
2.1.1.4 Tingkatan <i>Overthinking</i>	13
2.1.1.5 Indikator <i>Overthinking</i>	14
2.1.1.6 Cara Mengurangi <i>Overthinking</i>	16
2.1.2 Bimbingan Kelompok	17
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	17
2.1.2.2 Fungsi Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.2.3 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.4 Asas Bimbingan Kelompok	22
2.1.2.5 Komponen Bimbingan Kelompok.....	23
2.1.2.6 Tahapan Bimbingan Kelompok	24
2.1.3 <i>Mindfulness</i>	27
2.1.3.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	27
2.1.3.2 Manfaat <i>Mindfulness</i>	28
2.1.3.3 Aspek <i>Mindfulness</i>	29
2.1.3.4 Tahapan <i>Mindfulness</i>	30
2.2 Penelitian Relevan.....	32
2.3 Kerangka Teori	33
2.4 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Pendekatan Penelitian	37
3.2 Desain Penelitian.....	37
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	39
3.3.2 Waktu Penelitian.....	39
3.4 Populasi dan Sampel	40
3.4.1 Populasi Penelitian	40
3.4.2 Sampel Penelitian.....	40
3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	41
3.5.1 Variabel Penelitian.....	41

3.5.2 Definisi Operasional Penelitian.....	42
3.6 Instrumen Penelitian.....	43
3.6.1 Observasi.....	43
3.6.2 wawancara.....	44
3.6.3 Kuisisioner.....	45
3.6.4 Uji Coba Instrumen.....	47
3.6.5 Uji Coba Validitas.....	47
3.6.6 Uji Reliabilitas.....	49
3.7 Teknik Analisis Data.....	51
3.7.1 Analisis Deskriptif.....	51
3.7.2 Uji Hipotesis.....	52
BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	55
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
4.1.1 Kecendrungan Variabel Penelitian.....	56
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data.....	69
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	73
BAB V PENUTUP.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Waktu Rencana Pelaksanaan Penelitian	38
Tabel 3.3 Populasi Penelitian	39
Tabel 3.4 Sampel Penelitian	40
Tabel 3.5 Kisi Kisi Instrumen Penelitian	44
Tabel 3.6 Skor Alternatif Jawaban	45
Tabel 3.7 Hasil Uji Validasi.....	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 3.9 Deskripsi data	51
Tabel 4.1 Perbandingan Skor Pretest - Posttest Tingkat Overthinking Siswa..	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Perbandingan Pretest-Posttest Variabel <i>Overthinking</i> Siswa	57
Tabel 4.3 Hasil Normalitas Pretest - Posttest Tingkat <i>Overthinking</i> Siswa	59
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	62
Tabel 4.5 Paired Samples Statistics.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1 Histogram Hasil Pretest-Posttest Tingkat Overthinking Siswa....	58
Gambar 4.2 Grafik Normalitas Pretest-Posttest	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	74
Lampiran 2 Uji Validitas Angket.....	81
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	82
Lampiran 4 Hasil Pretest Posttest.....	86
Lampiran 5 Pedoman Wawancara.....	87
Lampiran 6 Pedoman Observasi.....	88
Lampiran 7 Laporan Pelaksanaan Layanan.....	89
Lampiran 8 Verbatim.....	92
Lampiran 9 Dokumentasi.....	100
Lampiran 10 K1.....	103
Lampiran 11 K2.....	104
Lampiran 12 K3.....	105
Lampiran 13 Berita Acara Bimbingan Proposal.....	106
Lampiran 14 Berita Acar Seminar.....	107
Lampiran 15 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal.....	108
Lampiran 16 Surat Keterangan Bebas Pustaka.....	109
Lampiran 17 Surat Izin Riset.....	110
Lampiran 18 Surat Balasan Sekolah.....	111
Lampiran 19 Turnitin.....	112
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek utama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, proses pembelajaran tidak hanya mengembangkan aspek kognitif, melainkan juga pembentukan karakter kepribadian dan pengembangan potensi diri menuju arah positif. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan di Indonesia bertujuan membangun suasana dan proses belajar yang aktif sebagai upaya mengembangkan kemampuan dan potensi peserta didik agar menjadi pribadi yang berakhlak mulia, cerdas, kreatif, dan mandiri. Untuk dapat mewujudkan perkembangan secara optimal tersebut, pendidikan di sekolah juga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis peserta didik.

Namun pada kenyataannya, peserta didik di tingkat sekolah menengah berada pada fase perkembangan yang penuh tantangan. WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-19 tahun, dan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan remaja adalah individu dengan rentang usia 10-18 tahun (Bancin & Anita 2022). Sejalan dengan pandangan tersebut, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan remaja yang berada pada fase puncak perkembangan dan rentan mengalami berbagai tekanan. Santrock (Aydin et al 2021) mengemukakan bahwa pada masa remaja, aspek fisik, emosional, dan sosial mengalami perubahan drastis yang berpengaruh pada kondisi

keseimbangan psikologis. Dengan beban akademik yang berat, tingginya harapan orang tua, serta kondisi lingkungan sosial yang tidak stabil, remaja cenderung merasa terbebani.

Situasi penuh tekanan ini memicu terjadinya stres dan kebiasaan berpikir secara berlebihan terhadap berbagai persoalan yang muncul, atau yang dalam dunia psikologi disebut sebagai *overthinking* (Safirah dkk 2022). Di kalangan remaja, *overthinking* merupakan salah satu permasalahan yang umum terjadi. Kondisi ini ditandai dengan fokus memikirkan hal negatif dari sesuatu, baik yang belum maupun yang sudah terjadi secara terus menerus tanpa menemukan solusi yang jelas (Suroiyya & Habsy 2024). Hal ini menyebabkan remaja sulit untuk fokus, cemas berlebihan, dan sering menunda pekerjaan karena terjebak pada hal-hal negatif mengenai masa lalu serta kekhawatiran akan masa depan.

Fenomena *overthinking* ini marak ditemukan di lingkungan sekolah. Tidak sedikit siswa menunjukkan perilaku negatif seperti kurangnya semangat belajar, takut nilai rendah sebelum ujian dimulai, atau panik saat menghadapi tugas penting. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Medan, beberapa siswa kelas XI mengaku sering mengkhawatirkan masa depan, sulit tidur, takut dengan nilai rendah, serta merasa tertinggal karena teman sebaya di lingkungan sosial mereka dianggap lebih unggul. Akibatnya, mereka terjebak pada pemikiran negatif bahkan ketika situasi tersebut belum terjadi.

Sejalan dengan hasil pengamatan tersebut, berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Muhammadiyah 1 Medan, didapati bahwa

cukup banyak siswa yang mengalami *overthinking*. Gejala yang timbul diantaranya sulit tidur, terlalu memikirkan pendapat orang lain, kurang fokus, kebingungan menentukan arah setelah lulus sekolah, bahkan merasa tertekan karena terus mencemaskan kegagalan. Kondisi ini mengakibatkan penurunan motivasi belajar, mudah tersinggung, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Menurut Budiman dkk (2023), ketika individu sering berpikir secara berlebihan, maka produktivitas belajar akan menurun dan kesejahteraan psikologis akan terganggu. Jika diabaikan, kondisi ini akan memburuk hingga menyebabkan stres kronis, *burnout* akademik, atau depresi ringan.

Oleh karena itu, sekolah memiliki peran sangat penting untuk membantu siswa mengelola pikiran melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Sesuai dengan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, guru BK berperan memberikan layanan bersifat preventif dan kuratif untuk membantu siswa mengatasi masalah perkembangan. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologi siswa, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan yang dinilai memberikan dampak positif. Menurut Indarna dkk (2024), *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa. Siswa dapat melatih diri, mengelola pikiran, dan fokus pada masa kini melalui *mindfulness* agar terhindar dari kebiasaan *overthinking* (Luthfiyah & Muniroh 2024).

Penerapan *mindfulness* ini akan semakin efektif jika dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi informasi, menemukan solusi bersama, serta memberi dukungan sosial yang positif. Bimbingan kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung individu

memahami dirinya melalui interaksi sosial dan pengalaman anggota lain (Corey 2020). Meskipun penelitian tentang *mindfulness* sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* terhadap *overthinking* siswa SMA di Indonesia masih terbatas. Mayoritas studi sebelumnya hanya fokus pada pengurangan stres secara umum.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian berjudul: **"Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan berlebih terhadap masa depan dan hasil belajar.
2. Terdapat siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan pikiran negatif.
3. Adanya gangguan kesejahteraan psikologis.
4. Tekanan sosial akibat merasa tertinggal dari teman sebaya yang lain.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini memiliki arah yang jelas dan fokus dalam mencapai tujuan, maka peneliti menetapkan batasan masalah penelitian pada **"Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan"**

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat penurunan tingkat *overthinking* yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk mengurangi tingkat *overthinking* siswa?

1.5 Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, Untuk mengetahui signifikansi penurunan tingkat *overthinking* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya tentang efektivitas bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk mengurangi *overthinking*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Membantu mengurangi *overthinking*, sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga agar terhindar dari stress dan burnout akademik yang mengganggu kegiatan belajar di sekolah.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Memberikan layanan bimbingan kelompok yang efektif untuk menangani permasalahan *overthinking* pada siswa.

c. Bagi Sekolah

Menjadi bahan pertimbangan dan panduan untuk mengembangkan program layanan bimbingan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

d. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan terkait pelaksanaan penelitian serta sebagai persiapan menjadi seorang profesional di bidang bimbingan dan konseling.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 *Overthinking*

2.1.1.1 Pengertian *Overthinking*

Overthinking berasal dari dua kata yaitu 'over' berarti berlebihan dan 'thinking' yang berarti berfikir. karena itu, *overthinking* sering disebut dengan berpikir berlebihan. *overthinking* merupakan perilaku berpikir berlebihan sebagai reaksi dari sesuatu yang menyebabkan individu terjebak dalam pikiran negatif secara berulang dan terus menerus tanpa adanya solusi yang jelas. Perilaku ini disebabkan oleh ingatan yang berkaitan dengan peristiwa masa lalu dan kecemasan tentang hal yang mungkin terjadi di masa depan (Utami et al 2023).

Swords et al (2021) pada remaja, *overthinking* merupakan respon kognitif yang terjadi ketika seseorang terjebak dalam pikiran berulang mengenai peristiwa yang tidak dapat mereka kontrol. Hal ini biasanya muncul sebagai cara untuk mengatasi stres, namun sebenarnya memperburuk psikologis individu. akibat dari *overthinking* yang sering dilakukan remaja, maka tingkat kesejahteraan psikologis cenderung rendah terutama ketika menghadapi tekanan sosial maupun akademik.

Menurut Wang et al (2021), *overthinking* berkaitan erat dengan rumination dan negative affect. Yaitu berpikir secara terus menerus dan disertai dengan perasaan negatif, rasa bersalah, kecewa atau khawatir. Individu yang mengalami

overthinking cenderung menghadapi kesulitan untuk memusatkan perhatian, kehilangan energi emosional dan memiliki resiko yang lebih besar mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dengan kata lain, *overthinking* adalah reaksi emosional yang kompleks terhadap stres psikologis bukan hanya sekedar kebiasaan berpikir.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah kebiasaan berpikir berlebihan secara terus menerus dan berulang ulang terhadap suatu hal, baik yang telah terjadi di masa lalu maupun yang belum terjadi di masa depan. Pola pikir ini tidak efektif dan justru menimbulkan tekanan psikologis karena tidak menghasilkan solusi yang jelas. *overthinking* merupakan respon kognitif terhadap stres dan secara emosional dapat memperburuk kondisi individu seperti menyebabkan kecemasan, kelelahan mental, penurunan konsentrasi hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi. Dengan demikian *overthinking* melibatkan bagian kognitif dan emosional individu dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

2.1.1.2 Penyebab *Overthinking*

Menurut Arrasyid dan Putra (2024) *overthinking* dapat disebabkan oleh berbagai hal baik secara internal maupun eksternal. Adapun beberapa penyebab terjadinya *Overthinking* Adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang muncul ketika memikirkan hal hal yang sedang dilakukan maupun pada hal yang belum

dilaksanakan. Individu yang mengalami kecemasan kerap kali memikirkan kemungkinan terburuk, khawatir mengenai bagaimana kehidupan mereka di masa depan.

2. Tidak Percaya Diri

Individu dengan kepercayaan diri yang rendah biasanya sering meragukan kemampuan dan tidak yakin dengan keputusan yang mereka buat. Akibatnya mereka akan terus terjebak dalam pikiran negatif.

3. Ketidakpastian

Ketidakpastian terhadap suatu situasi dan kondisi juga dapat menyebabkan *overthinking*. Keadaan ini mendorong individu untuk berpikir berbagai kemungkinan untuk mencari jawaban yang dianggap paling tepat. Ketika individu dihadapkan pada ketidakpastian, mereka akan berpikir dengan menganalisis dan memprediksi secara berlebihan hingga mengarah pada perilaku *overthinking*.

4. Perfeksionis

Sebagian individu memiliki standar tinggi untuk diri sendiri dan berusaha meminimalisir melakukan kesalahan yang membuat mereka menjadi *overthinking*. Mereka berusaha keras untuk memastikan setiap tindakan yang dilakukan adalah yang terbaik. Perilaku perfeksionis menyebabkan mereka terjebak pada analisis berlebihan, mempertimbangkan setiap pilihan, resiko dan konsekuensi yang akan terjadi. Seseorang dengan keperfeksionisan tinggi memandang masalah dengan berbagai sudut pandang yang rumit hingga berakhir kelelahan secara mental.

5. Tekanan sosial

Lingkungan sosial juga dapat menyebabkan tekanan pada individu. Tingginya harapan keluarga dan orang lain memicu individu untuk berpikir cara memenuhi semua espektasi yang diberikan secara berlebihan. Selain itu, individu tersebut mungkin khawatir terhadap kritik orang lain apabila mereka melakukan suatu kesalahan atau melakukan ketidaksesuaian dengan norma sosial yang berlaku.

2.1.1.3 Dampak *Overthinking*

Apabila *overthinking* berlangsung terus menerus tentu dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Kondisi ini berpengaruh pada keseimbangan psikologis individu. Beberapa dampak *overthinking* menurut Arrasyid dan Putra (2024) yaitu:

1. Kinerja otak menurun

Ketika seseorang terlalu sering *overthinking* maka akan berdampak besar pada kesehatan otak. *overthinking* secara terus menerus dapat memengaruhi kinerja otak, seperti kehilangan fokus saat melakukan sesuatu, kurang fokus ketika berbicara dengan orang lain, mudah lupa ketika di titipkan pesan, serta dapat mempengaruhi suasana hati dalam kegiatan sehari hari.

2. Insomnia

Seseorang yang mengalami *overthinking* biasanya kesulitan tidur pada malam hari yang sering disebut insomnia. Insomnia biasanya disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti makan makanan berlemak, minum minuman

beralkohol, jam tidur tidak teratur dan masalah psikologis. Dalam keadaan *overthinking*, seseorang tentu akan memikirkan banyak hal sehingga berpengaruh pada jam tidur. Jam tidur yang berantakan tentu akan mengakibatkan kehilangan fokus, mudah lelah, mengantuk, mudah tersulut emosi dan lainnya.

3. Emosi Tidak Terkontrol

Ketika sering berpikir berlebihan maka akan mengalami tekanan emosional yang tidak wajar dan memiliki kecenderungan untuk meluapkan emosinya dengan tidak terkontrol, seperti mengonsumsi minuman beralkohol. Apabila kehilangan kontrol, tentu muncul perilaku mudah panik, menurunnya tingkat kepercayaan diri, berpikir tidak wajar hingga menunjukkan perilaku tidak benar.

4. Stress dan Kecemasan

Ketika *overthinking* terjadi dalam waktu yang lama tentu muncul kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada berbagai kalangan, baik orang tua maupun muda mudi. Ketika cemas berlebihan terhadap sesuatu secara berlebihan menimbulkan stress. Stress dapat mempengaruhi sistem saraf melalui sirkuit sirkuit neural dan menstimulasi pelepasan ACTH dari pituitari anterior. Akibatnya, glukokortikoid dilepaskan dari korteks adrenal secara signifikan kemudian menghasilkan respon stress pada keadaan tersebut (Yulianti & Juniartha 2022).

2.1.1.4 Tingkatan *Overthinking*

Ketika individu terjebak dalam pemikiran negatif secara terus menerus akan ada situasi dimana individu tersebut akan menyakini bahwa setiap permasalahan yang ada di benaknya valid dan nyata. Kondisi ini memicu perasaan khawatir dan cemas. Namun hal ini tidak berlangsung begitu saja, terdapat beberapa tingkatan apabila mengalami *overthinking*. Menurut Petric (2018) ada tiga tahapan yang menggambarkan intensitas *overthinking*, yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat pertama adalah tingkat ringan atau normal yang dapat dialami oleh setiap individu terutama saat mengalami stres terhadap kehidupan. Individu dalam kondisi normal biasanya tidak mengalami masalah serius karena *overthinking* pada tingkat ini.
2. Tingkat kedua merupakan tingkat sedang yang dapat dialami orang dengan gangguan kecemasan. Individu dengan *overthinking* tingkat sedang biasanya masih berpikir secara realistis, tetapi tidak mampu mengontrol emosinya sehingga mengalami kesulitan yang cukup besar dalam mengendalikan pikiran berlebih. Pada tahap ini, individu kerap merasa terlalu stres dengan kehidupannya. Akibatnya dapat mengalami berbagai masalah seperti insomnia, merokok, konsumsi alkohol dan makanan berlebihan.
3. Tingkat ketiga dari *overthinking* adalah tingkat berat. Tingkat ini dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk membedakan antara kenyataan dan apa yang sedang dipikirkan. Tingkat *overthinking* yang berat biasanya ditandai gangguan kecemasan yang parah, pikiran obsesif yang

terlalu kompleks dan tidak realistis, terjebak dalam realitas yang diciptakan di dalam pikirannya sendiri.

2.1.1.5 Indikator Overtinking

Untuk memahami gambaran psikologis individu terkait dengan *overthinking*, diperlukan sejumlah indikator pengukuran untuk menggambarkan tanda-tanda berpikir berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Indikator tersebut mencerminkan aspek yang berkaitan dengan cara berpikir dan bereaksi terhadap kondisi yang memicu *overthinking*.

Penetapan indikator *overthinking* merujuk pada teori ruminasi yang diperkenalkan oleh Susan Nolen-Hoeksema (1991). Ruminasi adalah respons maladaptif yang ditandai dengan pemikiran yang berulang ulang, pasif dan berpusat pada perasaan negatif, penyebab masalah, dan konsekuensi dari kesulitan yang dihadapi. Indikator ini sangat relevan untuk mengukur *overthinking* karena keduanya sama-sama menggambarkan proses berpikir negatif yang terjadi terus-menerus dan sulit dikendalikan.

Mengacu pada *Ruminative Response Scale* (RRS) yang telah disempurnakan oleh Treynor, Gonzales dan Nolen-Hoeksaema (2003), indikator *overthinking* dikelompokkan menjadi tiga sub skala sebagai berikut.

1. Ruminasi Inti (*Symptom-Focused Ruminations*), Sub-skala ini menggambarkan kecenderungan pasif pada gejala-gejala tekanan mental, seperti terus memikirkan betapa buruknya perasaan yang dialami dan menganalisis secara berulang-ulang penyebab dari suasana hati yang negatif,

tanpa menghasilkan solusi penyelesaian. Termasuk pada pemikiran berlebihan tentang kegagalan atau peristiwa negatif di masa lalu.

2. *Brooding*, sub-skala bentuk ruminasi yang paling maladaptif. *Brooding* ditandai oleh sikap pesimis, keyakinan bahwa masalah tidak akan pernah diperbaiki dan terselesaikan, serta kecenderungan untuk menghakimi kemudian mengkritik diri sendiri atas perasaan negatif yang dirasakan. Individu dengan tingkat *brooding* tinggi biasanya sering membandingkan diri secara negatif dan menarik diri dari lingkungan.
3. Refleksi (*Reflection*), sub-skala yang mencerminkan bentuk pemikiran tentang masalah yang lebih berorientasi pada wawasan dan pemahaman diri. Komponen ini mencakup analisis suatu situasi dengan tujuan mencari pelajaran, mendapatkan pemahaman mendalam, atau merencanakan solusi di masa depan.

Berdasarkan uraian teori ruminasi yang dikemukakan oleh Nolen-Hoeksema (1991) serta pengembangan *Ruminative Response Scale* (RSS) oleh Treynor, Gonzales, dan Nolen-Hoeksema (2003), dapat disimpulkan bahwa indikator *overthinking* dapat di ambil dari pengembangan *Ruminative Response Scale* (RSS) yang memiliki tiga sub-skala utama, yaitu Ruminasi Inti, *Brooding*, dan *Reflection*, merepresentasikan pola pikir yang muncul ketika individu menghadapi tekanan emosional. Dua komponen pertama mencerminkan bentuk ruminasi yang maladaptif, sedangkan *Reflection* lebih bersifat netral atau adaptif.

2.1.1.6 Cara Mengelola *Overthinking*

Kebiasaan berpikir secara berlebihan tentu dapat mempengaruhi kondisi emosional dan mental seseorang karena terjebak pada kekhawatiran dan penilaian negatif tanpa alasan yang jelas. Oleh karena itu, diperlukan beberapa cara untuk mengelola *overthinking* agar pikiran lebih rasional dan terkendali. Heriyani dkk (2025) *overthinking* dapat dikendalikan melalui beberapa metode penanganan yaitu:

1. *Self talk*

Self talk berarti berbicara kepada diri sendiri melalui afirmasi positif. Afirmasi positif yang diulang secara konsisten dapat menumbuhkan keyakinan pada kemampuan sendiri. Dengan begitu, kebiasaan berpikir negatif dan berlebihan akan berkurang secara perlahan.

2. Kesadaran diri

Dalam mengatasi *overthinking*, individu perlu memahami rasa cemas yang muncul dan menilai apakah hal tersebut masih wajar atau tidak. Penting juga untuk memahami bahwa ada hal-hal yang dapat dikendalikan dan ada pula yang berada diluar kendali. Oleh karena itu, individu hendaknya fokus pada pengembangan diri daripada berusaha mengubah hal-hal diluar kemampuannya.

3. Mencari bantuan profesional

Jika *overthinking* sudah menimbulkan dampak serius pada kehidupan sehari-hari hendaknya individu mencari bantuan dari seorang profesional. Salah satu

bentuk penanganannya melalui terapi kognitif yang membantu mengenali dan mengubah kebiasaan berpikir berlebihan.

4. Mencari hobi positif

Memfokuskan diri untuk melakukan kegiatan bermanfaat seperti menekuni hobi dapat membantu individu memiliki kesibukan sehingga tidak tejobak pada pikirannya sendiri. Dengan aktivitas positif, maka tercipta suasana yang lebih menyenangkan dan memberi ketenangan sehingga dapat berpikir positif serta mampu mengambil langkah bijak untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Mahfud dkk (2025) untuk mengelola respon emosional demi menuju kebahagiaan salah satu strategi efektif yang dapat digunakan adalah *mindfulness* yang mengajak individu untuk hadir di masa kini dengan sikap menerima tanpa menghakimi sehingga dapat mengurangi *overthinking* dan meningkatkan ketenangan batin.

Berdasarkan kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengelola dan mengurangi *overthinking* yaitu *self talk*, kesadaran diri, mencari bantuan profesional, mencari hobi positif dan *mindfulness*. Dengan demikian, intensitas pikiran negatif yang muncul akan semakin berkurang.

2.1.2 Bimbingan Kelompok

2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang berfokus pada pemanfaatan dinamika kelompok.

Menurut Hartanti (2022), bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dengan pimpinan kelompok berperan memberikan informasi, mengarahkan jalannya diskusi, serta menciptakan suasana sosial yang kondusif agar setiap anggota kelompok saling berinteraksi dan mencapai tujuan bersama.

Menurut Pradana (2020) bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan interaksi kelompok untuk memberikan bantuan berupa informasi kepada individu agar mampu mengelola kehidupannya secara mandiri, memiliki pandangan pribadi dan tidak mudah dipengaruhi pendapat orang lain.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Jannah dkk (2023) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah peserta dan memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga melalui proses tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan konseling yang dilaksanakan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui layanan ini, individu berkesempatan untuk berinteraksi, berbagi pengalaman dan memperoleh informasi yang dapat membantu mereka mengembangkan potensi diri secara optimal, membentuk kemandirian diri,

serta mampu mengambil keputusan secara bijaksana tanpa bergantung pada pendapat orang lain.

2.1.2.2 Fungsi Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik apabila didukung oleh fungsi yang jelas dan terarah. Adapun fungsi bimbingan kelompok menurut Armila (2020) diantaranya:

- a. Fungsi Informatif, memberikan pemahaman bagi peserta didik untuk memahami diri dan permasalahannya
- b. Fungsi Pengembangan, membantu meningkatkan kemampuan dan potensi peserta didik secara optimal
- c. Fungsi Preventif dan Kreatif, membantu mencegah dan menyelesaikan permasalahan psikologis maupun konflik sosial melalui teknik psikodrama atau sosiodrama.

Menurut Gazda sebagaimana yang dikutip oleh Hartanti (2022) bimbingan kelompok memiliki tiga fungsi, adapun fungsi tersebut meliputi:

- a. Pengembangan

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan untuk mengembangkan potensi peserta didik khususnya keterampilan komunikasi dan bersosialisasi. Setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pandangan, gagasan terhadap topik masalah yang sedang dibahas.

b. Pencegahan

Melalui layanan ini diharapkan mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Proses diskusi mengenai permasalahan dan solusinya menjadi bekal pengalaman bagi anggota kelompok untuk bertindak secara tepat khususnya pada topik yang sedang diangkat.

c. pengentasan

Pelaksanaan bimbingan kelompok tentu selaras dengan tujuannya, yakni membantu mengatasi permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok

Sesuai dengan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berfungsi untuk memahami diri dan permasalahannya, mengembangkan potensi diri secara optimal, mencegah timbulnya masalah dan mengatasi permasalahan melalui proses interaksi yang memanfaatkan dinamika kelompok.

2.1.2.3 Tujuan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok tentu memiliki tujuan yang hendak dicapai agar proses kegiatan berlangsung sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Menurut tohrin (Rismi dkk 2022) secara umum tujuan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi. Secara khusus, tujuan layanan bimbingan kelompok mendorong perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang membentuk perilaku yang efektif, yaitu dengan meningkatnya kemampuan komunikasi secara verbal dan non verbal.

Hartanti (2022) tujuan bimbingan kelompok terbagi dua, secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan bersosialisasi. Adapaun tujuan khusus bimbingan kelompok meliputi:

- a. Meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menyampaikan pendapat di lingkungan kelompoknya
- b. Mendorong peserta didik untuk bersikap terbuka selama proses kegiatan
- c. Melatih peserta didik membangun keakraban dan hubungan sosial yang positif dengan anggota kelompok maupun teman di luar kelompok
- d. Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri selama kegiatan kelompok
- e. Meningkatkan sikap simpati dan empati terhadap orang lain
- f. Meningkatkan kemampuan sosial peserta didik dalam lingkungan sekitar
- g. Membantu peserta didik untuk memahami diri sendiri melalui interaksi sosial

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah menambah wawasan, melatih komunikasi serta meningkatkan keterampilan sosial peserta didik. Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan mendorong peserta didik agar mampu mengungkapkan pendapatnya di hadapan orang lain, membangun sikap simpati dan empati, pengendalian diri yang positif, serta meningkatkan kemampuan interaksi sosial dengan memahami diri sendiri dan orang lain.

2.1.2.4 Asas Asas Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, terdapat sejumlah asas atau peraturan yang harus ditaati oleh seluruh anggota kelompok agar kegiatan yang dilaksanakan berlangsung dengan baik. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa ada empat asas bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang terjadi selama kegiatan, baik informasi, perilaku anggota kelompok hanya boleh diketahui anggota kelompok tidak boleh disebarluaskan ke luar kelompok.
- b. Asas Keterbukaan, yaitu setiap anggota hendaknya menyampaikan pendapat ide serta saran yang dimilikinya di dalam forum kelompok secara jujur dan tanpa ada yang ditutup tutupi.
- c. Asas Kesukarelaan, yaitu keikutsertaan anggota kelompok yang hadir dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan dilakukan atas dasar kemauan sendiri tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.
- d. Asas kenormatifan, yaitu seluruh kegiatan yang dilakukan selama berjalannya diskusi harus sesuai norma yang berlaku.

Sementara itu, menurut Winkel & Hastuti (2007) asas asas bimbingan kelompok meliputi Asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, dan asas kekinian. Masalah atau topik yang diangkat dalam kegiatan hendaknya bersifat aktual, yaitu berkaitan dengan kondisi yang sedang dialami oleh anggota kelompok relevan dengan situasi saat ini.

Berdasarkan paparan ahli di atas, dapat di simpulkan bahwa asas asas dalam bimbingan kelompok merupakan aturan yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok selama kegiatan berlangsung. Asas asas tersebut terdiri dari kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, kegiatan, di mana setiap masalah atau topik yang diangkat hendaknya merupakan masalah terkini yang dirasakan anggota kelompok.

2.1.2.5 Komponen Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok terdapat beberapa komponen yang berperan dan saling berkaitan satu sama lain dalam proses kegiatan. Adapun komponen dalam kegiatan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004) meliputi:

- a. Pemimpin Kelompok, yaitu seseorang yang berperan dalam mengarahkan dan mengontrol jalannya kegiatan kelompok yang dilaksanakann agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
- b. Anggota Kelompok, yaitu sekumpulan individu yang mengikuti kegiatan kelompok dengan sukarela dan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional.
- c. Dinamika Kelompok, yaitu hasil dari proses interaksi yang terjadi antar anggota kelompok selama proses kegiatan berlangsung untuk mencapai tujuan bersama.

Merujuk dari uraian ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa komponen dalam bimbingan kelompok terdiri dari pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan

dinamika kelompok sebagai bentuk interaksi yang terjadi selama proses kegiatan berlangsung.

2.1.2.6. Tahapan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok tidak dilaksanakan secara spontan. Agar pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berlangsung dengan baik maka kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Menurut Prayitno (2004) proses bimbingan kelompok memiliki empat tahap kegiatan, tahapan tersebut yaitu:

- a. Tahap pembentukan, yaitu tahap awal proses bimbingan kelompok di mana setiap individu disatukan dalam sebuah kelompok. Tahap ini berisi pengenalan diri, menjelaskan pengertian, tujuan dan asas-asas dalam bimbingan kelompok.
- b. Tahap peralihan, yaitu masa transisi dari tahap awal menuju kegiatan inti bimbingan kelompok. Pada tahap ini, setiap anggota menyiapkan diri untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelompok.
- c. Tahap kegiatan, merupakan kegiatan inti dari seluruh proses bimbingan kelompok. Pada tahap ini membahas masalah atau topik yang telah disepakati bersama untuk dibahas.
- d. Tahap pengakhiran, yaitu tahap penutup dari serangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap ini berisi refleksi kembali terhadap proses bimbingan kelompok tentang apa yang sudah dilakukan dan dicapai serta menjadwalkan sesi bimbingan berikutnya.

Mengacu pada pendapat Gladding (2022) pelaksanaan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut:

- a. Tahap Awal (*the beginning a stage*), tahap ini berisi penyampaian tujuan bimbingan kelompok yang ingin dicapai dalam kegiatan, membentuk kelompok dan konsolidasi. Konsolidasi dilakukan untuk memperkuat pemahaman, sikap, dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung.
- b. Tahap Transisi (*the transition stage in group*), tahap ini merupakan masa peralihan menuju tahap selanjutnya, tahapan ini mencakup dua bagian penting yaitu *storming* dan *norming*. *Storming* berupa kondisi ketika anggota kelompok belum sepenuhnya memahami penjelasan pemimpin kelompok mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Sementara *norming* fase pemimpin kelompok mengatasi keadaan tersebut dengan memberikan pemahaman kembali kepada anggota kelompok dan menyiapkan mereka untuk memasuki tahap inti kegiatan.
- c. Tahap Kerja (*the working stage in group*), tahap ini merupakan inti dari aktivitas bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat empat bagian yaitu eksperimentasi (*experimentation*), pemimpin kelompok menjalankan kegiatan sesuai dengan metode dan teknik yang telah disusun sebelumnya. Identifikasi (*identification*), pemimpin kelompok melakukan refleksi awal dengan mengamati respon dan tingkat pemahaman anggota terhadap informasi atau pengalaman yang diperoleh selama proses bimbingan. Analisis (*analysis*), fase ini pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk menganalisis

makna dari proses diskusi yang dilaksanakan, anggota di bimbing untuk memahami setiap informasi yang diterima sehingga dapat menambah wawasan baru. Generalisasi (*generalization*), tahap ini pemimpin kelompok membantu untuk mengajak anggota kelompok merumuskan perubahan perilaku positif yang sesuai dengan jalan keluar dari masalah atau topik yang sedang dibahas.

- d. Tahap Terminasi (*termination of a group*), tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kembali proses kegiatan yang telah dilaksanakan, memberikan penguatan positif dan merencanakan tindak lanjut dari proses bimbingan konseling yang telah dilaksanakan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap dalam melaksanakan bimbingan kelompok ada empat. Tahap pertama pembentukan kelompok dengan mengumpulkan individu dalam sebuah kelompok kemudian menyampaikan pengertian, tujuan dan asas bimbingan kelompok. Tahap kedua peralihan, di mana menyiapkan anggota kelompok dengan dibaringan pemahaman ulang sebagai transisi dari tahap pembentukan menuju tahap inti kegiatan. Tahap ketiga inti kegiatan, tahap ini membahas topik atau masalah yang telah disepakati untuk di angkat menjadi bahan diskusi kelompok, setiap anggota kelompok berpartisipasi menyampaikan ide gagasan dan pengalaman yang dimiliki dalam proses diskusi. Tahap keempat adalah tahap pengakhiran dan serangkaian proses kegiatan dengan merefleksi kembali informasi dan pengalaman yang diperoleh selama bimbingan kelompok berlangsung dan menentukan tindak lanjut dari kegiatan tersebut.

2.1.3 *Mindfulness*

2.1.3.1 Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam pengembangan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* menekankan individu pentingnya memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman masa kini tanpa mengkhawatirkan masa depan. Menurut brown & Ryan (2003) *Mindfulness* adalah kondisi ketika individu memiliki perhatian penuh (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) terhadap pengalaman yang terjadi pada masa kini. Sementara itu, Kabat-Zinn (2013) mengemukakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul ketika seseorang dengan sengaja memusatkan perhatiannya pada momen saat ini, tanpa memberikan penilaian tertentu terhadap pengalaman yang terjadi. Lebih lanjut, Putri et al (2024) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kehadiran penuh individu dengan hanya memfokuskan pikiran dan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan, tanpa memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Sejalan dengan beberapa ahli di atas fauzan et al (2025) menjelaskan *mindfulness* sebagai bentuk kesadaran dan penuh perhatian terhadap momen saat ini tanpa menilai dan menyangkal pengalaman yang ada.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindfulness* merupakan bentuk kesadaran penuh di mana individu memusatkan perhatian hanya pada masa kini dan apa yang sedang dilakukan tanpa terjebak pada pikiran masa lalu maupun mencemaskan hal-hal yang belum terjadi di masa depan secara berlebihan.

2.1.3.2 Manfaat *Mindfulness*

Mindfulness memiliki beragam manfaat dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Sanyal & Rigg (2021) *Mindfulness* dapat membantu menenangkan pikiran agar muncul wawasan baru, melalui ketenangan tersebut individu dapat memiliki kesadaran untuk menafsirkan pemikirannya secara lebih bijaksana. Suroiyya (2024) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi biasanya mampu mengontrol dirinya dalam segala situasi baik itu positif, negatif maupun netral sehingga dapat mengatasi tertekan emosional dan dapat mengurangi stress berlebihan (*overthinking*) serta mencapai kedamaian diri dan kesejahteraan mental. Sementara dalam konteks pendidikan, Kirana (2022) dalam studinya mendapati bahwa *mindfulness* berperan penting dalam meningkatkan fokus belajar dan kemampuan peserta didik dalam mengelola stress akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, Hayati (2025) mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan fokus dan atensi peserta didik yang berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik.

Lebih jauh dari lagi, *mindfulness* membantu mengatasi stress dan berbagai tantangan dengan lebih baik, serta meningkatkan ketahanan psikologis dalam jangka panjang. Selain itu, *mindfulness* tidak hanya dapat mengatasi masalah psikologis tetapi juga dapat memberikan penguatan pada identitas diri, pengembangan kesadaran metakognitif serta pembentukan gaya hidup yang lebih sehat dan teratur (Savero & Amelasih 2025).

Dengan demikian, secara umum *mindfulness* bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologis. *Mindfulness* juga memberikan ketenangan batin, perasaan damai, mampu mengendalikan kecemasan berlebihan, serta memperkuat identitas diri sehingga memiliki kehidupan yang sehat dan sejahtera. Sedangkan dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi belajar, pengelolaan stress baik akademik maupun sosial serta mendorong peningkatan prestasi akademik peserta didik.

2.1.3.3 Aspek Aspek *Mindfulness*

Mindfulness terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan untuk menggambarkan kemampuan individu dalam membentuk kesadaran terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Menurut Baer et al (2008) aspek *mindfulness* meliputi lima aspek yaitu:

1. *Observing* (mengobservasi), kemampuan mengamati pengalaman internal dan eksternal yang terjadi.
2. *Describing* (mendeskripsikan), kemampuan memahami dan merasakan emosi berdasarkan pengalaman internal dan mengekspresikannya melalui kata kata dengan jelas.
3. *Acting with awereness* (bertindak secara sadar), kemampuan memusatkan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.
4. *Nonjudging of inner experience* (tidak menilai pengalaman), sikap menerima setiap pengalaman berdasarkan perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian baik atau buruk.

5. *Nonreactivity of inner experience* (tidak memberikan reaksi), kemampuan untuk tidak bereaksi terhadap apapun pada proses pengalaman dengan membiarkan begitu saja pikiran dan perasaan tanpa terjebak berlarut larut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa *mindfulness* terbentuk melalui kemampuan individu untuk mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran penuh, serta menerima pengalaman tanpa menilai dan bereaksi berlebihan. Kelima aspek ini menjadi dasar dalam penerapan *mindfulness* termasuk dalam bimbingan kelompok membantu peserta mengelola pikiran dan emosi dengan bijak.

2.1.3.4 Tahapan Pelatihan *Mindfulness*

Pelatihan merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang dirancang secara sistematis untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pemahaman tertentu melalui kegiatan belajar yang terarah. Tidak hanya itu, pelatihan juga membangun sikap kesadaran dalam diri individu. Salah satu pelatihan yang fokus pada pengembangan kesadaran diri adalah pelatihan *mindfulness*. Pelatihan ini membantu untuk mengenali perasaan dan menumbuhkan penerimaan terhadap pengalaman hidup sebagaimana adanya.

Dalam konteks bimbingan kelompok, pelatihan *mindfulness* diterapkan untuk membantu anggota kelompok mengelola stress, mengendalikan pikiran berlebihan (*overthinking*) sehingga terciptanya kesejahteraan psikologis. Menurut Kabat-Zinn (2013), pelatihan *mindfulness* bersumber pada tiga prinsip utama yaitu kesadaran (*awareness*) terhadap momen masa kini, perhatian (*attention*) pada pengalaman

yang sedang berlangsung dan penerimaan (*acceptance*) setiap pengalaman tanpa menilai terlebih dahulu.

Salah satu teknik praktis yang digunakan dalam tahapan pelatihan *mindfulness* adalah teknik STOP. Teknik STOP merupakan metode intervensi singkat yang dikembangkan oleh Stahl dan Goldstein (2010) yang bertujuan membantu individu mengelola stres secara instan dengan menciptakan jeda antara tekanan yang diterima dan respons yang akan diberikan. Melalui teknik ini, individu dilatih untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap tekanan akademik, melainkan merespons situasi tersebut dengan kesadaran penuh. Adapun langkah-langkah penerapan teknik STOP dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. *Stop* (Berhenti), yaitu individu diarahkan untuk menghentikan sejenak seluruh aktivitas fisik maupun mental yang sedang dilakukan. Tahap ini bertujuan untuk memutus reaksi otomatis yang muncul akibat kejenuhan atau stres sehingga siswa memiliki ruang untuk menyadari kondisi dirinya.
2. *Take a breath* (Ambil napas), yaitu individu diajak untuk mengambil napas secara perlahan dan sadar dengan memusatkan perhatian pada aliran napas. Fokus pada pernapasan berfungsi sebagai jangkar untuk menenangkan sistem saraf serta membawa perhatian siswa kembali pada kondisi saat ini.
3. *Observe* (Amati), yaitu melakukan observasi secara sadar terhadap pengalaman internal yang dirasakan, meliputi sensasi fisik, emosi, maupun pikiran yang muncul, tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pengalaman tersebut. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kondisi yang dialami.

4. *Proceed* (Melanjutkan), yaitu melanjutkan kembali aktivitas belajar dengan kondisi pikiran yang lebih jernih dan tenang. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu mengambil keputusan dan bertindak secara lebih efektif serta adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan dan melatih sikap tersebut individu diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri agar lebih stabil sehingga mengurangi kecenderungan *overthinking* demi mencapai keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari hari.

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Indarna, A. A., Derajat, A. M., & Widyawati, W. (2024). *Efektivitas Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Siswa SMK dalam Menghadapi Tahun Ajaran Baru*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness* dan latihan relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa SMK saat menghadapi tahun ajaran baru.. Terbukti dengan perubahan kategori kecemasan, kecemasan ringan meningkat dari 30% menjadi 60%, kecemasan sedang menurun dari 68% menjadi 40%, dan kecemasan berat berkurang sepenuhnya dari 2% menjadi 0%. Penurunan tersebut diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0.001$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.
2. Wijayaningsih, AD, Hasanah, M., & Sholichah, IF (2022). *Efektivitas pelatihan Mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness* memberikan dampak

yang signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Nilai median insomnia pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan menurun hingga mencapai angka 7, berbeda jauh dengan kelompok kontrol yang memiliki median sebesar 15,8. Hasil uji Mann–Whitney U juga menunjukkan nilai $p = 0,019$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

3. Wibowo, BTP, Jawandi, A., & Putro, EA (2025). Efektivitas konseling kelompok *Acceptance and Commitment Therapy* dengan teknik *Cognitive Defusion* mengatasi *overthinking* pada siswa XI B.1 SMA Negeri Colomadu tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Acceptance Commitment Therapy (ACT) menggunakan teknik Cognitive Defusion efektif dalam mengatasi perilaku *overthinking* pada siswa kelas XI B.1 SMA Negeri Colomadu. Hal tersebut terlihat dari penurunan nilai mean antara pre-test dan post-test, yaitu dari 149,71 menjadi 78,86 setelah diberikan *treatment*. Pada post-test, nilai tertinggi mencapai 89 dan terendah 66, dengan mean 78,86 dan median 80,00. Hasil uji Wilcoxon melalui SPSS menunjukkan nilai signifikansi $0,0018 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk memperjelas alur penelitian, maka konseptual penelitian ini disajikan untuk menggambarkan hubungan teoritis antara variabel bebas (*mindfulness*) dan

variabel terikat (*overthinking*). Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Secara terperinci, alur penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Tingginya Tingkat *Overthinking* Siswa merupakan kondisi awal yang ditemukan di lapangan. Hal ini menunjukkan adanya fenomena tingginya tingkat *overthinking* pada siswa yang ditandai dengan kecenderungan siswa yang memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang-ulang (*ruminasi*), kecemasan terhadap penilaian orang lain (*brooding*), serta sulitnya melepaskan diri dari bayang-bayang masa lalu. Jika dibiarkan kondisi ini akan mengganggu keseimbangan emosional, menurunkan fokus belajar, serta menghambat aktivitas sehari-hari siswa di sekolah.

2. Pemberian intervensi berupa Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *mindfulness* Sebagai solusi atas permasalahan tersebut. Melalui format kelompok, siswa didorong untuk memanfaatkan dinamika interaksi antaranggota untuk saling menguatkan. Di dalam prosesnya, peneliti mengintegrasikan prinsip-prinsip *mindfulness* melalui empat tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dan penerapan empat teknik dasar *mindfulness*. Teknik ini bertujuan melatih siswa untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada keadaan saat ini (*present moment*) secara sadar tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental*).
3. Penurunan Tingkat *Overthinking* Siswa Setelah diberikan layanan bimbingan tersebut. Dengan meningkatnya kesadaran diri (*self-awareness*) melalui latihan *mindfulness*, siswa diharapkan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap pikiran-pikirannya. Hasil akhir yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah terjadinya penurunan tingkat *overthinking* siswa, mencapai kestabilan emosi, dan dapat menjalankan kegiatan sehari hari dengan lebih optimal.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a: Terdapat penurunan tingkat *Overthinking* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*.

H₀: Tidak terdapat penurunan tingkat *Overthinking* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen (*pre-experimental research*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* secara objektif dan terukur. Pengukuran ini berfokus pada pengujian hipotesis dan pengolahan data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengukuran skala *overthinking*. Proses pengujian ini dilakukan dengan mengumpulkan data numerik berupa skor tingkat *overthinking*, yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk membuktikan hubungan sebab akibat antar variabel (Waruwu 2023).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen karena bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas (Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness*) dan variabel terikat (*overthinking*) melalui pemberian *treatment* langsung kepada subjek penelitian.

3.2 Desain Penelitian

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pemilihan desain ini didasari pada tujuan penelitian untuk mengamati perubahan penurunan tingkat *overthinking* siswa pada satu kelompok yang sama, yaitu antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*.

Dalam desain ini tidak digunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga efektivitas layanan dapat dilihat dari perbandingan skor awal (pretest) dan skor akhir (posttest) sampel penelitian (Ramadhan dkk 2025). Adapun visualiasasi desain penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Group	pretest	Variabel bebas (X)	Posttest
KE	Y1	X1	Y2

Keterangan:

KE: Kelompok Eksperimen

X1: Perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

Y1: Pretest dengan memberikan angket awal untuk mengukur tingkat *overthinking* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

Y2: Posttest dengan memberikan angket akhir untuk mengukur tingkat *overthinking* sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini difokuskan pada pengamatan perubahan skor *overthinking* subjek penelitian melalui perbandingan hasil antara tahap sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian layanan. Dengan menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest, peneliti dapat mengukur sejauh mana efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Medan secara objektif melalui analisis statistik yang akurat.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Medan, yang berlokasi di Jalan Utama No.170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara 20216.

3.3.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam proses penelitian ini dimulai pada saat sebelum melakukan penelitian hingga selesai penelitian dan dapat disidangkan. Dimulai dari bulan Oktober 2025 sampai dengan bulan April 2026. Rincian waktu penelitain dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Waktu Rencana Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Tahun 2025-2026																											
		Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■																											
2	Persetujuan Judul		■																										
3	Penulisan Proposal		■	■	■	■	■	■	■																				
4	Bimbingan Proposal			■	■	■	■	■	■																				
5	Seminar Proposal									■																			
6	Perbaikan Proposal										■	■	■	■															
7	Pelaksanaan Riset														■	■	■	■											
8	Penyusunan Skripsi																		■	■	■	■							

mendefinisikan sampel dalam penelitian kuantitatif sebagai bagian dari populasi yang dipilih untuk dianalisis agar hasil yang di peroleh dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu. Pada penelitian ini sampel merupakan sebagian siswa kelas XI MIA 2 SMA Muhammadiyah 1 Medan yang dipilih karena memiliki tingkat *overthinking* pada kategori sedang hingga kategori tinggi. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

Siswa yang memiliki tingkat *overthinking* kategori sedang hingga tinggi dan bersedia mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (berbasis *mindfulness*).

Tabel. 3.4 Sampel Penelitian

No	Kelas	Sampel
1	XI MIA 2	7
Jumlah		7

3.5 Variabel dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Sugiyono (2018) mengatakan bahwa variabel penelitian merupakan sifat, karakteristik atau nilai yang dimiliki oleh seseorang, suatu objek, organisasi

maupun suatu kegiatan yang menunjukkan perbedaan tertentu, sehingga dipilih untuk dikaji kemudian dapat ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel independen (bebas) bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* dan selanjutnya diberi simbol X, variabel dependen (terikat) *overthinking* dan selanjutnya diberi simbol Y. Hubungan antara kedua variabel adalah sebagai berikut.



Variabel X : Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness*

Variabel Y : *Overthinking*

3.5.2 Definisi Operasional

Berdasarkan variabel-variabel yang diteliti, maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness*

Bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* merupakan layanan bimbingan dengan format kelompok yang dilaksanakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan kemudian mengintegrasikan prinsip prinsip *mindfulness* selama proses kegiatan. Layanan ini berlangsung melalui empat tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menerapkan empat teknik dasar *mindfulness* yaitu *Stop, Take a breath, Observed dan Proceed*. Tujuan kegiatan ini adalah anggota kelompok dapat merubah perilaku berupa

peningkatan kesadaran diri, terutama dalam mengurangi kebiasaan *overthinking*.

2. Variabel Terikat (Y) *Overthinking*

Overthinking merupakan kondisi ketika individu memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang ulang sehingga mengganggu keseimbangan emosional serta aktivitas sehari hari. *Overthinking* ditunjukkan melalui kecenderungan memikirkan buruk, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, kesulitan mengambil keputusan dan gejala sejenis lainnya. Adapun indikator *overthinking* dalam penelitian ini merujuk pada tiga aspek, yaitu:

- a. Ruminasi Inti (Symptom-Focused Ruminations)
- b. Brooding
- c. Refleksi (Reflection)

3.6 Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian harus dilakukan secara sistematis dan akurat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa instrumen, yaitu observasi, wawancara, dan angket. Ketiga instrumen tersebut digunakan untuk mengukur dan memperoleh data akurat berdasarkan variabel yang diteliti.

3.6.1 Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik non partisipan, yaitu peneliti hanya mengamati kondisi dan perilaku siswa secara langsung selama proses penelitian berlangsung. Pengamatan dimulai sejak observasi awal dengan

mengamati lingkungan sekolah, proses pelaksanaan bimbingan kelompok, hingga tahap akhir penelitian. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran situasi lingkungan sekolah dan perilaku siswa yang mengalami *overthinking* selama kegiatan berlangsung. Pengamatan yang dilakukan fokus pada perilaku, reaksi dan respon siswa selama penelitian dilaksanakan untuk mendukung hasil dari data instrumen utama.

3.6.2 Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara terstruktur sebagai upaya untuk memperoleh data empiris mengenai kondisi subjek penelitian di lapangan. Peneliti menggunakan instrumen berupa Pedoman Wawancara (*Interview Guide*) yang disusun berdasarkan indikator variabel *overthinking*, yaitu ruminasi inti (*symptom-focused ruminations*), *brooding*, dan refleksi (*reflection*). Penggunaan wawancara terstruktur ini bertujuan agar proses penggalan data tetap konsisten, objektif, dan memiliki bukti instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Narasumber wawancara dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Peneliti menggali informasi mendalam terkait kondisi nyata siswa, yang meliputi gejala *overthinking* yang sering dikeluhkan siswa, dampak pikiran berlebihan tersebut terhadap konsentrasi belajar, serta pandangan Guru BK mengenai urgensi pemberian layanan Bimbingan Kelompok berbasis *mindfulness*.

3.6.3 Kuisisioner

Kuisisioner atau angket merupakan instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data mengenai tingkat *overthinking* siswa. Kuisisioner atau angket terdiri dari beberapa pernyataan yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Angket ini disusun berdasarkan indikator *overthinking* yang menggunakan teori Nolen-Hoeksema Dkk (2003). Indikator tersebut meliputi Ruminasi Inti (*Symptom-Focused Ruminations*), *Brooding* dan Refleksi (*Reflection*) yang kemudian diadaptasi dan disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan menjadi pernyataan yang terstruktur. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini dijelaskan melalui tabel berikut:

Tabel 3.5 Kisi Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Aspek	No Soal	
			(+)	(-)
<i>Overthinking</i> (Y)	Ruminasi Inti (<i>Symptom-Focused Ruminations</i>)	Fokus pasif pada gejala suasana hati negatif, menganalisis penyebab dan konsekuensi masalah yang terjadi di masa lalu, memikirkan ketidakmampuan diri dalam mengatasi masalah	1,2,5	3,4
	<i>Brooding</i>	Sikap pesimis terhadap penyelesaian masalah, membandingkan diri dengan orang lain, kritik negatif dan menghakimi diri sendiri	6,7,8, 9,10, 11,12, 13	

	Refleksi (<i>Reflection</i>)	Pemikiran berorientasi pada pencarian wawasan dan pemahaman diri, analisis situasi mencari pelajaran, merencanakan tindakan konstruktif di masa depan	14,15, 16,17, 18,19, 20
--	-----------------------------------	---	----------------------------------

Setiap pernyataan pada angket akan diukur menggunakan skala likert dengan empat alternatif pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan. Keempat alternatif pilihan jawaban tersebut Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat Tidak Setuju). Angket diberikan kepada siswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* (pretest) dan sesudah dilaksanakannya bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* (posttest) untuk melihat perubahan tingkat *overthinking* setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Adapun alternatif pilihan jawaban yaitu sebagai berikut

Tabel 3.6 Skor Alternatif Jawaban

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

Data yang dihasilkan angket menjadi dasar utama untuk menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* dan kemudian diperkuat dengan hasil temuan observasi dan wawancara sebagai data pendukung.

3.6.4 Uji Coba Instrumen

Instrumen yang telah disusun oleh peneliti selanjutnya akan dipertimbangkan dan diuji kelayakannya. Setiap butir pernyataan dikonsultasikan kepada ahli/dosen, yaitu Bapak Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons. Untuk memastikan kelayakan instrumen memiliki kesesuaian bentuk, isi dan relevansi dengan variabel penelitian.

Setelah instrumen dinyatakan layak oleh ahli, maka instrumen tersebut kemudian akan diuji cobakan kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data utama penelitian.

3.6.5 Uji Coba Validasi

Uji validitas secara spesifik bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen skala *overthinking* yang dikembangkan berdasarkan teori Nolan-Hoeksema dkk benar benar mampu mengukur variabel *overthinking* dalam penelitian ini. Uji coba instrumen dilakukan kepada 60 orang siswa kelas XI SMA medan sebagai responden. Pengujian validitas ini dilakukan dengan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0 dan menggunakan rumus Korelasi Product Moment Pearsons. Adapun rumus Korelasi Product Moment adalah sebagai berikut

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

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X : Jumlah Skor Butir Pernyataan

Y : Jumlah Seluruh Skor Total Pernyataan

N : Jumlah Responden

Adapun Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Data yang diperoleh akan di analisis menggunakan tabel koefisien korelasi sehingga dapat diketahui

Jika nilai r hitung > r tabel maka butir pernyataan dinyatakan valid

Jika nilai r hitung < r tabel maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid

Adapun cara mencari nilai r tabel dengan N = 60 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistic. Maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,254.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig) dapat dilihat sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid

Hasil uji validitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.7 Hasil Uji Validasi

No Butir	r-hitung	r-tabel	Interpretasi
1	0,562	0,254	Valid
2	0,375	0,254	Valid
3	0,335	0,254	Valid
4	0,519	0,254	Valid
5	0,484	0,254	Valid
6	0,410	0,254	Valid
7	0,368	0,254	Valid
8	0,668	0,254	Valid
9	0,619	0,254	Valid
10	0,382	0,254	Valid
11	0,378	0,254	Valid
12	0,411	0,254	Valid
13	0,363	0,254	Valid
14	0,306	0,254	Valid
15	0,682	0,254	Valid
16	0,342	0,254	Valid
17	0,513	0,254	Valid
18	0,457	0,254	Valid
19	0,424	0,254	Valid
20	0,338	0,254	Valid

3.6.6 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen skala *overthinking* yang digunakan memiliki konsistensi dan stabilitas dalam mengukur objek penelitian. Sugiyono (2018) instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan berkali-kali untuk mengukur suatu objek yang sama maka akan menghasilkan data serupa. Uji ini dilakukan setelah item pernyataan dinyatakan valid berdasarkan uji validitas.

perhitungan ini menggunakan Program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0. Reliabilitas diukur dengan menggunakan cronbach's alpha, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_x = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

R_x : Nilai Reliabilitas

n : Jumlah Butir Pernyataan

$\sum \sigma_i^2$: Jumlah Varians Skor Butir Pernyataan

σ_t^2 : Varians Skor Total

Forester dkk (2024) Secara umum nilai alpha dibawah 0,50 menunjukkan reliabilitas rendah, nilai 0,60 merupakan batas minimal yang digunakan, nilai 0,70 nilai reliabilitas memadai, nilai 0,80 menunjukkan reliabilitas kuat, dan 0,90 menunjukkan reliabilitas sangat tinggi mendekati sempurna. Berdasarkan ketetapan nilai cronbach's alpha tersebut, maka butir pernyataan kuisisioner dinyatakan reliabel apabila nilai alpha cronbach $> 0,60$ dan dinyatakan tidak reliabel jika nilainya $< 0,60$. Berikut hasil perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS Versi 25.0

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.827	20

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen skala *overthinking* dalam penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,827. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel, dikarenakan nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,60. Dengan demikian, butir-butir pernyataan dalam angket ini memiliki konsistensi yang tinggi dan dapat diandalkan untuk pengambilan data penelitian.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian agar memperoleh kesimpulan. Teknik analisis yang digunakan bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* untuk mengurangi *overthinking* siswa menggunakan desain *Pre-Experimental Design* dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*.

3.7.1 Analisis Deskriptif

Tahap awal analisis data dilakukan dengan memasukkan hasil instrumen angket *Overthinking (Ruminative Response Scale)* yang telah diadaptasi yang diisi oleh responden. Penilaian setiap item menggunakan Skala Likert 4 Poin.

Setelah data terkumpul, Skor total *pretest* dan *posttest* di kedua kelompok kemudian dihitung. Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum data tingkat *overthinking* siswa melalui kategorisasi.

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang digunakan sebagai berikut

$$\text{Interval } k = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut

$$\text{Interval K} = \frac{80 - 20}{4}$$

$$\text{Interval K} = \frac{60}{4}$$

$$\text{Interval K} = 15$$

Berdasarkan perhitungan tersebut dengan 20 butir pernyataan, deskripsi kategorisasi *overthinking* siswa sebagai berikut

Tabel 3.9 Deskripsi data

Kategori	Kriteria
66-80	Sangat Tinggi
51-65	Tinggi
36-50	Rendah
20-35	Sangat Rendah

3.7.2 Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menilai efektivitas bimbingan kelompok dengan membandingkan perubahan skor subjek penelitian sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan (*treatment*). Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti ditentukan melalui karakteristik data penelitian. Data dalam penelitian

ini berguna untuk mengembangkan variabel *overthinking* dengan karakteristik sebagai berikut:

1. data berpasangan: membandingkan skor pretest dan posttest
2. sampel kecil: sampel penelitian berjumlah 7 orang siswa dengan asumsi data berdistribusi normal
3. penelitian eksperimen: terdapat pemberian perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

Berdasarkan karakteristik data tersebut, teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yaitu *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0. Adapun langkah-langkah pengujiannya adalah sebagai berikut:

1. *Paired Sample T-Test*

Teknik ini digunakan untuk melihat perkembangan atau perbedaan skor *overthinking* siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*

H_a: Terdapat penurunan tingkat *Overthinking* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*.

H₀: Tidak terdapat penurunan tingkat *Overthinking* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*.

Kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah:

Jika nilai (sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jika nilai (sig.) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* dalam mengurangi tingkat *overthinking* pada siswa. Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan melibatkan siswa kelas XI yang terindikasi memiliki tingkat *overthinking* yang cukup tinggi. Fokus utama penelitian ini adalah memberikan intervensi psikologis yang terukur kepada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan yang teridentifikasi memiliki kecenderungan berpikir berlebihan yang mengganggu aktivitas akademik maupun personal mereka.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa yang berasal dari kelas XI MIA 1 dan XI MIA 2. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 7 orang siswa. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti memilih sampel berdasarkan rekomendasi dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta disesuaikan dengan kriteria skor skala *overthinking* yang tinggi.

Langkah awal penelitian dimulai dengan melakukan observasi di lingkungan sekolah untuk mendapatkan gambaran nyata terkait fenomena *overthinking* yang dialami siswa. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan Guru BK untuk mengidentifikasi siswa yang kondisi *overthinking-nya* sudah mengganggu aktivitas keseharian mereka di sekolah.

Setelah sampel ditetapkan, peneliti memberikan *pretest* berupa angket skala *overthinking* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya kepada sampel penelitian. Tahap ini bertujuan untuk mengukur tingkat *overthinking* awal sebelum adanya intervensi. Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* sebanyak dua kali pertemuan, kemudian kembali diberikan angket *posttest* untuk mengukur sejauh mana perubahan tingkat *overthinking* yang terjadi setelah adanya pemberian layanan.

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* tersebut kemudian dikumpulkan untuk dianalisis secara kuantitatif, analisis data diawali dengan uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal.

Tahap terakhir Setelah seluruh syarat terpenuhi adalah melakukan uji hipotesis. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan teknik statistik parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*. Uji ini dilakukan untuk melihat signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan, yang menjadi indikator utama efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* dalam penelitian ini.

4.1.1 Kecendrungan Variabel Penelitian

1. Hasil Data Tingkat *Overthinking* Siswa

Data diperoleh dari hasil penyebaran angket skala *overthinking* kepada 7 orang siswa kelas XI MIA 1 di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Data ini mencakup skor sebelum diberikan layanan (*pretest*) dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* (*posttest*). Adapun perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.1
Perbandingan Skor Pretest - Posttest Tingkat *Overthinking* Siswa

No	Kode Nama	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	X1	50	Rendah	37	Sangat rendah
2	X2	64	Tinggi	36	Sangat rendah
3	X3	62	Tinggi	42	Rendah
4	X4	56	Tinggi	40	Rendah
5	X5	63	Tinggi	34	Sangat rendah
6	X6	59	Tinggi	46	Sangat rendah
7	X7	69	Sangat tinggi	45	Rendah
Rata-Rata		60,43	Tinggi	40,00	Rendah

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, terlihat bahwa perbandingan tingkat *overthinking* siswa mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) rata rata skor adalah 60,43 yang berada pada kategori tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* skor *overthinking* turun menjadi 40,00 yang berada pada kategori rendah.

Berikut adalah perbandingan frekuensi tingkat *overthinking* siswa pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil pretest dan posttest

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Perbandingan Pretest-Posttest Variabel *Overthinking* Siswa

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	66-80	1	14,3%	-	0%
Tinggi	51-65	5	71,4%	-	0%
Rendah	36-50	1	14,3%	3	42,9%
Sangat Rendah	20-35	-	0%	4	51,1%
Jumlah	-	7	100%	7	100%

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai pretest tingkat *overthinking* siswa didominasi oleh kategori Tinggi sebanyak 5 orang (71,4%), kategori Sangat Tinggi sebanyak 1 orang (14,3%), dan kategori Sedang sebanyak 1 orang (14,3%). Namun, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*, terjadi perubahan yang signifikan pada saat posttest. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori Tinggi maupun Sangat Tinggi. Sebaliknya, sebanyak 3 orang (57,1%) berada pada kategori Rendah dan 4 orang (42,9%) berada pada kategori Sangat Rendah. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat *overthinking* siswa secara keseluruhan.

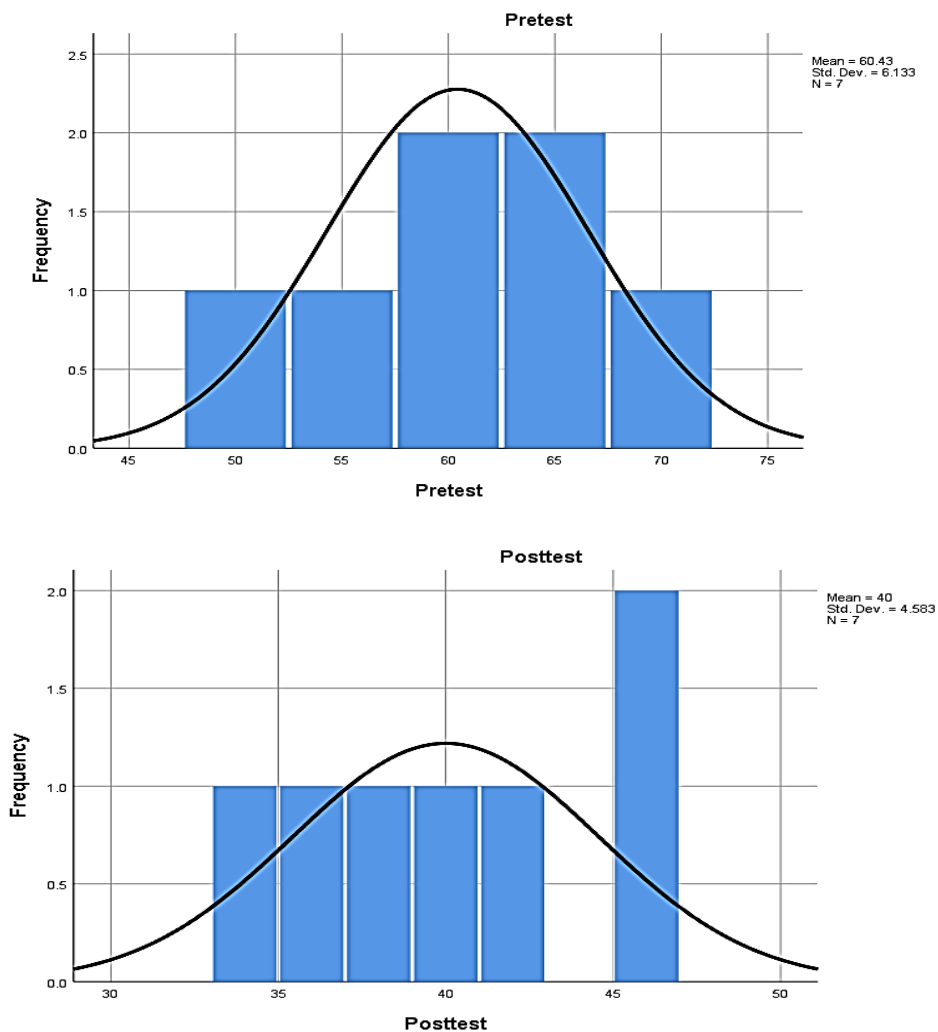
Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Siswa

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		60.43	40.00
Std. Deviation		6.133	4.583
Skewness		-.534	.102
Std. Error of Skewness		.794	.794
Kurtosis		.478	-1.622
Std. Error of Kurtosis		1.587	1.587

Pada tabel di atas terdapat rangkuman statistik deskriptif hasil pretest dan posttest siswa. Dari total subjek sebanyak 7 siswa ($N=7$), seluruh data terproses secara sempurna tanpa adanya data yang terbuang (missing value = 0). Hasil menunjukkan adanya pergeseran skor rata-rata (mean) yang cukup tajam, yakni dari 60,43 pada saat pengukuran awal (pretest) menjadi 40,00 setelah diberikan *treatment mindfulness*. Visualisasi mengenai perbandingan skor sebelum dan sesudah layanan dapat dicermati melalui grafik di bawah ini:

Gambar 4.1 Histogram Hasil Pretest - Posttest Tingkat *Overthinking* Siswa



4.1.2 Uji Persyaratan Data

Uji persyaratan analisis merupakan tahapan awal terhadap data yang telah terkumpul sebelum dilakukan pengujian hipotesis. pengujian ini dilakukan untuk melihat karakteristik sebaran data dan memastikan bahwa data tersebut telah memenuhi kriteria atau asumsi yang diperlukan dalam penggunaan statistik parametrik.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat pola sebaran data dan memastikan skor *overthinking* siswa berdistribusi secara normal. Hal ini dilakukan karena penggunaan statistik parametrik menuntut asumsi bahwa data yang diuji berasal dari populasi yang sebarannya simetris. Mengingat jumlah subjek penelitian yang terbatas, yaitu sebanyak 7 siswa maka teknik analisis yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk karena dinilai lebih akurat untuk sampel kecil. Adapaun kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah Jika nilai Signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi Normal. Jika nilai Signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data berdistribusi Tidak Normal.

Tabel 4.3 Hasil Normalitas Pretest - Posttest Tingkat *Overthinking* Siswa

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.173	7	.200*	.974	7	.926
Posttest	.172	7	.200*	.945	7	.681

*. This is a lower bound of the true significance.

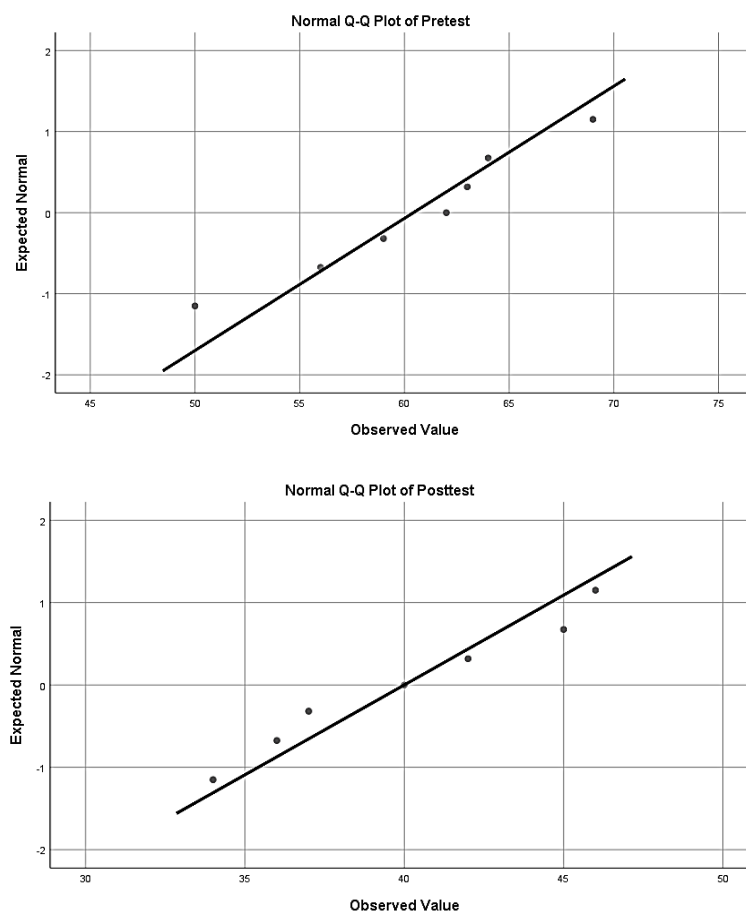
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel Tests of Normality, skor Pretest memiliki nilai Sig. sebesar 0,926 dan skor Posttest sebesar 0,681.

Seluruh nilai signifikansi yang diperoleh tersebut menunjukkan angka yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga peneliti dapat melanjutkan analisis data menggunakan statistik parametrik.

Adapun visualisasi data untuk memperkuat hasil pengujian normalitas tersebut dapat dilihat pada grafik *Normal Q-Q Plot* berikut ini:

Gambar 4.2 Grafik Normalitas Pretest - Posttest



Berdasarkan 2 grafik Normal Q-Q Plot di atas, terlihat bahwa titik-titik data pada hasil pretest maupun posttest menyebar mengikuti dan berada di sekitar garis diagonal. Mengingat titik-titik tersebut tidak menyimpang jauh dari garis diagonal, maka dapat dikatakan bahwa data telah berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi normalitas ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melanjutkan analisis pada pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*.

4.1.3 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui statistik parametrik dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0. Mengingat data penelitian telah memenuhi asumsi prasyarat yaitu berdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* untuk membandingkan skor di dalam satu kelompok yang sama.

Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Overthinking* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok berbasis *Mindfulness*.

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$. H_0 ditolak dan H_a diterima
- b. Apabila nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $> 0,05$. H_0 diterima dan H_a ditolak

1. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Paired Sample T-Test* melalui program SPSS versi 25.0. Berdasarkan analisis tersebut, hasil pengolahan data statistik dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.4 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1	Pretest - Posttest	20.429	6.754	2.553	Lower	Upper			
					14.182	26.675	8.002	6	.000

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil dari perhitungan *Paired Sample T-Test* dengan probabilitas Sig. (2-tailed) siswa sebesar .000 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, maka Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *overthinking* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Selanjutnya untuk melihat arah perubahan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.5 Paired Samples Statistics

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	60.43	7	6.133	2.318
	Posttest	40.00	7	4.583	1.732

Berdasarkan tabel Paired Samples Statistics di atas, nilai Mean (rata-rata) pada post-test sebesar 40,00 lebih kecil dibandingkan nilai pre-test sebesar 60,43. Hal ini berarti bahwa seluruh responden pada kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan mengalami penurunan skor *overthinking* secara signifikan dari pre-test ke post-test. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa para siswa mengalami perubahan ataupun penurunan pada tingkat *overthinking* setelah mendapatkan perlakuan Bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pre-test yang lebih besar dari hasil post-test ($60,43 > 40,00$).

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat *overthinking* antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Untuk melihat gambaran hasil penelitian ini secara lebih jelas, maka peneliti memaparkan pembahasan sebagai berikut

1. Gambaran Tingkat *Overthinking* Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest, tingkat *Overthinking* siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan secara umum berada pada kategori Tinggi. Hal ini terlihat dari perolehan skor rata-rata pre-test kelompok sebesar 60,43.

Kondisi awal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan, mencemaskan masa depan, serta terus-menerus merenungi kegagalan masa lalu (ruminasi). Tingginya tingkat

overthinking ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan sebuah intervensi bimbingan yang terstruktur untuk membantu mereka menenangkan pikiran dan kembali fokus pada aktivitas belajar di sekolah.

2. Perbedaan Tingkat *Overthinking* Siswa (Pretest dan Posttest)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bukti bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat *overthinking* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Temuan ini mengonfirmasi asumsi peneliti bahwa intervensi yang melatih kesadaran penuh mampu mengurangi beban pikiran siswa secara efektif. Hal tersebut dibuktikan melalui perolehan skor rata-rata kelompok eksperimen yang mengalami penurunan drastis, yakni dari skor awal 60,43 kategori tinggi menjadi 40,00 kategori rendah.

Selama proses pemberian layanan bimbingan kelompok, peneliti mengamati siswa memiliki keterbukaan dan fokus yang tinggi saat mempraktikkan latihan-latihan *mindfulness* teknik STOP. Dalam teknik ini siswa diajak untuk tidak lagi menghindari pikiran negatifnya, melainkan belajar merasakan perasaannya dengan tenang sehingga tidak terjebak dalam rasa cemas yang berlebihan. Peneliti melihat bahwa suasana kelompok yang kecil (7 orang) membuat interaksi menjadi lebih intens, di mana siswa merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan kekhawatiran yang selama ini mereka pikirkan secara berulang-ulang.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *mindfulness* tidak hanya memberikan informasi secara teoretis, tetapi memberikan keterampilan praktis yang bisa langsung dirasakan manfaatnya oleh

siswa. Penguasaan teknik ini membantu siswa untuk tetap tenang dan fokus pada kondisi saat ini (*here and now*), sehingga kebiasaan *overthinking* yang sering mengganggu konsentrasi belajar mereka dapat diminimalisir dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan telah mencapai tujuan bimbingan secara optimal.

Efektivitas ini muncul karena adanya komponen-komponen utama dalam *mindfulness* yang melatih kesadaran diri siswa secara mendalam. Dalam setiap sesi bimbingan, siswa dibekali dengan keterampilan praktis untuk mengenali dan mengelola pikiran negatif mereka, sehingga siswa memiliki kontrol penuh terhadap kondisinya. Pendekatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk memecahkan masalah kecemasan mereka sendiri. Hal ini membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan aktif dalam berinteraksi selama proses layanan berlangsung.

Berdasarkan seluruh rangkaian analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* terbukti berhasil dan memberikan dampak yang nyata. Keberhasilan ini terlihat dari penurunan tingkat *overthinking* yang sangat signifikan. Dengan demikian, penerapan teknik *mindfulness* dalam bimbingan kelompok menjadi solusi yang sangat disarankan untuk membantu siswa mengelola kesejahteraan mental mereka secara lebih teratur dan terarah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan seluruh rangkaian eksperimen dan mengolah data secara statistik mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* di SMA Muhammadiyah 1 Medan, diperoleh beberapa poin simpulan utama sebagai berikut

Pada bagian awal, ditemukan fakta bahwa kecenderungan *overthinking* siswa kelas XI sebelum mendapatkan intervensi layanan bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* berada pada level yang cukup Tinggi. Dengan rata rata skor sebesar 60,43, terlihat jelas bahwa siswa sering mengalami pikiran negatif yang terus berulang dan sulit dikendalikan. Hal ini menjadi bukti bahwa tanpa adanya bantuan yang terarah, pola pikir negatif yang mencemaskan masa depan maupun masa lalu menjadi beban mental yang nyata bagi siswa di sekolah tersebut.

Selanjutnya, hasil penelitian ini memberikan jawaban bahwa teknik *mindfulness* yang diintegrasikan dalam bimbingan kelompok mampu membawa perubahan yang sangat positif. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat *overthinking* yang sangat tajam pada kelompok eksperimen, yaitu berkurang sebanyak 23,43 poin hingga mencapai angka 40,00. Keberhasilan ini didorong oleh latihan *mindfulness* teknik STOP yang membantu siswa memutus rantai pikiran yang berputar-putar (ruminasi), kebiasaan memikirkan hal yang sudah terjadi di

masa lalu dan yang belum terjadi di masa depan sehingga mereka bisa lebih tenang dan fokus pada aktivitas saat ini.

Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* adalah strategi yang sangat valid dan efektif untuk membantu siswa mengurangi kebiasaan berpikir secara berlebihan.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan bersama:

a. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa tidak hanya menjadikan teknik *mindfulness* sebagai praktik selama sesi bimbingan saja, melainkan menerapkannya menjadi sebuah gaya hidup (*mindful living*). Dengan menerapkan aspek kesadaran penuh dalam aktivitas keseharian, siswa akan memiliki kesehatan mental yang lebih kuat dalam menghadapi pikiran negatif yang bisa muncul kapan saja, serta mampu menjaga stabilitas emosional di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

b. Bagi Guru

Bimbingan dan Konseling Peneliti menyarankan agar praktisi BK di sekolah mulai mengintegrasikan pendekatan bimbingan yang berbasis kesadaran emosional dalam kurikulum layanan. Guru BK dapat memfasilitasi ruang-ruang refleksi bagi siswa untuk mengurangi *overthinking* melalui teknik bimbingan kelompok yang lebih dinamis, sehingga layanan BK tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga

mampu menjadi sarana pemberdayaan kondisi psikologis siswa secara berkelanjutan.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur tambahan yang memperkaya keilmuan mengenai intervensi kognitif di lingkungan Prodi BK UMSU. Peneliti mengharap agar prodi dan universitas muhammadiyah sumatera utara terus mendorong eksplorasi riset mengenai pendekatan konseling kontemporer, guna membekali mahasiswa dengan kompetensi yang relevan terhadap dinamika permasalahan kesehatan mental yang semakin kompleks di era modern.

d. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menggali lebih dalam dengan mengombinasikan teknik *mindfulness* dengan berbagai pendekatan konseling inovatif lainnya untuk melihat perbandingan efektivitasnya secara lebih luas. Selain itu, cakupan populasi penelitian juga dapat diperluas pada jenjang pendidikan atau latar belakang masalah yang berbeda. Hal ini bertujuan agar manfaat dari latihan *mindfulness* penuh ini dapat dirasakan secara lebih menyeluruh oleh khalayak yang lebih luas, sekaligus memperkuat landasan ilmiah mengenai cara terbaik dalam menangani fenomena *overthinking* di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). *Metodologi penelitian quasi eksperimen. ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192.
- Armila. (2020). *Bimbingan kelompok dalam mengatasi stres*. Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 2(1), 113–128. Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung.
- Arrasyid, R. M., & Putra, Z. W. (2024). Dampak buruk *Overthinking* bagi para remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29–38.
- Aydın, A., dan Özyürek, A. (2021). *An examination of adolescents' well-being and parents' psychological kontrol according to some demographic variables. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi (Journal of Theoretical Educational Science)*, 14(2), 120–136.
- Baer, R. A., Smith G. T., Lykins, E., Button, Daniel., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Walsh, E. (2008). *Construct validity of the fivefacet Mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating*.
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). *Edukasi pendidikan kesehatan reproduksi (Kespro) remaja pada kader posyandu remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan*. Jurnal Abdimas Mutiara, 3(1), 103–110.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2023). *Dampak Overthinking terhadap produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi*. Psikis: Jurnal Psikologi Islami dan Konseling, 5(2), 58–67.
- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th Ed.). Cengage.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi*, Vol. 5, No. 1, Hlm. 87–94.
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). *Penelitian kuantitatif: Uji reliabilitas*. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 1812–1820.
- Gladding, S. T. (2022). *Theories of counseling* (3rd ed.). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon. ISBN 978-623-5353-06-7.

- Hayati, N. (2025). Implementasi Program *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 43-51.
- Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). *Dampak Overthinking di kalangan mahasiswa*. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 212–222.
- Indarna, A. A., Derajat, A. M., & Widyawati, W. (2024). Efektifitas *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan siswa SMK dalam menghadapi ajaran baru. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 4(2), 139-144.
- Jannah, M., Abdi Alam, F., & Taufik. (2023). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin belajar siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1–10. ISSN 2443-0870.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain, and Illness Using Mindfulness Meditation* (Edisi Revisi). New York: Bantam Books.
- Luthfiyah, L., & Muniroh, S. M. (2024). Strategi Pembelajaran *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 137-141.
- Mahfud, A., Mahmud, S., Pranajaya, S. A., Agustina, R., & Maulidia, M. (2025). *Dari kecemasan menuju kebahagiaan: Strategi mengelola respon emosional dalam kehidupan sehari-hari*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 843–850.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–587.
- Patriana, R. M. (2021). *Analisis implementasi Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 53–65. Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas.
- Petric, D. (2018). Emotional Knots and *Overthinking*. *Journal Medical Psychology*, 1, 1-4.
- Pradana, A. P. T. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik modeling Terhadap Peningkatan konsep Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 13 Magelang).
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). *Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas*.

- Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, Vol. 3, No. 3, hlm. 152–162.
- Ratnaningrum, W. A. (2022). *Dasar-dasar yuridis sistem pendidikan nasional*. Educational Technology Journal (ETJ), 2(2), 22–28.
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17–21.
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. D. (2022). *Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic*. Jurnal Kependidikan, 8(1), 99–107.
- Sanyal, C., & Rigg, C. (2021). Integrating *Mindfulness* into leadership development. *Journal of Management Education*, 45(2), 243–264.
- Savero, A. R., & Amelasasih, P. (2025). *Mindfulness therapy as an intervention to address Overthinking*. Indonesian Counseling and Psychology, 5(2), 344–355.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. RSUD Raden Mattaher Jambi & UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). *Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya.
- Swords, C. M., O'Hare, L., & Hennessy, E. (2021). *Psychological Well-being of Ruminative Adolescents During School Closures*. *Frontiers in Psychology*, 12, 660–667.
- Tesya Kirana, A. S. (2022). Penerapan *Mindfulness* Training untuk Meningkatkan Psychological WellBeing pada Kelompok Aktivis di Surabaya. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.

- Utami, T. S., Andy, S., Rosyidi, M. A., & Datmi, D. (2023). *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab (Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12)*. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(2), 14–27.
- Wang, P., Pan, Y., & Shen, Y. (2021). *Mediating Role of Rumination and Negative Affect in the Relationship between Mind-Wandering and Psychopathology*. *Frontiers in Psychiatry*, 12(1), 101–112.
- Waruwu, M. 2023. *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 7(1), 2896–2910.
- W.S. Winkel & M.M.Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Yulianti, N. M. R., & Juniartha, M. G. (2022). *Ranayama Nadi Sodhana untuk meredakan Overthinking*. *Jurnal Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar*, 6(1), 1–10.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUAHMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN
Jl. Utama No. 170, Kel. Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara
info@smamsamedan.sch.id Telp. 7365218

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PEMBELAJARAN 2025/2026

Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Medan	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : XI/Genap	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Pengembangan Pribadi
Alokasi Waktu : 1x50 menit/Pertemuan 1	Model dan Moda : Curah Pendapat/Luring, Tanya Jawab
Topik/ Materi : Pemahaman overthinking dan tingkatannya	Media dan Alat : Buku Catatan Kecil dan Alat Tulis
Bidang Layanan : Pribadi	

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	<ol style="list-style-type: none"> 1 Peserta didik mampu menjelaskan pengertian overthinking serta tingkatan-tingkatannya. 2 Peserta didik mampu menunjukkan sikap penerimaan diri dan tidak menghakimi dirinya. 3 Peserta didik mampu menyadari dampak negatif overthinking terhadap psikologis dan kegiatan sehari-hari. 	<ol style="list-style-type: none"> 4 Peserta didik mampu menerima keadaan diri, mengelola emosi dan menyesuaikan pola pikir untuk mengurangi beban pikiran. 	<ol style="list-style-type: none"> 5 Peserta didik dapat melakukan relaksasi teknik STOP saat pikiran negatif muncul.
LANGKAH KEGIATAN			
1. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Peneliti menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok 		
2. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti memastikan kesiapan peserta mengikuti kegiatan b. Ice breaking ringan (sapa teman sebelah, menyebutkan nama buah sebagai identitas diri) c. Peserta menyatakan kesediaan untuk terbuka dan menjaga rahasia kelompok 		
3. Kegiatan Inti (menggunakan Psikoedukatif)	<ol style="list-style-type: none"> a. <i>Experience</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peneliti mengajukan pertanyaan: "menurut kalian apakah bedanya orang yang 'berpikir serius' dengan orang yang sudah masuk ke tahap 'overthinking'?" 2) Peserta diberi kesempatan menyampaikan pengalaman secara sukarela. b. <i>Identify</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pengertian overthinking 2) Dampak overthinking terhadap kegiatan sehari-hari 3) Tingkatan dalam overthinking c. <i>Analyze</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta diminta untuk menuliskan tingkat overthinking mereka dan pesan untuk teman sebelahnya 2) Peserta boleh berbagi pendapatnya, peneliti memberikan penguatan dan apresiasi. 3) Peneliti mengajak peserta menyadari untuk selalu berpikir positif dan menyangi diri sendiri d. <i>Generalisation</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peneliti mengenalkan konsep relaksasi menggunakan teknik STOP. Stop. Take a breath, Observe, dan Proceed 2) Peneliti menegaskan kembali untuk mempraktikkan di rumah secara mandiri 		
4. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> a. Peserta menyimpulkan kegiatan. b. Peserta membuat komitmen pribadi untuk lebih menyangi diri sendiri dan tidak perlu memikirkan hal yang belum maupun yang sudah terjadi. c. Peneliti memberikan motivasi penutup dan doa. 		
PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik, Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan		
2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action		
3. Penilaian Tindakan	Membuat kesepakatan bersama untuk melaksanakan pertemuan kedua.		



Medan, 13 Februari 2026

Peneliti

Chairunnisa Siregar
Chairunnisa Siregar
NPM. 2202080053

Materi Layanan

Mengenal dan Mengelola *Overthinking*

A. Pengertian *Overthinking*

Overthinking adalah sebuah kebiasaan mental di mana seseorang menganalisis suatu informasi atau situasi secara berlebihan, berulang-ulang, dan terus-menerus. Kondisi ini berbeda dengan berpikir untuk mencari solusi, karena *overthinking* justru membuat seseorang terjebak dalam lingkaran pikiran negatif yang tidak berujung. Pikiran ini biasanya terfokus pada dua hal: merenungkan kembali kesalahan atau peristiwa yang sudah terjadi di masa lalu dengan perasaan menyesal, serta mencemaskan secara berlebihan segala kemungkinan buruk yang mungkin terjadi di masa depan. Pada dasarnya, *overthinking* menguras energi mental tanpa menghasilkan tindakan nyata yang bermanfaat.

Dalam kehidupan sehari-hari, *overthinking* sering muncul sebagai keraguan yang ekstrem terhadap diri sendiri. Seseorang yang sedang berada dalam kondisi ini cenderung mempertanyakan setiap detail kecil dari tindakannya, terlalu memikirkan penilaian orang lain, hingga merasa sulit untuk mengambil keputusan. Pikiran-pikiran yang muncul sering kali bersifat irasional dan berlebihan, sehingga mengganggu fokus serta ketenangan batin. Jika tidak dikelola dengan baik, pola pikir ini akan menjadi beban mental yang berat yang menghambat produktivitas dan kesejahteraan psikologis individu.

B. Dampak *Overthinking* terhadap Kesejahteraan Diri

Kebiasaan *overthinking* yang tidak segera diatasi dapat membawa pengaruh buruk yang signifikan, baik terhadap kesehatan mental maupun kondisi fisik seseorang. Dari sisi psikologis, *overthinking* menjadi pemicu utama munculnya gangguan kecemasan yang berlebihan dan tingkat stres yang tinggi. Hal ini dikarenakan pikiran terus dipaksa untuk bekerja memikirkan hal-hal negatif secara terus-menerus, yang lama-kelamaan menguras energi mental dan merusak rasa percaya diri. Seseorang yang sering berpikir berlebihan cenderung sulit untuk merasa bahagia karena fokusnya selalu tertuju pada masalah atau ketakutan, bukan pada hal-hal positif yang sedang terjadi di saat ini.

Selain berdampak pada mental, pola pikir ini juga bermanifestasi pada kesehatan fisik dan produktivitas harian. Secara fisik, individu yang terjebak dalam *overthinking* sering kali mengalami gangguan tidur atau insomnia yang parah, karena otak sulit untuk beristirahat di malam hari. Kondisi ini sering kali disertai dengan gejala lain seperti sakit kepala, kelelahan kronis, hingga ketegangan otot. Dalam aktivitas akademik atau pekerjaan, *overthinking* dapat melumpuhkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan dan menyebabkan hambatan dalam berkonsentrasi. Hal ini memicu perilaku menunda-nunda tugas karena adanya rasa takut yang berlebihan akan hasil yang tidak sempurna, yang pada akhirnya justru menghambat perkembangan diri dan prestasi seseorang.

C. Tingkatan *Overthinking*

Tingkatan *overthinking* terbagi menjadi tiga tingkatan. Tingkat pertama adalah *overthinking* rendah atau ringan, yang umumnya bersifat situasional dan wajar dialami oleh setiap orang. Pada tahap ini, pikiran berlebih biasanya muncul hanya ketika seseorang menghadapi pemicu yang nyata, seperti menjelang ujian besar atau saat harus mengambil keputusan penting. Meskipun pikiran mulai berputar, individu masih memiliki kontrol penuh untuk mengalihkan perhatiannya ke aktivitas lain, sehingga tidak sampai mengganggu kualitas tidur atau fungsi keseharian secara signifikan. Pikiran ini akan hilang dengan sendirinya begitu situasi yang memicunya telah selesai atau teratasi.

Tingkat kedua adalah *overthinking* sedang, di mana intensitas pikiran mulai meningkat dan terjadi lebih sering. Pada tahap ini, pikiran negatif mulai sulit untuk dikendalikan dan mulai memengaruhi suasana hati (*mood*) serta fokus seseorang. Individu mungkin merasa sering melamun, sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas, dan mulai menunjukkan perilaku menunda-nunda pekerjaan karena terlalu banyak menganalisis kemungkinan kegagalan. Meskipun masih bisa menjalankan aktivitas rutin, orang tersebut akan merasa lebih cepat lelah secara mental karena sebagian besar energinya terserap untuk memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi.

Tingkat ketiga adalah *overthinking* tinggi, yang merupakan level paling berat karena sudah melumpuhkan fungsi kehidupan sehari-hari. Pada tingkatan ini,

pikiran terasa sangat "berisik", terus-menerus muncul tanpa henti, dan sangat sulit untuk dihentikan meskipun individu tersebut sudah mencoba untuk beristirahat. Dampaknya sudah mencapai aspek fisik yang nyata, seperti insomnia parah, dada terasa sesak, keringat dingin, hingga kehilangan nafsu makan. Rasa cemas yang muncul sangat mendominasi sehingga seseorang merasa tidak berdaya, tidak mampu mengambil keputusan apa pun, dan merasa selalu berada di bawah bayang-bayang ketakutan atau penyesalan yang mendalam.

D. *Mindfulness* dengan teknik STOP

Sebagai solusi untuk mengurangi pikiran yang berlebihan, maka dapat menerapkan prinsip *mindfulness* atau kesadaran penuh. *Mindfulness* mengajarkan untuk tidak melawan atau mengusir pikiran yang muncul, melainkan mengubah cara berhubungan dengan pikiran tersebut. Melatih individu belajar untuk menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa memberikan penghakiman pada diri sendiri. Dengan melatih kesadaran penuh memahami bahwa pikiran hanyalah sekumpulan ide yang lewat dan tidak selalu mewakili kenyataan yang ada. Fokus dialihkan dari "apa yang mungkin terjadi" menjadi "apa yang sedang terjadi sekarang".

Menerapkan Teknik STOP dalam Keseharian Salah satu cara paling praktis untuk melatih kesadaran ini adalah dengan teknik STOP. Langkah pertama adalah S (Stop), yaitu berhenti sejenak secara sadar saat kita merasa pikiran mulai tak terkendali. Kemudian dilanjutkan dengan T (Take a breath), di mana kita mengambil napas dalam sebagai jangkar untuk menenangkan sistem saraf dan membawa kembali kesadaran ke dalam tubuh. Setelah merasa lebih tenang, lakukan O (Observe) dengan mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang muncul dengan jujur—cukup amati tanpa harus hanyut di dalamnya. Terakhir, lakukan P (Proceed), yaitu melanjutkan kembali aktivitas dengan kesadaran baru dan memilih satu tindakan kecil yang benar-benar bermanfaat untuk dilakukan saat ini. Melalui latihan yang konsisten, kita dapat mengambil kembali kendali atas pikiran dan menjaga kesejahteraan mental kita.



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUAHMADIYAH KOTA MEDAN
SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Jl. Utama No. 170, Kel. Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara
info@smamsamedan.sch.id Telp. 7365218

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PEMBELAJARAN 2025/2026**

Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Medan	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : XI/Genap	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Pengembangan Pribadi
Alokasi Waktu : 1x50 menit/Pertemuan 2	Model dan Moda : Curah pendapat/luring, Tanya Jawab
Topik/ Materi : Mengurangi overthinking dengan Mindfulness	Media dan Alat : Laptop & Infocus
Bidang Layanan : Pribadi	

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian Mindfulness 2. Peserta didik mampu menunjukkan langkah langkah melakukan teknik mindfulness 3. Peserta didik mengetahui tujuan/manfaat mindfulness 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik mampu menyadari perbedaan perasaan sebelum dan sesudah teknik STOP. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik mampu melakukan mindfulness dengan teknik STOP dengan benar saat pikiran negatif muncul

LANGKAH KEGIATAN	
5. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan berdoa 2. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok 3. Peneliti menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok 4. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok
6. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti memastikan kesiapan peserta mengikuti kegiatan b. Ice breaking ringan (sapa teman sebelah, saling menyebutkan nama buah sebagai identitas diri) c. Peserta menyatakan kesediaan untuk terbuka dan menjaga rahasia kelompok
7. Kegiatan Inti (menggunakan Psikoedukatif)	<ol style="list-style-type: none"> a. <i>Experience</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peneliti mengajukan pertanyaan: "bagaimana perasaan kalian saat mencoba teknik STOP di rumah? Apakah ada perbedaan dari sebelum dilakukan?" 2) Peserta diberi kesempatan menyampaikan pengalaman secara sukarela. b. <i>Identify</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pengertian mindfulness 2) Tujuan/Manfaat mindfulness dalam kehidupan sehari hari 3) Cara melakukan mindfulness dengan teknik STOP yang baik dan benar c. <i>Analyze</i> <ol style="list-style-type: none"> 4) Peserta diminta mengikuti sesi latihan mindfulness teknik STOP dengan seksama 5) Peserta boleh berbagi, peneliti memberikan penguatan dan apresiasi. 6) Peneliti mengajak peserta melatih sikap mindfulness secara berkala dirumah d. <i>Generalisation</i> <ol style="list-style-type: none"> 3) Peneliti mengarahkan cara melatih diri agar mindfulness dengan teknik STOP. Stop, Take a breath, observe, dan proceed 4) Peneliti menegaskan kembali untuk mempraktikkan dirumah secara mandiri ketika muncul pikiran pikiran negatif
8. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> d. Peserta menyimpulkan kegiatan. e. Peserta membuat komitmen pribadi untuk lebih menyayangi diri sendiri dan tidak perlu memikirkan hal yang belum maupun yang sudah terjadi. f. Peneliti memberikan motivasi penutup dan doa.

PENILAIAN	
4. Penilaian Proses	Keseuaian program: Antusiasme peserta didik, Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
5. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
6. Penilaian Tindakan	Membuat kesepakatan bersama untuk melaksanakan teknik STOP secara mandiri ketika pikiran negatif muncul dan berpikir positif tentang hal hal yang sudah terjadi dan yang belum terjadi di masa depan



Medan, 13 Februari 2026

Peneliti

Chairunnisa Siregar
Chairunnisa Siregar
NPM. 2202080053

Materi Layanan

Mengurangi Overhtinking dengan *Mindfulness*

A. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah sebuah praktik mental di mana seseorang secara sengaja memusatkan perhatiannya pada apa yang terjadi di saat ini, tanpa memberikan penilaian atau penghakiman terhadap perasaan dan pikiran tersebut. Prinsip utama dari *mindfulness* adalah melatih diri untuk hadir sepenuhnya di momen sekarang, sehingga kita tidak lagi terjebak dalam penyesalan atas masa lalu atau ketakutan akan masa depan. Dalam praktiknya, *mindfulness* mengajak kita untuk menyadari setiap napas, sensasi tubuh, dan pikiran yang muncul dengan sikap terbuka dan tenang. Dengan kata lain, kita belajar untuk menjadi pengamat atas pikiran kita sendiri, sehingga kita tidak mudah terbawa arus emosi atau terjebak dalam siklus *overthinking* yang melelahkan.

Dalam konteks kesehatan mental siswa, *mindfulness* berfungsi sebagai alat untuk menenangkan sistem saraf yang sedang tegang akibat tekanan akademik atau sosial. Ketika kita mempraktikkan kesadaran penuh, kita menciptakan jarak antara diri kita dengan pikiran negatif yang muncul, sehingga kita bisa merespons situasi dengan lebih bijak daripada bereaksi secara impulsif. Melalui kesadaran ini, seseorang dapat mencapai ketenangan batin karena ia berhenti mencoba mengendalikan hal-hal yang di luar kendalinya dan mulai fokus pada apa yang bisa ia lakukan saat ini. Jadi, *mindfulness* bukan berarti kita harus mengosongkan pikiran, melainkan belajar untuk memahami dan menerima pikiran tersebut tanpa membiarkannya menguasai hidup kita.

B. Tujuan *Mindfulness*

Tujuan utama dari praktik *mindfulness* adalah untuk melatih kesadaran diri agar seseorang mampu tetap terhubung dengan momen saat ini (*present moment*). Dalam konteks bimbingan kelompok, *mindfulness* bertujuan untuk melatih individu agar tidak lagi bereaksi secara otomatis atau impulsif terhadap pikiran-pikiran negatif yang muncul. Dengan mengembangkan kesadaran penuh, seseorang bertujuan untuk menciptakan jarak yang sehat antara dirinya dengan pikiran atau emosi yang sedang dirasakan, sehingga ia tidak mudah hanyut dalam drama pikiran yang melelahkan. Selain itu, praktik ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap penerimaan diri tanpa syarat, di mana kita belajar untuk menerima situasi apa adanya tanpa harus terus-menerus menghakimi atau menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang tidak bisa diubah.

C. Manfaat *Mindfulness*

Penerapan *mindfulness* secara rutin membawa manfaat yang luas, terutama dalam mengurangi tingkat *overthinking* dan stres. Manfaat yang paling nyata adalah kemampuannya dalam menenangkan sistem saraf, sehingga detak jantung menjadi lebih stabil dan ketegangan otot berkurang. Secara mental, *mindfulness* membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar karena pikiran tidak lagi terpecah oleh kecemasan masa depan atau penyesalan masa lalu. Selain itu, praktik ini bermanfaat dalam meningkatkan regulasi emosi, sehingga seseorang menjadi lebih tenang, lebih sabar, dan memiliki perspektif yang lebih jernih dalam menghadapi masalah. Dengan merasakan ketenangan batin, kualitas tidur akan membaik dan kesehatan mental secara keseluruhan akan meningkat, yang pada akhirnya membantu siswa untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial.

D. Langkah-Langkah Mempraktikkan Teknik STOP

Cara memulai teknik STOP adalah dengan kesadaran penuh saat tanda-tanda *overthinking* mulai muncul. Langkah pertama adalah **S (Stop)**, di mana kamu harus benar-benar berhenti secara fisik dan mental dari aktivitas yang sedang dilakukan. Ucapkan kata "berhenti" dalam hati sebagai perintah tegas untuk memutus arus pikiran yang sedang melantur. Setelah itu, masuk ke langkah **T (Take a breath)**, yaitu mengambil napas dalam-dalam melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Fokuslah sepenuhnya pada sensasi udara yang masuk dan keluar dari tubuhmu; biarkan napas ini menjadi jangkar yang membawa pikiranmu kembali dari dunia imajinasi ke momen saat ini, sehingga sistem sarafmu menjadi lebih tenang.

Setelah merasa lebih tenang, lanjutkan ke langkah **O (Observe)**, yaitu mengamati situasi dengan jujur tanpa memberikan penilaian. Perhatikan apa yang sedang kamu pikirkan, emosi apa yang sedang kamu rasakan, dan bagian tubuh mana yang terasa tegang atau tidak nyaman. Kunci dari langkah ini adalah hanya menjadi pengamat—jangan berusaha melawan atau menyalahkan diri sendiri atas pikiran tersebut. Anggaplah pikiran itu seperti kendaraan yang lewat di depanmu; kamu melihatnya, tetapi kamu tidak perlu menumpangnya. Terakhir, lakukan langkah **P (Proceed)**, yaitu melanjutkan kembali aktivitasmu dengan kesadaran baru. Pilihlah satu tindakan kecil yang paling penting untuk dilakukan saat ini, sehingga fokusmu kembali pada produktivitas dan bukan lagi pada kecemasan yang tidak produktif.

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Kuisiener

Uji Validitas Angket Menggunakan SPSS 25.0

		Correlations																					
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	total	
P1	Pearson Correlation	1	.334**	.074	.218	.451**	.139	.265*	.270*	.638**	.129	.313*	.234	.369**	.058	.368**	.014	.419**	.369**	.069	.205	.562**	
	Sig. (2-tailed)		.009	.572	.094	.000	.290	.041	.037	.000	.327	.015	.072	.004	.657	.004	.914	.001	.004	.602	.116	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P2	Pearson Correlation	.334**	1	.243	.269*	.068	-.071	.420**	-.063	.373**	.094	.136	.177	.313*	.071	.123	-.371**	-.066	.061	-.240	.056	.375**	
	Sig. (2-tailed)	.009		.062	.038	.605	.590	.001	.631	.003	.477	.302	.177	.015	.590	.351	.003	.619	.641	.065	.670	.003	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P3	Pearson Correlation	.074	.243	1	.419**	-.044	-.011	.123	.104	.022	.023	.288*	.104	.188	.510**	.180	.107	.200	-.042	.015	.187	.335**	
	Sig. (2-tailed)	.572	.062		.001	.740	.934	.350	.430	.866	.861	.026	.428	.151	.000	.170	.415	.125	.748	.912	.153	.009	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P4	Pearson Correlation	.218	.269*	.419**	1	.045	.360**	.271*	.191	.246	.128	-.086	.278*	-.056	.099	.157	.080	.121	-.024	.117	.026	.519**	
	Sig. (2-tailed)	.094	.038	.001		.731	.005	.036	.143	.058	.330	.515	.031	.673	.450	.231	.545	.357	.854	.374	.843	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P5	Pearson Correlation	.451**	.068	-.044	.045	1	.080	.376**	.199	.403**	.227	.340**	.342**	.368**	.285	.479**	.244	.513**	.559**	.295*	-.042	.484**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.605	.740	.731		.544	.003	.127	.001	.081	.008	.007	.005	.027	.000	.061	.000	.000	.022	.748	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P6	Pearson Correlation	.139	-.071	-.011	.360**	.080	1	-.287*	.341**	.054	.011	.026	-.214	.098	-.131	.391**	.339**	.259*	.053	.273*	.470**	.410**	
	Sig. (2-tailed)	.290	.590	.934	.005	.544		.026	.008	.681	.932	.843	.101	.456	.317	.002	.008	.046	.686	.035	.000	.001	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P7	Pearson Correlation	.265*	.420**	.123	.271*	.376**	-.287*	1	-.025	.462**	.127	.322*	.625**	.222	.251	-.035	.009	.102	.024	.009	-.527**	.368**	
	Sig. (2-tailed)	.041	.001	.350	.036	.003	.026		.851	.000	.332	.012	.000	.089	.053	.792	.947	.438	.855	.946	.000	.004	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P8	Pearson Correlation	.270*	-.063	.104	.191	.199	.341**	-.025	1	.492**	.616**	.257*	.186	.095	.108	.513**	.245	.251	.330*	.324*	.424**	.668**	
	Sig. (2-tailed)	.037	.631	.430	.143	.127	.008	.851		.000	.000	.047	.155	.470	.412	.000	.060	.053	.010	.012	.001	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P9	Pearson Correlation	.638**	.373**	.022	.246	.403**	.054	.462**	.492**	1	.551**	.356**	.357**	.435**	.131	.197	.047	.337**	.153	.010	.105	.619**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.866	.058	.001	.681	.000	.000		.000	.005	.005	.001	.318	.131	.721	.008	.244	.940	.424	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P10	Pearson Correlation	.129	.094	.023	.128	.227	.011	.127	.616**	.551**	1	.068	.164	-.139	.022	.180	-.058	-.026	.068	.025	.106	.382**	
	Sig. (2-tailed)	.327	.477	.861	.330	.081	.932	.332	.000	.000		.605	.210	.289	.870	.169	.659	.842	.605	.848	.421	.003	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P11	Pearson Correlation	.313*	.136	.288*	-.086	.340**	.026	.322*	.257*	.356**	.068	1	.094	.571**	.659**	.293*	.419**	.374**	.172	.026	.096	.378**	
	Sig. (2-tailed)	.015	.302	.026	.515	.008	.843	.012	.047	.005	.605		.476	.000	.000	.023	.001	.003	.188	.846	.465	.003	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P12	Pearson Correlation	.234	.177	.104	.278*	.342**	-.214	.625**	.186	.357**	.164	.094	1	.233	.324*	-.031	.199	.080	.049	-.149	-.371**	.411**	
	Sig. (2-tailed)	.072	.177	.428	.031	.007	.101	.000	.155	.005	.210	.476		.074	.012	.816	.128	.543	.707	.256	.004	.001	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P13	Pearson Correlation	.369**	.313*	.188	-.056	.358**	.098	.222	.095	.435**	-.139	.571**	.233	1	.400**	.100	.159	.335**	.171	.029	.028	.363**	
	Sig. (2-tailed)	.004	.015	.151	.673	.005	.456	.089	.470	.001	.289	.000	.074		.002	.449	.225	.009	.190	.824	.830	.004	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P14	Pearson Correlation	.058	.071	.510**	.099	.285*	-.131	.251	.108	.131	.022	.659**	.324*	.400**	1	.179	.493**	.450**	.276*	.026	.127	.306*	
	Sig. (2-tailed)	.657	.590	.000	.450	.027	.317	.053	.412	.318	.870	.000	.012	.002		.171	.000	.000	.033	.846	.333	.018	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P15	Pearson Correlation	.368**	.123	.180	.157	.479**	.391**	-.035	.513**	.197	.180	.293*	-.031	.100	.179	1	.440**	.658**	.740**	.440**	.547**	.682**	
	Sig. (2-tailed)	.004	.351	.170	.231	.000	.002	.792	.000	.131	.169	.023	.816	.449	.171		.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P16	Pearson Correlation	.014	-.371**	.107	.080	.244	.339**	.009	.245	.047	-.058	.419**	.199	.159	.493**	.440**	1	.643**	.266*	.276*	.193	.342**	
	Sig. (2-tailed)	.914	.003	.415	.545	.061	.008	.947	.060	.721	.659	.001	.128	.225	.000	.000		.000	.040	.033	.139	.007	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P17	Pearson Correlation	.419**	-.066	.200	.121	.513**	.259*	.102	.251	.337**	-.026	.374**	.080	.335**	.450**	.658**	.643**	1	.617**	.406**	.291*	.513**	
	Sig. (2-tailed)	.001	.619	.125	.357	.000	.046	.438	.053	.008	.842	.003	.543	.009	.000	.000	.000		.000	.001	.024	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P18	Pearson Correlation	.369**	.061	-.042	-.024	.559**	.053	.024	.330*	.153	.068	.172	.049	.171	.276*	.740**	.266*	.617**	1	.388**	.390**	.457**	
	Sig. (2-tailed)	.004	.641	.748	.854	.000	.686	.855	.010	.244	.605	.188	.707	.190	.033	.000	.040	.000		.002	.002	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P19	Pearson Correlation	.069	-.240	.015	.117	.295*	.273*	.009	.324*	.010	.025	.026	-.149	.029	.026	.440**	.276*	.406**	.388**	1	.103	.424**	
	Sig. (2-tailed)	.602	.065	.912	.374	.022	.035	.946	.012	.940	.848	.846	.256	.824	.846	.000	.033	.001	.002		.432	.001	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P20	Pearson Correlation	.205	.056	.187	.026	-.042	.470**	-.527**	.424**	.105	.106	.096	-.371**	.028	.127	.547**	.193	.291*	.390**	.103	1	.338**	
	Sig. (2-tailed)	.116	.670	.153	.843	.748	.000	.000	.001	.424	.421	.465	.004	.830	.333	.000	.139	.024	.002	.432		.008	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
total	Pearson Correlation	.562**	.375**	.335**	.519**	.484**	.410**	.368**	.668**	.619**	.382**	.378**	.411**	.363**	.306**	.682**	.342**	.513**	.457**	.424**	.338**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.009	.000	.000	.001	.004	.000	.000	.003	.003	.001	.004	.018	.000	.007	.000	.000	.001	.008		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

ANGKET PRETEST TINGKAT *OVERTHINKING***Petunjuk Pengisian:**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirimu yang sebenarnya.
3. Pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi dirimu yang sebenarnya.
4. Hasil angket ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kerahasiaan identitas dan jawabanmu akan sepenuhnya terjaga.
5. Terima kasih atas kejujuranmu dalam mengisi angket ini.

Keterangan:

SS: Jika saudara **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S: Jika saudara **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS: Jika saudara **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS: Jika saudara **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Identitas Siswa

Nama Lengkap :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menghabiskan waktu memikirkan betapa buruknya perasaan saya ketika ada masalah				
2	aya merasa terjebak dalam pikiran yang sama berulang kali dan sulit menghentikannya				
3	Ketika mulai merasa sedih, saya segera mencari kesibukan agar tidak larut dalam perasaan tersebut				
4	Saya melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang ada				
5	Saya sering bertanya pada diri sendiri kapan perasaan tidak nyaman ini akan berakhir				
6	Saya sering menyesali tindakan atau perasaan buruk yang saya alami di masa lalu				
7	Saya sering berpikir bahwa saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi				
8	Saya merasa tertinggal dari pencapaian yang seharusnya bisa saya raih				

9	Saya sering menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang terjadi, sehingga suasana hati saya makin memburuk				
10	Saya mengkritik diri sendiri karena merasa lemah dalam mengendalikan pikiran				
11	Saya sulit melupakan ucapan orang lain yang membuat saya sakit hati				
12	Ketika saya merasa tertekan, saya hanya merenunginya tanpa mencari solusi				
13	Saya merasa tidak sanggup menyelesaikan tugas jika kondisi fisik dan mental saya sedang lelah				
14	Saya mencoba menerima perasaan negatif yang muncul tanpa menyalahkan diri sendiri				
15	Saya percaya bahwa seberat apa pun masalahnya, pasti selalu ada jalan keluar				
16	Saat ada masalah, saya mencoba menganalisis keadaan supaya bisa lebih memahami diri sendiri				
17	Saya berusaha mencari tahu penyebab utama dari rasa cemas yang saya alami				
18	Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak merasa terlalu terbebani				
19	Saya mencoba mengambil pelajaran berharga dari setiap kesulitan yang saya hadapi				
20	Saya mencoba berdialog dengan diri sendiri secara positif (positive self-talk) untuk menenangkan pikiran				

ANGKET POSTTEST TINGKAT *OVERTHINKING*

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirimu yang sebenarnya.
3. Pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi dirimu yang sebenarnya.
4. Hasil angket ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kerahasiaan identitas dan jawabanmu akan sepenuhnya terjaga.
5. Terima kasih atas kejujuranmu dalam mengisi angket ini.

Keterangan:

SS: Jika saudara **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

S: Jika saudara **Setuju** dengan pernyataan tersebut

TS: Jika saudara **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

STS: Jika saudara **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

Identitas Siswa

Nama Lengkap :

Kelas :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menghabiskan waktu memikirkan betapa buruknya perasaan saya ketika ada masalah				
2	Saya merasa terjebak dalam pikiran yang sama berulang kali dan sulit menghentikannya				
3	Ketika mulai merasa sedih, saya segera mencari kesibukan agar tidak larut dalam perasaan tersebut				
4	Saya melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang ada				
5	Saya sering bertanya pada diri sendiri kapan perasaan tidak nyaman ini akan berakhir				
6	Saya sering menyesali tindakan atau perasaan buruk yang saya alami di masa lalu				
7	Saya sering berpikir bahwa saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi				
8	Saya merasa tertinggal dari pencapaian yang seharusnya bisa saya raih				

9	Saya sering menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang terjadi, sehingga suasana hati saya makin memburuk				
10	Saya mengkritik diri sendiri karena merasa lemah dalam mengendalikan pikiran				
11	Saya sulit melupakan ucapan orang lain yang membuat saya sakit hati				
12	Ketika saya merasa tertekan, saya hanya merenunginya tanpa mencari solusi				
13	Saya merasa tidak sanggup menyelesaikan tugas jika kondisi fisik dan mental saya sedang lelah				
14	Saya mencoba menerima perasaan negatif yang muncul tanpa menyalahkan diri sendiri				
15	Saya percaya bahwa seberat apa pun masalahnya, pasti selalu ada jalan keluar				
16	Saat ada masalah, saya mencoba menganalisis keadaan supaya bisa lebih memahami diri sendiri				
17	Saya berusaha mencari tahu penyebab utama dari rasa cemas yang saya alami				
18	Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda agar tidak merasa terlalu terbebani				
19	Saya mencoba mengambil pelajaran berharga dari setiap kesulitan yang saya hadapi				
20	Saya mencoba berdialog dengan diri sendiri secara positif (positive self-talk) untuk menenangkan pikiran				

Lampiran 4 Hasil Pretest dan Posttest

HASIL PRETEST ANGKET *OVERTHINKING*

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	p12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total
E1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	50
E2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	64
E3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	62
E4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	56
E5	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	63
E6	3	1	3	4	2	3	2	3	3	1	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	59
E7	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	69

HASIL POSTTEST ANGKET *OVERTHINKING*

Nama	p1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	p10	p11	p12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total
E1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	37
E2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	36
E3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	3	3	3	42
E4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	40
E5	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	34
E6	1	1	3	4	1	2	1	2	1	2	2	1	2	4	3	4	3	3	3	3	46
E7	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	45

Keterangan

E: Eksperimen

Lampiran 5 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

1. Berdasarkan pengamatan Bapak, bagaimana fenomena *Overthinking* atau pikiran berlebihan biasanya muncul pada siswa kelas XI di sekolah ini?
2. Apa saja hal yang paling sering dikeluhkan siswa saat mereka merasa "terjebak" dalam pikiran mereka sendiri?
3. Menurut, apakah siswa sudah memiliki kesadaran bahwa mereka sedang mengalami *Overthinking*, atau mereka menganggapnya sebagai hal yang biasa?
4. Sejauh mana kondisi *Overthinking* ini memengaruhi konsentrasi siswa saat menerima pelajaran di dalam kelas?
5. Apakah Bapak melihat adanya dampak konkret terhadap produktivitas belajar siswa, seperti menunda tugas atau penurunan semangat berkompetisi?
6. Bagaimana kaitan antara beban pikiran siswa dengan tingkat kehadiran atau partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah?
7. Bagaimana pandangan Bapak mengenai pemberian layanan bimbingan kelompok yang secara khusus menggunakan teknik *Mindfulness* (kesadaran penuh)?
8. Menurut pengalaman Bapak, apakah teknik *Mindfulness* ini relevan untuk diterapkan pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan sebagai solusi mandiri dalam mengelola pikiran siswa?

Lampiran 6 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI**Observasi Awal (Pra-Layanan)**

No	Aspek yang Diamati	Catatan Hasil Pengamatan
1	Suasana Lingkungan Sekolah	
2	Ketersediaan Fasilitas BK	
3	Budaya Akademik Sekolah	

Observasi Proses Layanan 1 dan 2

No	Aspek yang Diamati	Catatan Hasil Pengamatan
1	Respon Kognitif Kemampuan siswa memahami konsep <i>Overthinking</i> yang dijelaskan	
2	Reaksi Psikomotor Kepatuhan mengikuti instruksi gerakan <i>Mindfulness</i> tanpa merasa canggung/ malu	
3	Respon Verbal Keaktifan siswa menceritakan isi pikirannya yang selama ini mengganggu	
4	Dinamika Kelompok Sejauh mana siswa saling mendukung saat teman lainnya bercerita tentang masalahnya	

Observasi Akhir (Pasca Layanan)

No	Aspek yang Diamati	Catatan Hasil Pengamatan
1	Self Control	
2	Konsentrasi Belajar	
3	Sikap Terhadap Masalah	

Lampiran 7 Laporan Pelaksanaan Layanan



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Jl. Utama No. 170, Kel. Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Hari/ Tanggal Pelaksanaan	: Selasa, 3 Februari 2026
Waktu	: 1x50 menit/ 1jam pelajaran
Kelas	: XI MIA-2
Tujuan	: Mengurangi <i>Overthinking</i> dengan <i>Mindfulness</i>

Uraian Pelaksanaan

1. Uraikan Kegiatan yang telah dilaksanakan (Eksperientasi)

Kegiatan dimulai dengan perkenalan, doa yang dipimpin oleh salah satu anggota kelompok, dan ice breaking menyebutkan nama buah untuk mencairkan suasana. Selanjutnya pemimpin kelompok (PK) memfasilitasi diskusi mengenai *Overthinking* dan menjelaskan tiga tingkatan *Overthinking*: Tingkat 1 (Ringan/Normal), Tingkat 2 (Sedang/Penyesalan masa lalu), dan Tingkat 3 (Berat/Terjebak penjara pikiran). Pengenalan Teknik STOP: Memberikan instruksi awal mengenai langkah-langkah STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) untuk dipraktikkan.

2. Hasil yang diperoleh (Identifikasi)

Anggota kelompok mengidentifikasi bahwa *Overthinking* mereka sering muncul di malam hari dan memicu skenario terburuk. Teridentifikasi dampak fisik dan emosional seperti mudah marah dan kehilangan fokus belajar serta nafsu makan. Mayoritas anggota kelompok mengidentifikasi diri mereka berada pada Tingkat 1 dan Tingkat 2.

3. Kesimpulan yang di dapat (Analisis)

Anggota kelompok menyadari bahwa *Overthinking* bukan sekadar "berpikir", melainkan pola yang menghambat produktivitas dan merusak emosi. Adanya perasaan lega pada siswa setelah mengetahui bahwa teman sebaya mereka juga mengalami hal yang serupa dan mereka tidak sendirian. Pemahaman tingkat

Overthinking membantu siswa melakukan deteksi dini sebelum masuk ke tahap berat.

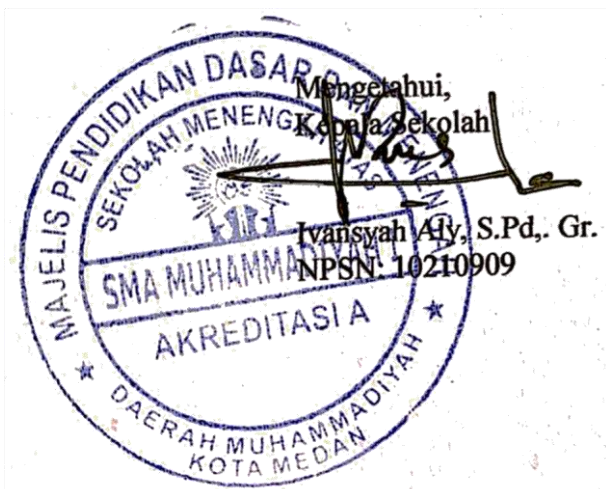
4. Tindak lanjut dari kegiatan (Generalisasi)

Anggota kelompok berkomitmen mencoba teknik STOP secara mandiri di rumah saat pikiran mulai berlebihan. PK merencanakan pertemuan kedua untuk mengevaluasi hasil praktik mandiri dan melakukan latihan *Mindfulness* yang lebih dalam.

Medan, 3 Februari 2026

Peneliti

Chairunnisa Siregar
NPM: 2202080053





**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Jl. Utama No. 170, Kel. Kota Matsum II, Kec, Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Hari/ Tanggal Pelaksanaan	: Kamis, 12 Februari 2026
Waktu	: 1x50 menit/ 1jam pelajaran
Kelas	: XI MIA-2
Tujuan	: Mampu memahami <i>Overthinking</i> dan tingkatannya

Uraian Pelaksanaan

1. Uraikan Kegiatan yang telah dilaksanakan (Eksperientasi)

Kegiatan dimulai dengan PK menanyakan pengalaman praktik mandiri yang terlebih dahulu dilakukan dirumah. PK kemudian memandu seluruh anggota kelompok melakukan Praktik *Mindfulness* dengan menggunakan teknik STOP secara langsung dengan posisi duduk tegak, rileks, dan mata terpejam untuk merasakan napas. Ketika selesai PK Membahas kapan teknik ini paling efektif digunakan di lingkungan sekolah.

2. Hasil yang diperoleh (Identifikasi)

Anggota kelompok merasakan sensasi fisik yang lebih lega dan tenang setelah melakukan praktik. Dapat diidentifikasi bahwa fokus pada napas dapat menutup celah bagi pikiran buruk untuk masuk. Anggota kelompok merasa kesulitan utama dalam *Mindfulness* adalah menjaga fokus agar tidak melamun, namun bisa diatasi dengan kembali mengatur pernapasan.

3. Kesimpulan yang di dapat (Analisis)

Dengan melakukan *Mindfulness* saat anggota kelompok mulai terjebak dalam pikiran negatifnya siswa tersebut merasa dapat mengontrol pikirannya sendiri dan merasa cukup efektif dilakukan terutama disekolah. Keberhasilan dalam mempraktikkan *Mindfulness* sangat bergantung pada konsistensi latihan dan kemampuan siswa untuk mengamati pikiran tanpa menghakimi (non-judgmental observation). Melalui praktik kelompok, siswa lebih memahami cara melakukan tahap 'Observe' yang sebelumnya dianggap membingungkan.

Lampiran 8 Verbatim

VERBATIM BIMBINGAN KELOMPOK**Bimbingan Kelompok Pertama**

Topik: Pemahaman tentang *Overthinking* dan Tingkatannya

Pemimpin Kelompok (PK): Chairunnisa Siregar

Anggota Kelompok (AK) : AH (AK 1), VA (AK 2), TA (AK 3), H (AK 4), AS (AK 5), AH (AK 6), IS(AK 7)

Pemimpin Kelompok (PK) / Anggota Kelompok	Dialog
Tahap Pembentukan	
PK	Assalamualaikum Wr. Wb
Semua Anggota	Waalaikumsalam Wr. Wb
PK	Selamat pagi semuanya. Sebelumnya Kakak ucapkan terima kasih karena sudah meluangkan waktunya untuk berkumpul di ruangan ini. Perkenalkan nama Kakak Chairunnisa Siregar, Kakak mahasiswa UMSU. Nah, Kakak belum tahu nama kalian, kita mulai perkenalan satu-satu dari sebelah kanan dulu ya
<i>(Perkenalan dimulai secara berurutan oleh AH, VA, TA, H, AS, AH, dan IS).</i>	
PK	Sebelum kita memulai kegiatan ini, marilah kita berdoa terlebih dahulu. Apakah ada yang bersedia memimpin doa?
AK7	Saya Kak. Baiklah teman-teman, untuk memulai kegiatan di pagi hari ini, marilah kita berdoa agar kegiatan ini mendapat berkah. Berdoa dimulai
<i>(PK dan semua anggota berdoa bersama)</i>	
AK7	Berdoa selesai
PK	Terima kasih kepada IS yang telah memimpin doa. Adik-adik sekalian, apa kabarnya hari ini?
Semua Anggota	Baik, Kak
PK	Oke, kalau begitu sudah siap memulai kegiatan hari ini? Kelihatannya semangat-semangat banget nih
Semua Anggota	Siaaap, Kak!
PK	Hari ini kita akan melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok. Sudah pernah dengar atau sudah pernah melakukannya?
Semua Anggota	Belum pernah, Kak
PK	Ya, jadi Bimbingan Kelompok itu salah satu dari beberapa jenis layanan konseling di mana kita memanfaatkan dinamika kelompok dengan saling berdiskusi, bertukar pendapat, dan pandangan tentang topik yang akan kita bahas hari ini untuk memperoleh informasi baru. Kita melakukannya dengan duduk melingkar dan akan berdiskusi secara santai. Adik-adik bebas berpendapat, bertanya, atau

	menanggapi pernyataan teman yang lain. Kita duduk melingkar agar semua posisi kita setara dan bisa saling melihat satu sama lain dengan jelas. Topik yang mau kita bahas hari ini adalah 'Pemahaman tentang <i>Overthinking</i> dan Tingkatannya'. Topik ini kita bahas agar kalian dapat mengetahui tingkat <i>Overthinking</i> dan memahami diri sendiri. Biar kita lebih semangat lagi, kita main <i>game</i> ya. Gamenya adalah sebutkan diri kalian sebagai buah dan diulangi oleh teman di sebelahnya
<i>(Seluruh anggota melakukan Ice Breaking menyebutkan nama buah)</i>	
Tahap Peralihan	
PK	Baik Adik-adik, kita kan sudah bermain <i>game</i> dan kalian sudah semangat banget nih. Kalian sudah siap untuk mulai diskusi?
Semua Anggota	Siaap! Ayo Kak, kita mulai langsung
PK	Oke, Kakak ingatkan sekali lagi ya. Nanti sewaktu kita diskusi tidak boleh ada yang diam saja, harus mengemukakan pendapat ataupun memberikan tanggapannya. Tidak boleh bisik-bisik, harus menghargai pendapat temannya, dan tidak boleh menyalahkan pendapat temannya ya. Kita semua harus saling menghargai. Bisa semuanya?
Semua Anggota	Bisa, Kaaak!
Tahap Kegiatan	
PK	Baik Adik-adik, sesuai yang Kakak sampaikan tadi, topik tugas kita hari ini adalah ' <i>Overthinking</i> '. Kakak ingin tahu dulu nih, menurut kalian apa sih bedanya orang yang sekadar 'berpikir serius' dengan orang yang sudah masuk ke tahap ' <i>Overthinking</i> '?
AK3	Kalau menurut saya, kalau berpikir serius itu tujuannya cari solusi. Tapi kalau <i>Overthinking</i> , masalahnya tidak selesai-selesai, malah pikiran kita lari ke mana-mana sampai ke skenario terburuk, Kak
AK2	Setuju. Terus kalau <i>Overthinking</i> itu biasanya kejadiannya malam pas mau tidur. Padahal badan sudah capek, tapi otak tidak bisa berhenti berputar
PK	Wah, jawaban AK 1 dan AK 2 menarik sekali. Jadi kata kuncinya adalah 'tidak ada solusi' dan 'pikiran yang terus berputar'. Nah, sekarang Kakak ingin tanya ke teman-teman yang lain, kira-kira apa dampak yang paling terasa di tubuh atau perasaan kalian kalau sudah terjebak <i>Overthinking</i> berjam-jam?
AK3	Kalau saya jadi gampang marah, Kak. Karena otaknya capek mikir, jadi pas ada orang rumah tanya sedikit saja, saya langsung ketus. Terus <i>bad mood</i> gitu

AK4	Betul Kak, kalau saya malah jadi tidak nafsu makan. Rasanya fokus belajar jadi hilang. Baca satu halaman buku saja tidak masuk-masuk ke otak karena pikirannya lari ke mana-mana
PK	Ternyata dampaknya sampai emosi ya, bahkan sampai mengganggu fokus belajar. Nah, bicara soal <i>Overthinking</i> , teman-teman perlu tahu kalau hal ini ada tingkatannya. Supaya kita bisa mengukur, 'Eh, saya ini sudah di tahap mana ya?'. Kira-kira menurut kalian, ada tidak tingkatan antara orang yang baru 'mulai kepikiran' dengan orang yang sudah 'parah' <i>Overthinking</i> -nya?
AK1	Kayaknya ada, Kak. Kalau yang baru mulai itu mungkin cuma kepikiran sebentar terus hilang kalau dibawa nonton atau main. Tapi kalau sudah parah, dibawa ngapain saja tetap kepikiran
PK	Tepat sekali, AK 1. Secara garis besar, kita bisa bagi jadi tiga tingkatan. Tingkat Pertama itu ringan atau normal. Biasanya muncul karena ada masalah nyata, misalnya besok mau ujian atau habis berantem sama teman. Nah, besoknya masih kepikiran tapi tidak terlalu mengganggu konsentrasi. Hal ini masih dikategorikan wajar
AK2	Wah, kalau saya sering di tingkat itu, Kak. Kalau besok mau kumpul tugas, malamnya pasti kepikiran
PK	Nah, lalu ada Tingkat Kedua, yaitu sedang. Di sini, pikiran yang sama muncul terus walaupun masalahnya sudah selesai atau belum terjadi. Misalnya, kesalahan tahun lalu masih dipikirkan sampai sekarang dan bikin kita merasa bersalah terus. Kita tidak bisa mengambil keputusan apa-apa karena takut salah. Ada yang merasa di tahap ini?
AK3	Saya, Kak! Saya sering banget menyesali hal yang sudah lewat berminggu-minggu lalu. Kayak diputar ulang terus di otak, padahal orang lain mungkin sudah lupa
PK	Dan yang paling tinggi adalah Tingkat Ketiga, yaitu tingkat berat. Di tahap ini, seseorang sampai akhirnya malah diam dan tidak melakukan apa pun. Rasanya seperti terjebak di dalam penjara pikiran sendiri sampai menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk membedakan antara kenyataan dan apa yang sedang dipikirkan. Tingkat <i>Overthinking</i> yang berat biasanya ditandai gangguan kecemasan yang parah, pikiran obsesif yang terlalu kompleks dan tidak realistis, serta terjebak dalam realitas yang diciptakan di dalam pikirannya sendiri
AK4	Nah kalau itu saya belum pernah Kak. Teman-teman yang lain gimana, pernah nggak kalian?
Semua Anggota	Nggak pernah sih

PK	Mendengar cerita kalian, ternyata masing-masing dari kita pernah ya ada di Tingkat 1 dan 2. Penting untuk kita sadari di tingkat mana kita berada sekarang, supaya kita tahu kapan harus bilang 'STOP' sebelum pikiran itu melumpuhkan aktivitas kita sehari-hari
AK2	Tapi Kak, emangnya bisa ya kita benar-benar mengontrol supaya tidak naik ke tingkat yang parah itu? Soalnya pikiran itu kayak muncul otomatis gitu saja
PK	Bisa banget, tapi memang butuh latihan. Sebelum kita bahas caranya, Kakak ingin tanya dulu: Menurut kalian, dari ketiga tingkatan tadi, mana yang paling sering kalian alami minggu ini?
Semua Anggota	(Sebagian menjawab Tingkat Satu dan sebagian lagi menjawab Tingkat Dua).
PK	Oke, caranya kita melakukan latihan mengosongkan pikiran dengan teknik STOP. S-nya <i>Stop</i> , artinya kita berhenti sejenak dari segala kegiatan yang sedang kita lakukan. T-nya <i>Take a breath</i> , yaitu ambil napas dan buang secara perlahan sambil rilekskan diri kita. O-nya <i>Observe</i> , yaitu merasakan seluruh hal yang ada di pikiran maupun fisik tanpa menilai pikiran negatif. Selanjutnya P-nya yaitu <i>Proceed</i> , ini berarti kita melanjutkan aktivitas kita dengan kondisi pikiran lebih jernih dan tenang
AK7	Oh gitu Kak caranya
AK2	Kak, saya masih bingung, tapi nanti di rumah saya coba lagi ya
PK	Oke oke, nanti kita praktikkan ya di pertemuan selanjutnya. Karena kalo kita praktikkan sekarang waktunya tidak cukup. Coba dulu di rumah cara yang Kakak kasih tahu tadi ya
Semua Anggota	Oke, Kak
Tahap Pengakhiran	
PK	Baiklah Adik-adik, karena waktu kita sudah hampir habis, kita sudah sampai di penghujung kegiatan bimbingan kelompok hari ini. Tadi kita sudah bahas banyak ya, mulai dari pengertian <i>Overthinking</i> , dampaknya ke emosi dan fisik, sampai belajar teknik STOP untuk mengerem pikiran kita
AK1	Iya Kak, jadi lebih paham ternyata apa yang selama ini saya rasakan itu ada tingkatannya, dan ternyata teman-teman yang lain juga merasakan hal yang sama
PK	Nah, sebelum kita tutup, Kakak ingin dengar nih satu atau dua orang memberikan kesan dan pesannya selama mengikuti kegiatan hari ini. Siapa yang mau?
AK5	Saya Kak! Kesannya seru banget, ternyata bahas ginian tidak membosankan karena kita bisa cerita-cerita juga. Pesannya, semoga teknik STOP tadi beneran manjur pas saya coba di rumah nanti malam

AK4	Kalau saya merasa lebih lega Kak, karena tadinya saya pikir saya aneh sendiri karena suka mikir berlebihan. Ternyata itu hal yang wajar asal kita tahu cara <i>stop</i> -nya
PK	Terima kasih A dan H. Kakak sangat mengapresiasi keterbukaan kalian semua hari ini. Nah, sebagai komitmen, minggu depan kita akan kumpul lagi di jam yang sama untuk berbagi pengalaman kalian setelah mempraktikkan teknik STOP di rumah ya
Semua Anggota	Siap, Kak!
PK	Oke, kalau begitu. Sebelum kita berpisah, Kakak ingin berpesan: apapun yang sudah kita bicarakan hari ini hanya kita yang tahu ya. Setelah kalian keluar dari ruangan ini, jangan ceritakan hal yang diceritakan teman kalian pada orang lain
Semua Anggota	Iyaa, Kak
PK	Utuk menutup kegiatan bimbingan kelompok hari ini, alangkah baiknya kita tutup dengan doa. Tadikan Imam sudah pimpin doa, nah sekarang gantian H, boleh minta tolong dipimpin doanya?
AK6	Tentu Kak. Baiklah teman-teman, untuk mengakhiri kegiatan ini, marilah kita berdoa. Berdoa dimulai
<i>(PK dan semua anggota berdoa sejenak).</i>	
AK6	Berdoa selesai
PK	Terima kasih semuanya atas partisipasinya yang luar biasa. Kakak pamit dulu, sampai jumpa minggu depan! Wassalamualaikum Wr. Wb
Semua Anggota	Walaikumsalam Wr. Wb. Terima kasih banyak, Kak!

Bimbingan Kelompok Kedua

Topik: Evaluasi Teknik STOP dan Praktiknya

Pemimpin Kelompok (PK): Chairunnisa Siregar

Anggota Kelompok (AK) : AH (AK 1), VA (AK 2), TA (AK 3), H (AK 4), AS (AK 5), AH (AK 6), IS(AK 7)

Pemimpin Kelompok (PK) / Anggota Kelompok	Dialog
Tahap Pembentukan	
PK	Assalamualaikum Wr. Wb. Selamat pagi semuanya! Senang sekali bisa melihat wajah-wajah kalian lagi hari ini
Semua Anggota	Walaikumsalam Wr. Wb. Pagi, Kak!
PK	Gimana kabarnya seminggu ini? Masih ada yang begadang karena mikirin hal-hal yang belum terjadi?
AK2	Sedikit berkurang sih Kak, tapi masih ada dikit-dikit, hehe
PK	Wajar kok, kan kita masih proses belajar. Nah, sebelum kita lanjut, mari kita berdoa dulu agar pertemuan kedua ini lebih bermanfaat. Silakan, siapa yang mau pimpin hari ini? Kemarin kan I sama H sudah
AK5	Saya saja Kak. Teman-teman, sebelum mulai, mari kita. Berdoa dimulai
(Semua berdoa bersama)	
AK5	Berdoa selesai
PK	Terima kasih A. Oke, supaya fokus kita terkumpul, kita main game konsentrasi sebentar ya. Gamenya 'Ikuti yang Kakak Katakan, Jangan Ikuti yang Kakak Lakukan'. Kalau Kakak bilang pegang hidung tapi Kakak pegang telinga, kalian harus tetap pegang hidung ya!
<i>(PK dan Seluruh AK bermain game konsentrasi selama 3 menit, suasana cair dan penuh tawa)</i>	
Tahap Peralihan	
PK	Oke, sudah pada fokus ya. Sekarang kita masuk ke inti kegiatan. Hari ini tujuan kita adalah membahas pengalaman kalian mencoba teknik STOP di rumah dan kita akan praktikkan dengan cara yang benar. Sudah siap semuanya?
Semua Anggota	Siap, Kak!
PK	Ingat ya, aturan kita masih sama, saling menghargai, rahasia kelompok tetap terjaga, dan Kakak harap semuanya aktif berpendapat. Jangan sungkan kalau ada yang gagal mempraktikkan tekniknya, ceritakan saja
Tahap Kegiatan	
PK	Nah, Kemarin kan Kakak minta kalian coba teknik STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) di rumah. Siapa

	yang mau cerita pertama kali pas kapan nyobanya dan gimana rasanya?
AK1	Saya Kak! Saya coba pas malam Selasa kemarin. Waktu itu saya kepikiran terus soal nilai matematika yang turun. Terus saya ingat teknik Kakak. Saya bilang 'STOP' di dalam hati, terus tarik napas. Rasanya sih lebih tenang, tapi pikiran itu kayak mau balik lagi terus Kak
PK	Bagus sekali Annisa, sudah berani mempraktikkan! Memang benar, pikiran itu sering 'bandel' mau balik lagi. Kalau yang lain gimana? Ada yang merasa gagal?
AK5	Saya Kak. Pas saya coba, saya malah bingung di bagian 'Observe'. Saya bingung apa yang mau diobservasi, akhirnya saya malah mikirin cara observasinya, jadi makin <i>Overthinking</i> Kak, haha.
PK	Haha, kamu jujur banget! Itu hal yang sangat sering terjadi di awal. Jadi begini Adik-adik, 'Observe' itu bukan mikirin pikiran kita, tapi cuma 'melihat' saja. Kayak kita melihat awan lewat, oh ada pikiran takut ujian, ya sudah, lewat saja, jangan dikejar. Nah, karena banyak yang masih bingung, hari ini kita akan praktikkan <i>Mindfulness</i> Ini lebih dalam
PK	Yuk, semuanya duduk tegak tapi rileks. Letakkan tangan di paha. Kalau merasa nyaman, silakan pejamkan mata
<i>(PK memandu Melakukan praktik Mindfulness Teknik STOP)</i>	
PK	Perlahan, buka mata kalian. Apa yang kalian rasakan di tubuh dan pikiran sekarang?
AK4	Rasanya kayak lebih 'plong' Kak. Kayak dunianya berhenti sebentar, tenang banget
AK6	Kalau saya tadi sempat mau melamun Kak, tapi terus saya ingat kata Kakak suruh balik ke napas, jadi saya balik lagi. Ternyata kalau fokus ke napas, pikiran buruk jadi nggak punya tempat buat masuk ya Kak?
PK	Tepat sekali Hafiz! Mengatur Napas itu salah satu kunci untuk lebih tenang . Kapanpun pikiran kalian terbang ke mana-mana (<i>Overthinking</i>), kalian harus coba kontrol napas yaa. Menurut kalian, di situasi apa di sekolah kalian bisa pakai cara ini?
AK2	Pas mau ujian Kak! Biar nggak panik duluan
AK5	Atau pas lagi disuruh maju ke depan kelas Kak, biar jantungnya nggak deg-degan parah
Tahap Pengakhiran	
PK	Luar biasa! Kalian cepat sekali menangkap intinya. Tak terasa waktu kita sudah mau habis. Dari praktik tadi, apa kesimpulan yang bisa kalian ambil hari ini?

AK3	Kesimpulannya, kita punya kontrol atas pikiran kita Kak. Kita nggak harus ikut ke mana pikiran itu pergi, kita bisa berenti sebentar dari semua yang kita kerjakan trus kontrol napas, kita nguatn diri dan buang pikiran ga penting baru kita lanjutin lagi kegiatan kita kalo uda tenang
PK	Keren! Kesan dan pesannya buat sesi hari ini gimana?
AK7	Seru Kak, praktek langsung gini jadi lebih paham dibanding cuma tes sendiri dirumah kemarin. Saya mau coba latihan ini lagi dirumah biar ga <i>Overthinking Overthinking</i> lagi
PK	Oke, kalian sudah hebat mau mencoba dirumah, dan sudah sesuai banget mempraktekkannya
Semua Anggota	Terimakasih Kak!
PK	Terima kasih Adik-adik. Jaga rahasia kelompok kita ya. Mari kita tutup dengan doa yang dipimpin oleh Tania
AK3	Berdoa dimulai... Selesai
PK	Sampai jumpa di lain kesempatan ya semua! Kakak berterimakasih karena kalian sudah kooperatif selama kita lakuin layanan bimbingan kelompok ini. Kakak harap semua sehat selalu, sukses, tidak perlu memikirkan hal yang belum pasti, dapat wujudkan cita citanya. Kakak juga minta maaf kalau ada perilaku kakak yang tidak baik, ucapan kakak yang menyinggung kalian yang disengaja maupun tanpa sengaja ya
AK7	iya kak, saya mewakili yang lain juga makasih sama kakak ya, maafin kami juga ya kak, semoga skripsi kakak lancar
PK	Iya, Amiin, kalau kakak balik duluan ya. Assalamualaikum
Semua Anggota	iya kak, Waalaikumsalam Wr. Wb. Terima kasih kak

Lampiran 9 Dokumentasi

DOKUMENTASI**Dokumentasi dengan Guru BK SMA Muhammadiyah 1 Medan****Bimbingan Kelompok Pertama**



Bimbingan Kelompok Kedua



Wawancara dengan Guru BK kelas 11



Anggota Kelompok

Lampiran 10 K1



FORM K-1

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id**

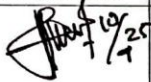


Kepada : Yth Ketua/ Sekretaris
Program Studi Dimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Chairunnisa Siregar**
NPM : 2202080053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK= 3,81

Persetujuan Ket./ Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Pengaruh Layanan Klasikal Untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Evektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Sikap Denial Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 10 September 2025
Hormat Pemohon,



Chairunnisa Siregar

Keterangan:

Dibuat Rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/ Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 11 K2



MAJLIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website : <http://www.fkip.umhu.ac.id> E-mail : fkip@umhu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
N P M : 2202080053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :
Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd. *M 19/9 25*
Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 10 September 2025

Hormat Pemohon,

Chairunnisa Siregar

Keterangan:

Dibuat Rangkap 3 : -Untuk Dekan/Fakultas
-Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
-Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

Lampiran 12 K3



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2072/II.3-AU/UMSU-02/F/2025
 Lamp : ---
 Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
 Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Chairunnisa Siregar**
 N P M : 2202080053
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : **Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan**

Pembimbing : **Uli Makmun Hasibuan, S.Pd.,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa taluwarasa tanggal : 10 September 2026

Medan, 19 Rabiul Awwal 1447 H
 10 September 2025 M



Dra. Hidayatun Nita, M.Pd.
 NIDN : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
 2. Ketua Program Studi
 3. Dosen Pembimbing
 4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



Lampiran 13 Berita Acara Bimbingan Proposal



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: fkip@umstu.ac.id

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Mahasiswa : Chairunnisa Siregar
 NPM : 2202080053
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
13 Oktober	Perhatikan batasan Masalah & Rumusan Masalah Menambahkan data observasi sefokus di latar belakang	
18 Oktober	Penambahan sub bab "cara mengurangi overthinking" Merubah format kerangka konseptual	
11 November	Menperjelas tabel desain penelitian	
10 November	Melengkapi populasi & sampel penelitian	
25 November	Pembahasan teknik analisis data	
5 Desember	Acc diseminarkan	

Medan, 05 Desember 2025

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 14 Berita Acara Seminar



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Sabtu, Tanggal 13 Desember 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

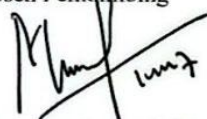
Nama : Chairunnisa Siregar
 NPM : 2202080053
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah I Medan

No	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	Memperbaiki latar belakang masalah
Bab II	Memperkuat teori mindfulness
Bab III	Mengembangkan tes skripsi
Lainnya	
Kesimpulan	[<input checked="" type="checkbox"/>] Disetujui [<input type="checkbox"/>] Ditolak [<input type="checkbox"/>] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas



 M. Fauzi Hasibuan., S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing



 Uli Makmun Hasibuan S.Pd., M.Pd

Panitia Pelaksana,

Ketua Program Studi


 M. Fauzi Hasibuan., S.Pd., M.Pd

Sekretaris Program Studi


 Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Lampiran 15 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Chairunnisa Siregar
 NPM : 2202080053
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Pada hari Sabtu, Tanggal 13 Desember 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 8 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembahas


 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing


 Uli Makmun Hasibuan S.Pd., M.Pd

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi


 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Lampiran 16 Surat Keterangan Bebas Pustaka



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
PERPUSTAKAAN

Terakreditasi A Berdasarkan Keetapan Perpustakaan Nasional Republik Indonesia No. 00059/LAP/PT IX_2018
 Pusat Administrasi : Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 66224567
 NPP 127120201000003 <http://perpustakaan.umsu.ac.id> perpustakaan@umsu.ac.id [perpustakaan.umsu](https://www.perpustakaan.umsu.ac.id)

Bila menerima surat ini, agar diabulkan nomor dan tanggalnya

SURAT KETERANGAN

Nomor: 01422/KET/II.3-AU/UMSU-P/M/2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan hasil pemeriksaan data pada Sistem Perpustakaan, maka Kepala Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/ P.Studi : Bimbingan Konseling

telah menyelesaikan segala urusan yang berhubungan dengan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 24 Ramadhan 1447 H
 13 Maret 2026 M

Kepala Perpustakaan,


 Dr. Muhammad Arifin, M.Pd.

Lampiran 18 Surat Balasan Sekolah



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PNF
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan

NPSN : 10210909

NSS : 304076001043

Telepon : 061-7365218

Akreditasi : A

Website : WWW.Smamsamedan.sch.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 092/KET/III.4-AU/ F/2026

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Chairunnisa Siregar

NPM : 2202080053

Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Mengurangi Overthinking Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Medan

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 106/II.3-AU/UMSU-02/F/2026 tanggal 12 Januari 2026 perihal mohon izin Riset maka dengan ini benar nama tersebut diatas diizinkan melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.

Wassalamu'alaikum wr.wb.



Lampiran 19 Turnitin

Skripsi Chairunnisa Siregar

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	9%
2	repository.unissula.ac.id Internet Source	1%
3	pustaka.unp.ac.id Internet Source	1%
4	repositori.umsu.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	< 1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	< 1%
7	digilib.unila.ac.id Internet Source	< 1%
8	id.scribd.com Internet Source	< 1%
9	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	< 1%

10	digilib.unimed.ac.id Internet Source	< 1 %
11	Submitted to Universitas Islam Bandung Student Paper	< 1 %
12	Firman Firman. "EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN ASERTIVITAS SISWA", INA-Rxiv, 2018 Publication	< 1 %
13	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	< 1 %
14	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	< 1 %
15	eprints.unm.ac.id Internet Source	< 1 %
16	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	< 1 %
17	repository.usd.ac.id Internet Source	< 1 %
18	Muhammad Rustan, Aspin Aspin, Alber Tigor Arifyanto. "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN INTRAPERSONAL SISWA", Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling, 2020 Publication	< 1 %

19 repository.unp.ac.id < 1 %
Internet Source

20 ijurnal.com < 1 %
Internet Source

21 SYAMSUDDIN SYAMSUDDIN, JUWANTO
JUWANTO. "Model Layanan Bimbingan
Kelompok Berbasis Budaya Untuk
Meningkatkan Nilai–Nilai Karakter Siswa di
SMA Pembangunan Kota Bengkulu",
Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan,
Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2019
Publication

22 journal.unj.ac.id < 1 %
Internet Source

23 repository.unibos.ac.id < 1 %
Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Lampiran 20

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Data Pribadi**

Nama : Chairunnisa Siregar
NPM : 2202080053
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 4 Februari 2004
Status : Belum Menikah
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke- : 1 dari 2 bersaudara
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Tuasan No. 156A Medan, Sumatera Utara
Email : chairunnisasrg04@gmail.com

Data Orangtua

Nama Ayah : Hendra Gunawan Siregar
Nama Ibu : Vivi Panggabean
Alamat : Jl. Tuasan No. 156A Medan, Sumatera Utara

Pendidikan Formal

1. MIS Al-Quba
2. MTs AL - Ulum
3. MAN 1 Medan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 2022-2026

