

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOURNALING  
DIGITAL UNTUK MENGELOLA OVERTHINKING PADA ANAK DI SANGGAR  
BIMBINGAN KAMPUNG BHARU MALAYSIA**

**ARTIKEL**

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat guna  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi Bimbingan Konseling*

Oleh

**MUORLIZZAN RITONGA**

**NPM. 2202080060**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

**MEDAN**

**2026**

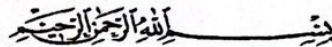


**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 18 April 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu Malaysia.

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

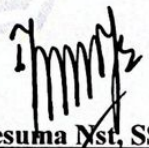
Ditetapkan : (  A ) Lulus Yudisium  
(  ) Lulus Bersyarat  
(  ) Memperbaiki Skripsi  
(  ) Tidak Lulus

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

Sekretaris

  
Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd.

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

Abggota Penguji:

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

2. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

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

1. 

2. 

3. 

### BERITA ACARA

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 18 April 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu Malaysia.

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


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

#### PANITIA PELAKSANA

Ketua

Sekretaris

  
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

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

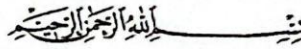
Abggota Penguji:

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

1. 

3. 





**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Nama Lengkap : Muqri Izzan Ritonga  
 N.P.M : 2202080060  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Journaling Digital* Untuk Mengelola *Overthinking* pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Baru

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
25 Agustus 2025	Konsultasi awal mengenai struktur penulisan jurnal dan penyediaan format template jurnal	Mf
15 Agustus 2025	Konsultasi lanjutan mengenai pendahuluan	Mf
22 September 2025	Rivis: bagian teori dan penumbuhan presentasi	Mf
06 Oktober 2025	Rivis: metode penelitian dan analisis hasil	Mf
10 Oktober 2025	Rivis: Abstrak dan daftar pustaka.	Mf
04 Desember 2025	Revisi untuk proposal	Mf

Medan, 04 Desember 2025

Diketahui oleh:  
 Ketua Prodi

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

Dosen Pembimbing

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



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Muqri Izzan Ritonga  
N.P.M : 2202080060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Journaling Digital*  
Untuk Mengelola *Overthinking* pada Anak di Sanggar Bimbingan  
Kampung Baru

Sudah layak diseminarkan.

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

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

Medan, 04 Desember 2025

Dosen Pembimbing

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

**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Prog. Studi : Bimbingan Dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Journaling Digital Untuk Mengelola Overthinking Pada Anak Di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu Malaysia

Pada hari Rabu, Tanggal 26 Bulan November Tahun 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

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

Ketua Program Studi  
Bimbingan Dan Konseling

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



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Prog. Studi : Bimbingan Dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Journaling Digital Untuk Mengelola Overthinking Pada Anak Di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu Malaysia

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, April 2026

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Muqri Izzan Ritonga



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN ARTIKEL

Nama Lengkap : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Journaling Digital Untuk Mengelola *Overthinking* Siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia

Tanggal	Materi Bimbingan Artikel	Paraf	Keterangan
2/12-2025	Perbaikan data Penelitian	Mf	
2/12-2025	Penambahan Referensi	Mf	
3/01-2026	Penyesuaian template artikel	Mf	
21/01-2026	Summit Jurnal	Mf	
28/01-2026	Review Jurnal	Mf	
02/04-2026	Publish Jurnal	Mf	
06/04-2026	Diretujui utk sidang skripsi	Mf	

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

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

Medan, April 2026  
Dosen Pembimbing Artikel

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



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL**



Artikel ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Journaling Digital  
Untuk Mengelola *Overthingking* Siswa di Sanggar Bimbingan  
Kampung Baru Malaysia

sudah layak disidangkan.

Medan, April 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing

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

Diketahui oleh:

Dekan

**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**

Ketua Program Studi

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

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikun Wr.Wb.*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan limpahan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan berkas sidang akhir ini dengan baik. Tanpa pertolongan-Nya, penulis menyadari bahwa seluruh proses penyusunan berkas ini tidak akan berjalan dengan lancar. Berkas sidang akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan serta sebagai wujud tanggung jawab akademik penulis atas ilmu dan pengalaman yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

Dalam proses penyusunan berkas ini, penulis menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi waktu, pemahaman materi, maupun keterbatasan lainnya. Namun, berkat dukungan, doa, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat melewati setiap proses tersebut dengan penuh semangat dan ketekunan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP.**

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Rektor yang telah memimpin institusi dengan penuh dedikasi, kebijaksanaan, dan tanggung jawab. Melalui kepemimpinan beliau, tercipta lingkungan akademik yang kondusif, tertib, dan mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh. Kebijakan-kebijakan yang diambil tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter mahasiswa yang berintegritas. Fasilitas yang memadai serta sistem pendidikan yang terarah menjadi salah satu faktor penting yang membantu penulis dalam menjalani proses perkuliahan hingga tahap akhir ini.

2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**

Penulis dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dekan yang senantiasa memberikan perhatian, arahan, serta dukungan

terhadap seluruh mahasiswa di lingkungan fakultas. Kepedulian beliau dalam memastikan kelancaran proses akademik menjadi salah satu bentuk nyata dari dedikasi terhadap dunia pendidikan. Sikap terbuka dan kebijakan yang mendukung perkembangan mahasiswa memberikan motivasi tersendiri bagi penulis untuk terus berusaha dan memberikan hasil yang terbaik dalam setiap proses pembelajaran yang dijalani.

3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.**

Penulis dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih kepada Ibu Wakil Dekan I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta perhatian yang penuh ketulusan kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan berkas sidang akhir ini. Kesabaran, ketelitian, serta keluasan wawasan yang beliau miliki menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran berharga bagi penulis, khususnya dalam mengembangkan cara berpikir yang lebih kritis, sistematis, dan bertanggung jawab secara akademik. Setiap masukan dan nasihat yang diberikan tidak hanya membantu penulis dalam menyempurkan karya ini, tetapi juga menjadi bekal penting dalam perjalanan keilmuan dan kehidupan penulis ke depannya. Penulis sangat bersyukur dan berterima kasih atas segala waktu, tenaga, dan perhatian yang telah beliau curahkan dengan penuh keikhlasan.

4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**

Penulis dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih kepada Bapak Wakil Dekan III yang telah memberikan dukungan, arahan, serta perhatian yang penuh kepedulian terhadap perkembangan mahasiswa, khususnya dalam bidang kemahasiswaan dan pembinaan karakter. Kebijakan dan peran beliau dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif, aktif, dan berintegritas telah memberikan kontribusi yang berarti bagi penulis dalam menjalani proses pendidikan hingga tahap akhir ini. Sikap bijaksana serta dedikasi yang beliau tunjukkan menjadi inspirasi bagi penulis untuk terus berkembang, tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam pembentukan kepribadian yang lebih baik. Penulis mengucapkan terima

kash yang sebesar-besarnya atas segala dukungan dan perhatian yang telah diberikan.

5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

Penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Peran beliau sangat penting dalam membentuk arah dan kualitas pendidikan yang penulis terima. Dedikasi dalam mengembangkan program studi serta kepedulian terhadap kemajuan mahasiswa menjadi salah satu faktor yang mendorong penulis untuk menyelesaikan studi dengan penuh tanggung jawab dan kesungguhan.

6. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**

Penulis dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan, arahan, serta pelayanan akademik yang sangat membantu penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan berkas sidang akhir ini. Ketelitian, kesabaran, serta kesungguhan beliau dalam menjalankan tugas memberikan kemudahan bagi penulis dalam mengurus berbagai keperluan akademik. Selain itu, perhatian dan kepedulian beliau terhadap mahasiswa menjadi motivasi tersendiri bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan studi dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, waktu, dan dedikasi yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan.

7. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**

Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Bapak/Ibu Dosen Pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan berkas sidang akhir ini. Setiap saran, kritik, dan arahan yang diberikan tidak hanya membantu dalam menyempurkan isi berkas, tetapi juga memperkaya wawasan serta melatih kemampuan berpikir kritis penulis.

Ketulusan dan kesungguhan dalam membimbing menjadi pengalaman berharga yang akan selalu penulis ingat dalam perjalanan akademik maupun kehidupan ke depan.

8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen dan tenaga kependidikan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pelayanan akademik selama masa studi. Dedikasi dan keikhlasan dalam mendidik tidak hanya memberikan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga membentuk karakter, sikap, dan pola pikir penulis. Setiap proses pembelajaran yang dilalui menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan di masa depan.

9. Ibu **Meintarsih Warijan** selaku Kepala Sekolah Sanggar Bimbingan Kampung Bharu dan Bapak **Supardi Yoga Kaman** selaku Guru Pamong dan pengelola Sanggar Bimbingan Kampung Bharu.

10. Kedua Orang Tua dan Keluarga Tercinta

Dengan penuh rasa haru dan syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta. Doa yang tiada henti, dukungan moral maupun materi, serta kasih sayang yang tulus menjadi kekuatan utama bagi penulis dalam menjalani setiap proses pendidikan. Pengorbanan, kepercayaan, dan harapan yang diberikan menjadi motivasi terbesar bagi penulis untuk terus berusaha, bertahan, dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.

11. Terimakasih kepada Abang saya **Zaki Akhyar Ritonga, S.H.** sudah mengajari saya dan selalu menuntut saya untuk terus belajar serta selalu memberikan dukungan.

12. Untuk Teman seperjuangan saya dari kampung halaman, **Abdulloh Tsani Harahap, Raja Fathan, Hidayat**, Terimakasih sudah kebersamaan penulis selama berkuliah di medan, serta menjadi penyemangat untuk mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan penulisan artikel.

13. Teman-teman di Perkuliahan Penulis menyampaikan terima kasih kepada

teman-teman seperjuangan yang selalu hadir memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses penyusunan berkas ini. Kehadiran mereka tidak hanya sebagai teman diskusi, tetapi juga sebagai sumber motivasi dan kekuatan di saat menghadapi kesulitan. Kebersamaan yang terjalin memberikan makna tersendiri dan menjadi bagian berharga dalam perjalanan akademik penulis.

14. Terimakasih untuk teman-teman selama KKN sebulan di Malaysia sudah memberikan motivasi dan bantuan selama penyusunan Jurnal ini .
15. Jurnal ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, **Muqri Izzan Ritonga**, sebagai bentuk atas segala perjuangan, kesabaran, dan keyakinan yang telah menemani setiap langkah dalam menyelesaikan karya ilmiah saya ini. terimakasih sudah tetap bertahan ditengah kehidupan yang banyak menghadapi tantangan. Saya bangga pada diri saya sendiri.

Kepada semua pihak yang telah membantu, kami tidak bisa membalas jasa yang telah diberikan kepada kami, hanya kepada Allah jugalah kami berserah diri semoga semua apa yang telah diberikan itu mendapat imbalan yang setimbalnya.

Penulis menyadari dalam penyusunan Artikel ini masih banyak kekurangan-kekurangan yang terdapat di dalamnya, untuk itu penulis mengharapkan adanya kritikan dan masukan yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga Artikel yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca umumnya pada masa-masa yang akan datang, semoga Allah SWT. memberi petunjuk kepada penulis. Aamiin.

*Wassalamualaikum Wr.Wb.*

**Medan, 24 Maret 2026**

**Penulis**

**MUQRI IZZAN  
RITONGA**

## DAFTAR ISI

Berita Araca Seminar .....	i
Lembar Pengesahan Seminar .....	ii
Lembar Pengesahan Hasil Seminar .....	iii
Surat Pernyataan .....	iv
Berita Acara Bimbingan Sidang .....	v
Lembar Pengesahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	vii
Abstrak .....	1
Pendahuluan .....	2
Metode .....	3
Hasil dan Pembahasan.....	4
Simpulan .....	6
Referensi .....	7
K1 .....	8
K2.....	9
K3.....	10
Surat Izin Riset .....	11
Surat Balasan Riset .....	12
Surat Publish Artikel.....	13
Cover Rumah Jurnal.....	14
Sertifikat Rumah Jurnal .....	15
LOA .....	16
Review Jurnal.....	17
Keterangan email .....	19
Turnitin.....	21
Review Artikel .....	26
RPL .....	28
Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	39

Kisi – Kisi Pedoman Wawancara.....	42
Laporan Wawancara Penelitian.....	44
PPT Penelitian RPL .....	47
Dokumentasi .....	50
Daftar Riwayat Hidup .....	51



---

## The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

Muqri Izzan Ritonga<sup>1</sup>, Sri Ngayomi Yudha Wastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

**Abstract:** The phenomenon of overthinking in school-aged children is increasing in the digital era, characterized by a tendency for children to experience excessive worry, difficulty managing emotions, and low self-reflection skills. This condition needs to be addressed through innovative Guidance and Counseling services that are appropriate for children's digital world. This study aims to analyze the effectiveness of group guidance using digital journaling techniques in managing overthinking in children under the guidance of the Kampung Bharu Guidance Center, Malaysia. The study used a qualitative approach with a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design implemented in three cycles, involving 11 children aged 11–12 years. Each cycle includes planning, implementation, observation, and reflection stages, with digital journaling as an expressive medium to explore thoughts and emotions. Data were collected through participant observation, in-depth interviews, and content analysis of digital journaling, and analyzed using thematic analysis techniques. The results showed a significant increase in emotional well-being and self-regulation skills, with positive emotions increasing from 76.9% to 92.3%, negative emotions decreasing from 23.1% to 7.7%, and positive coping strategies increasing from 38.5% to 76.9%. This study confirms that digital journaling is effective in helping children recognize, manage, and reflect on overthinking. These findings offer an innovative intervention model that can be easily implemented in non-formal education to strengthen children's emotional regulation and mental resilience.

**Keywords:** Group Guidance; Digital Journaling; Overthinking

---

## Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

**Abstrak:** Fenomena overthinking pada anak usia sekolah semakin meningkat di era digital, ditandai dengan kecenderungan anak-anak mengalami kekhawatiran berlebihan, kesulitan mengelola emosi, dan keterampilan refleksi diri yang rendah. Kondisi ini perlu ditangani melalui layanan Bimbingan dan Konseling inovatif yang sesuai dengan dunia digital anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik jurnal digital dalam mengelola overthinking pada anak-anak di bawah bimbingan Pusat Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus, melibatkan 11 anak berusia 11–12 tahun. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi, dengan jurnal digital sebagai media ekspresif untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis konten jurnal digital, serta dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional dan keterampilan regulasi diri, dengan emosi positif meningkat dari 76,9% menjadi 92,3%,

emosi negatif menurun dari 23,1% menjadi 7,7%, dan strategi koping positif meningkat dari 38,5% menjadi 76,9%. Studi ini membuktikan bahwa jurnal digital efektif dalam membantu anak-anak mengenali, mengelola, dan merefleksikan overthinking. Temuan ini menawarkan model intervensi inovatif yang dapat dengan mudah diterapkan dalam pendidikan non-formal untuk memperkuat regulasi emosional dan ketahanan mental anak-anak.

**Kata kunci:** Bimbingan Kelompok; *Journaling Digital*; Overthinking.

#### *Article history*

Received: 21 Januari 2026

| Revised: 28 Januari 2026

| Accepted: 2 April 2026

*This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license*



---

**Corresponding Author:** Muqri Izzan Ritonga ; [muqriizzanrtg@gmail.com](mailto:muqriizzanrtg@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Overthinking, yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan atau terjebak dalam pola pikir berulang tanpa hasil produktif, telah menjadi masalah psikologis yang semakin menonjol di kalangan anak-anak, terutama di era digital ini. Secara global, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak-anak berusia 10-14 tahun mengalami masalah kecemasan terkait overthinking, yang berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka (Organisasi Kesehatan Dunia, 2023). Di Malaysia, data dari Kementerian Kesehatan Malaysia pada tahun 2022 mengungkapkan peningkatan kasus kecemasan di kalangan anak-anak di daerah perkotaan dan pedesaan, dengan persentase 14% di Kuala Lumpur dan 11% di daerah pedesaan, di mana layanan kesehatan mental masih terbatas (Kementerian Kesehatan Malaysia, 2022). Masalah ini diperparah oleh penggunaan media sosial yang tinggi, yang menurut penelitian terbaru, meningkatkan risiko overthinking hingga 25% pada remaja (Anderson & Jiang, 2021). Pentingnya topik ini terletak pada kemungkinan bahwa overthinking dapat mengganggu pertumbuhan emosional anak-anak, meningkatkan risiko depresi, dan memerlukan langkah-langkah pencegahan dini di lingkungan lokal seperti Sangar bimbingan Kampung baru, yang berfungsi sebagai pusat pendidikan informal untuk meningkatkan ketahanan emosional di komunitas Malaysia.

Meskipun penelitian tentang overthinking pada anak-anak telah berkembang, masih terdapat celah yang signifikan dalam studi tentang intervensi yang menggunakan teknologi digital yang dikombinasikan dengan bimbingan kelompok. Studi terdahulu oleh Nolen-Hoeksema dkk. (2020) menyoroti bahwa ruminasi pada remaja dapat dikurangi melalui metode mindfulness, namun studi mereka tidak fokus pada anak-anak usia sekolah dasar dan tidak mencakup aspek digital seperti journaling. Studi (Watkins, 2021) tentang cognitive behavioral therapy (CBT) untuk overthinking menunjukkan efektivitas dalam pengurangan gejala, tetapi fokusnya pada individu dewasa tanpa konteks kelompok atau aplikasi digital. Penelitian oleh (Seligman dan Csikszentmihalyi, 2022) tentang positive psychology pada anak-anak mengidentifikasi journaling sebagai alat potensial, namun belum ada penelitian yang mengkombinasikannya dengan bimbingan kelompok di lingkungan komunitas seperti sanggar bimbingan. Kekosongan ini diperkuat oleh evaluasi kritis terhadap penelitian-

penelitian tersebut, yang menunjukkan bahwa metode konvensional belum sepenuhnya memanfaatkan teknologi digital untuk meningkatkan partisipasi anak-anak, sehingga memerlukan penelitian mendalam untuk mengisi kekosongan ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik journaling digital dalam mengatasi kecenderungan overthinking pada anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru, Malaysia, dengan menggunakan metode kualitatif melalui desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Dengan menerapkan siklus refleksi, pengamatan partisipatif, dan tindakan berulang, penelitian ini akan menyelidiki bagaimana teknik journaling digital seperti penggunaan aplikasi sederhana untuk mencatat pikiran harian dapat diintegrasikan ke dalam sesi kelompok untuk mengurangi pola overthinking, serta menganalisis perubahan perilaku dan emosi anak-anak melalui narasi berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Tujuan ini secara eksplisit dirumuskan untuk memberikan wawasan praktis tentang intervensi yang dapat disesuaikan dengan komunitas lokal Malaysia, dengan penekanan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui keterlibatan aktif anak-anak. Dari perspektif teoretis, penelitian ini berkontribusi pada perkembangan psikologi pendidikan dengan memperluas teori ruminasi Nolen-Hoeksema (2020) melalui integrasi elemen digital dalam konteks kelompok, yang belum banyak diteliti dalam literatur terkini. Hal ini dapat memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana teknologi memengaruhi proses psikologis pada anak-anak, sejalan dengan teori belajar sosial yang diperbarui oleh (Bandura, 2023). Dari perspektif praktis, penelitian ini berkontribusi dengan menyediakan model intervensi sederhana yang dapat diterapkan di Sanggar bimbingan Kampung baru Malaysia, yang dapat meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental di daerah, mengurangi dampak overthinking pada anak-anak, mendukung program pendidikan non-formal untuk membangun resiliensi emosional. Dalam hal ini, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif, dengan mengintegrasikan teknologi digital sebagai alat pendukung dalam bimbingan kelompok, sehingga berkontribusi pada upaya global untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak-anak di era digital.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) untuk menyelidiki keberhasilan konseling kelompok berbasis teknik journal digital dalam menangani overthinking pada anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru, Malaysia. PTBK dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan intervensi langsung sambil mengamati, merefleksikan, dan memperbaiki praktik bimbingan secara berkelanjutan (Kemmis & McTaggart, 2020). Desain ini mencakup tiga siklus konseling kelompok, masing-masing disertai dengan aktivitas journaling digital, untuk menilai perubahan perilaku dan emosi anak-anak melalui pendekatan naratif. Setiap siklus terdiri dari tahap Rencanakan, Lakukan, Amati, dan Refleksikan. Sesi konseling kelompok pertama memfokuskan pada pengenalan konsep overthinking, identifikasi pola pikir berlebihan, dan pengenalan teknik journaling digital. Setelah sesi, partisipan diminta mengisi journaling digital harian menggunakan template terstruktur yang mencakup situasi pemicu, pikiran yang muncul, perasaan, dan refleksi diri; Sesi kedua memfokuskan pada pembelajaran strategi cognitive

restructuring dan teknik relaksasi.

Partisipan mereview journaling digital minggu sebelumnya, berbagi pengalaman, dan mempraktikkan teknik baru dan partisipan diminta untuk mengisi journaling digital harian. Sesi ketiga memfokuskan pada penguatan keterampilan dan evaluasi program. Partisipan mengidentifikasi perubahan yang terjadi, partisipan diminta Kembali untuk mengisi journaling digital harian, dan merencanakan tindak lanjut. Penelitian ini dilakukan di Sanggar Bimbingan Kampung baru, yang merupakan sekolah non-formal di Kuala Lumpur Malaysia, selama 3 hari (24 - 26 November 2025).

Peserta penelitian terdiri dari 11 anak berusia 11-12 tahun yang menunjukkan tanda-tanda overthinking, dipilih melalui sampling purposif berdasarkan kriteria berikut: keterlibatan aktif di Sanggar Bimbingan, ketersediaan perangkat digital, dan persetujuan orang tua. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok kecil (5 anak per kelompok) untuk mendukung interaksi. Data diperoleh melalui triangulasi kualitatif: observasi partisipan selama sesi konseling (60 menit) dan journal digital; wawancara mendalam semi-struktural (20-30 menit). Pengisian journal digital dilakukan melalui aplikasi sederhana (seperti Google Form) untuk mencatat pikiran harian; dan catatan refleksi peneliti.

Analisis data dilakukan secara induktif menggunakan analisis tematik (Miles et al., 2022), yang meliputi transkripsi, pengkodean awal, pengelompokan tema, dan validasi melalui pengecekan anggota. Analisis berulang pada setiap siklus PTBK memungkinkan penyesuaian intervensi. Studi ini mengikuti Kode Etik Penelitian yang Melibatkan Subjek Manusia (CIOMS, 2021) dan pedoman WHO (2023), dengan persetujuan tertulis, kerahasiaan, dan persetujuan etika dari Komite Etika Universitas Malaysia. Validitas diperkuat melalui triangulasi, audit eksternal, dan reflektivitas, memastikan hasil yang dapat diterapkan untuk pengembangan intervensi kesehatan mental bagi anak-anak di Malaysia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan melalui tiga siklus kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik journaling digital yang melibatkan 11 anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru Malaysia. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, di mana pengisian journaling digital pada setiap sesi berfungsi sebagai alat untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi. Data dikumpulkan melalui triangulasi kualitatif, yang mencakup hasil dari journaling digital, pengamatan perilaku, serta wawancara mendalam.

### **Siklus I** – Kesadaran Awal terhadap Overthinking

Pada siklus pertama, anak-anak mulai mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang berulang. Sebagian besar mencatat perasaan seperti “senang tapi agak sedih”, “takut akan masa depan”, dan “khawatir apakah aku terlalu bodoh”. Salah satu peserta menulis:

*“Saya memikirkan bagaimana masa depan saya nanti.” (Khusnul)*

*“Selalu khawatir apakah aku terlalu bodoh.” (Adelia)*

Melalui pengisian journaling digital harian, peserta dibimbing untuk mendeskripsikan pikiran yang muncul, situasi pemicu, dan emosi yang menyertainya. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami kesulitan membedakan antara

kekhawatiran yang nyata dan dugaan imajiner. Beberapa anak mencatat kekhawatiran yang bersifat abstrak, seperti *“takut kiamat”* atau *“khawatir tanpa alasan yang jelas.”*

### **Analisis dan Pembahasan**

Siklus pertama menunjukkan tahap identifikasi diri, di mana peserta mulai menyadari adanya pola berpikir berlebihan (*ruminatio*n). Menurut Nolen-Hoeksema (2020), tahap ini krusial karena individu yang dapat mengenali proses berpikir berulang akan lebih mudah memodifikasi pola pikirnya. Kegiatan *journaling* digital berfungsi sebagai media reflektif yang membantu anak mencatat isi pikirannya secara konkret, sehingga memindahkan beban kognitif dari pikiran ke tulisan. Secara psikologis, hal ini selaras dengan konsep *emotional labeling*, yang terbukti dapat mengurangi intensitas kecemasan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2022).

Dari pengamatan kelompok, dinamika awal masih didominasi oleh rasa malu dan kurangnya keterbukaan. Namun, penggunaan media digital (bukan tulisan tangan) membuat sebagian anak lebih berani mengekspresikan diri karena dianggap lebih *“aman”* dan pribadi.

### **Siklus II – Pengelolaan Pikiran dan Emosi**

Pada siklus kedua, anak-anak mulai menerapkan strategi untuk mengendalikan pikiran. Dalam *journaling* digital, muncul pernyataan seperti:

*“Bermain bersama teman biar gak terlalu dipikirkan.”* (Ahmad)

*“Saya belajar dan main bersama teman agar tidak stres.”* (Hanip)

*“Menulis di diary dan AI bikin aku tenang.”* (Adelia)

Sebagian besar anak melaporkan penurunan pikiran negatif dan peningkatan kesadaran untuk mengalihkan perhatian pada kegiatan positif. Pengamatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dalam diskusi kelompok dan kemampuan berbagi pengalaman tanpa rasa takut dinilai.

### **Analisis dan Pembahasan**

Perubahan perilaku ini menunjukkan pergeseran dari fase kesadaran menuju pengelolaan diri yang aktif. Anak mulai menggunakan strategi kognitif untuk mengalihkan pikiran negatif, sesuai dengan prinsip *cognitive restructuring* dalam teori (Watkins, 2021) dan *self-regulation* dari (Bandura, 2023).

Teknik *journaling* digital berperan sebagai alat *self-monitoring* membantu peserta meninjau ulang isi pikirannya setiap hari dan mengenali perubahan emosional yang terjadi. Dalam konteks bimbingan kelompok, interaksi sosial memperkuat *vicarious learning*, yaitu belajar dari pengalaman teman sebaya, sebagaimana dijelaskan oleh teori *Social Learning* Bandura. Refleksi peneliti menunjukkan bahwa anak-anak mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih positif, penggunaan kata yang lebih optimistis, serta penurunan isi *journaling* yang berisi kekhawatiran ekstrem. Misalnya, kata *“takut”* dan *“cemas”* pada siklus I mulai digantikan dengan *“senang”*, *“tenang”*, dan *“bersemangat”*.

### **Siklus III – Refleksi Diri dan Evaluasi Perubahan**

Siklus ketiga menekankan evaluasi dan penguatan perilaku positif. Anak-anak mencatat pengalaman menyenangkan seperti:

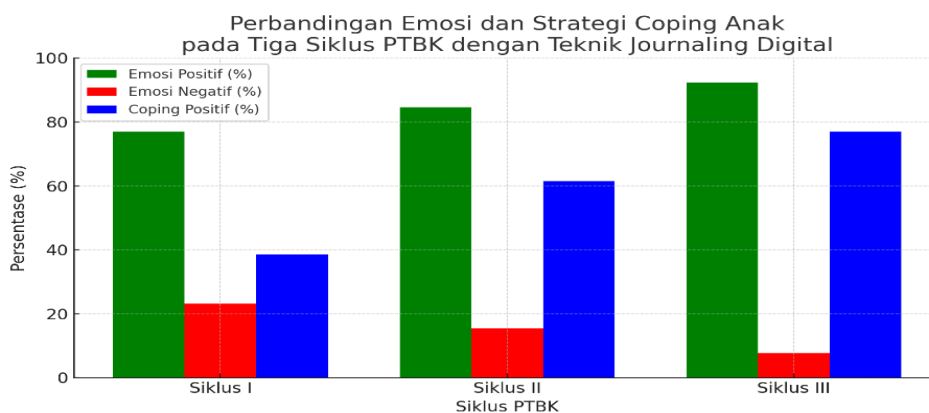
*“Aku senang bisa lebih baik dari hari sebelumnya.”* (Adelia)

“Ketemu teman, perasaanku jadi senang.” (Hanip)

“Aku ingin besok lebih baik dan tidak terlalu mikir jelek.” (Ahmad)

Dalam wawancara, beberapa anak menyebutkan bahwa mereka mulai dapat “membedakan pikiran yang nyata dan tidak nyata”, serta “lebih tenang karena bisa menulis semua isi hati.” Guru pendamping juga melaporkan penurunan keluhan fisik akibat stres, seperti kesulitan tidur dan sering melamun.

Siklus ketiga menunjukkan fase refleksi adaptif, di mana peserta tidak hanya mengenali dan mengelola pikiran, tetapi juga menumbuhkan self-efficacy (Bandura 2023). Proses ini menegaskan fungsi journaling digital sebagai sarana self-reflection dan positive reinforcement. Selaras dengan pandangan Seligman & Csikszentmihalyi (2022), aktivitas mencatat hal-hal baik setiap hari dapat meningkatkan positive affect dan kesejahteraan psikologis anak. Dari perspektif PTBK, hasil setiap siklus menunjukkan peningkatan signifikan:



**Gambar 1. Perbandingan Emosi dan Strategi Coping Anak**

Berikut adalah diagram batang perbandingan antar-siklus yang menggambarkan perubahan emosi dan strategi coping anak selama tiga siklus PTBK dengan teknik *journaling digital*:

Emosi Positif meningkat stabil dari 76,9% → 92,3%, menandakan peningkatan kesejahteraan emosional. Emosi Negatif menurun tajam dari 23,1% → 7,7%, menunjukkan penurunan kecenderungan overthinking. Coping Positif meningkat dari 38,5% → 76,9%, mengindikasikan semakin kuatnya kemampuan anak mengalihkan pikiran negatif.

Siklus I : Anak mengenali pola overthinking.

Siklus II : Anak menerapkan strategi pengendalian pikiran.

Siklus III : Anak menumbuhkan kemampuan refleksi dan regulasi diri.

Proses ini membuktikan bahwa integrasi journaling digital dalam bimbingan kelompok efektif untuk membantu anak mengelola overthinking, memperkuat dukungan sosial, dan meningkatkan kesadaran diri emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa bimbingan kelompok berbasis journaling digital efektif dalam konteks pendidikan non-formal. Teknologi

digital memiliki peran ganda sebagai sarana ekspresi dan refleksi diri yang menarik bagi anak-anak, serta sebagai instrumen evaluasi bagi konselor untuk memantau perkembangan emosi peserta secara real time.

Temuan ini juga memperkaya teori ruminasi Nolen-Hoeksema dengan memasukkan dimensi digital dan sosial sebagai faktor yang mengurangi intensitas pikiran berulang. Selain itu, penelitian ini mendukung teori social learning Bandura bahwa perubahan perilaku anak dipengaruhi oleh pengamatan terhadap pengalaman positif teman dalam kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik journaling digital efektif meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan merefleksikan pikiran berlebihan (overthinking). Hasil ini sekaligus menawarkan model intervensi sederhana yang dapat direplikasi di lembaga pendidikan non-formal lain, khususnya di Malaysia dan kawasan Asia Tenggara.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik journaling digital efektif membantu anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia dalam mengatasi overthinking. Proses intervensi melalui tiga siklus PTBK memperlihatkan perkembangan bertahap, mulai dari meningkatnya kesadaran terhadap pola pikir berlebihan hingga tumbuhnya kemampuan refleksi diri, regulasi emosi, dan penggunaan strategi koping yang adaptif. Peningkatan emosi positif dari 76,9% menjadi 92,3%, penurunan emosi negatif dari 23,1% menjadi 7,7%, serta peningkatan strategi koping positif dari 38,5% menjadi 76,9% menguatkan efektivitas intervensi ini. Secara teoretis, hasil kegiatan ini memperkuat relevansi teori ruminasi dan pembelajaran sosial dalam konteks konseling berbasis digital. Integrasi teknologi dalam proses reflektif terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran berlebihan, serta menciptakan dukungan sosial melalui dinamika kelompok. Pengalaman ini menegaskan bahwa penggunaan media digital tidak hanya berfungsi sebagai alat ekspresi, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang mampu menginternalisasi perubahan perilaku dan pola pikir positif pada anak. Teknik journaling digital direkomendasikan untuk diadopsi oleh konselor sekolah, pembimbing komunitas, dan pendidik non-formal sebagai intervensi praktis dalam menangani kecemasan dan overthinking anak di era digital. Lembaga pendidikan dan komunitas perlu memperkuat program konseling berbasis teknologi dengan menyediakan pelatihan bagi pendidik dan relawan terkait kesehatan mental digital. Diperlukan kolaborasi dengan sekolah, lembaga sosial, dan instansi terkait untuk mengembangkan kebijakan promotif-preventif dalam penguatan literasi kesehatan mental anak, khususnya melalui pemanfaatan teknologi digital.

## **REFERENSI**

- Anderson, M., & Jiang, J. (2021). *Teens, social media & technology 2021*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/09/09/teens-social-media-technology-2021/>
- Bandura, A. (2023). *Social learning theory* (Edisi revisi berdasarkan karya asli 1977, diperbarui dengan konteks digital). Prentice Hall.

- Cioms. (2021). *International ethical guidelines for health-related research involving humans*. Council for International Organizations of Medical Sciences. <https://cioms.ch/publications/product/international-ethical-guidelines-for-health-related-research-involving-humans/>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2020). *The action research planner: Doing critical participatory action research* (Edisi revisi, diperbarui dengan aplikasi kualitatif). Springer.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2022). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ministry of Health Malaysia. (2022). *National health and morbidity survey 2022: Mental health*. Ministry of Health Malaysia. [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Laporan/Umum/NHMS\\_2022\\_-\\_Mental\\_Health.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Laporan/Umum/NHMS_2022_-_Mental_Health.pdf)
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2020). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1231–1252. <https://doi.org/10.1177/1745691620931905>
- Raidila, A. S., & Wastuti, S. N. Y. (2025). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbasis Video Animasi YouTube untuk Meningkatkan Minat Belajar pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. *Paedagogie*, 20(2), 215-222.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2022). *Positive psychology: An introduction* (Edisi kedua, diperbarui dengan aplikasi pada anak-anak). Springer.
- Wastuti, S. N. Y., & Putri, M. C. B. (2024). Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengantisipasi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Negeri 1 Galang. *Lokakarya*, 3(1), 76-81.
- Watkins, E. R. (2021). Rumination-focused cognitive behavioral therapy for depression. *American Psychologist*, 76(9), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/amp0000907>
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zahra, A., Wastuti, S. N. Y., & Salamah, U. (2025). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Visualisasi Terarah untuk Mengurangi Kecemasan Berlebihan. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 5(2), 61-67.



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

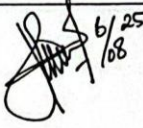

-----  
 Kepada : Yth Ketua/ Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muqri Izzan Ritonga  
 NPM : 2202080060  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Kredit Kumulatif : 120

IPK= 3,21

Persetujuan Ket./ Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking Siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia.	
	Efektivitas bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa korban Perceraian Orang tua.	
	Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa di Sanggar bimbingan Malaysia.	

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

Medan, 06 Agustus 2025  
 Hormat Pemohon,



(Muqri Izzan Ritonga)

Keterangan:

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



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu 'alaikum Wr, Wb*


Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

**Efektivitas bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking Siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia**

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

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

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, Agustus 2025  
Hormat Pemohon,



**Muqri Izzan Ritonga**

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :  
- Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi  
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

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

Nomor : 1936/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 : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola *Overthinking* Siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia

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

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

4. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
5. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
6. Masa daluwarsa tanggal : 20 Agustus 2025

Medan, 26 Shafar 1447 H  
20 Agustus 2025 M

Wassalam  
Dekan  
  
**Dra. Ni Syamsuurnita, M.Pd.**  
NIDN 40004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

5. Fakultas (Dekan)
6. Ketua Program Studi
7. Pembimbing
8. Mahasiswa yang bersangkutan :  
**WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<http://fkip.umsu.ac.id> [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id) [f](#)umsumedan [ig](#)um.umedan [t](#)umsumedan [v](#)umsumedan

Nomor : 1937/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 Medan, 26 Shafar 1447 H  
Lamp : --- 20 Agustus 2025 M  
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala  
Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia  
di  
Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Jurnalng Digital untuk Mengelola *Overthinking* Siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dekan,  
  
Dr. H. Syamsu Vurnita, M.Pd.  
IDN 0000066701

**\*\*Pentinggal\*\***





SANGGAR BIMBINGAN MUHAMMADIYAH  
KAMPUNG BHARU MALAYSIA-KUALA LUMPUR

NO.28 Wisma Sabaruddin Raja Alang Kmp Baru, Telp +601 121 107179 [Sbkampungbaru21@gmail.com](mailto:Sbkampungbaru21@gmail.com),

Nomor : 103/SBKB/IX/2025

Kuala Lumpur, 8 Rabiul Akhir 1447  
29 September 2025

Lamp : -

Hal : Balasan Izin Observasi

Kepada : **Yth, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**  
di  
Tempat

Dengan hormat,  
Menindaklanjuti surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor: 1630/IL3-AU/UMSU-02/F/2025 tertanggal 20 Agustus 2025 perihal Permohonan Izin Observasi, maka dengan ini kami selaku pihak Sanggar Belajar Kampung Bharu memberikan izin kepada mahasiswa:

Nama Mahasiswa : **Muqri Izzan Ritonga**  
NPM : 2202080060  
Program Studi : Bimbingan dan konseling  
Judul : **Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking pada anak di sanggar bimbingan kampung baru.**

Untuk melaksanakan observasi dan penelitian di lingkungan Sanggar Belajar Kampung Bharu sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Semoga kegiatan observasi ini berjalan lancar dan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kampung Bharu, 29 September 2025  
Kepala SBM Kampung Bharu



Meintasih Warijan  
NBM. 801224



## Indonesian Counseling and Psychology

Jl. Willem Iskandar Psr. V, Kotak Pos No. 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6613365 Fax (061)-6614002

Website : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia>

Email : [icp@unimed.ac.id](mailto:icp@unimed.ac.id)

---

### SURAT KETERANGAN PUBLIKASI ARTIKEL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miswanto

Jabatan : Editor in Chief

Institusi : Universitas Negeri Medan

Alamat : Jalan Willem Iskandar, Pasar V Kel. Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan,  
Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara 20221, Indonesia.

Dengan ini menerangkan artikel ilmiah dengan detail sebagai berikut:

Judul Artikel : The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to  
Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung  
Bharu, Malaysia.

Penulis Utama : Muqri Izzan

Ritonga Penulis Anggota : Sri Ngayomi

Yudha Wastuti

Tautan : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/article/view/72286>

Telah resmi **diterbitkan** dan **dipublikasikan secara online lebih awal (*online first*)** dan dapat diakses pada laman jurnal. Artikel tersebut dimasukkan ke dalam publikasi pada:

**Volume** 6

**Nomor** 2

**Tahun Terbit** 2026

Surat keterangan ini dibuat untuk agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 9 april 2026



Miswanto



### About the Journal



**Indonesian Counseling and Psychology**  
e-ISSN: 2776-740X | p-ISSN: 2775-7587  
Frequency : 2 issues per year (June & December)  
DOI: <https://doi.org/10.24114/icp>  
OAI: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/oai>  
Editor in Chief : Miswanto (Scopus, Sinta)  
Managing Editor: Mirza Irawan (Scopus, Sinta)  
Publisher: Universitas Negeri Medan  
Accreditation Rankings : Sinta 4

**Indonesian Counseling and Psychology** is an **open access** and peer-reviewed scientific journal. This journal publishes original articles related to research, Counseling and Psychology theory development and program application related to the field of counseling and psychology. This journal is managed by the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, State University of Medan. This journal is published two times a year in June and December, and collaborates with the Regional Board of the **Indonesian Guidance and Counseling Association (ABKIN)**.

Indonesian Counseling and Psychology is a journal that publishes comprehensive research articles with reviews from leading experts in the field of counseling and psychology. Submitted manuscripts will be selected based on their high scientific quality, the importance of the new knowledge they provide, and their relevance to the counseling and psychology community.

**Indonesian Counseling and Psychology is Indexed By:**



Indonesian Counseling and Psychology is accredited by the Ministry of Research, Technology and Higher Education, Republic of Indonesia, which is ranked Fourth Grade (**Sinta 4**) from 2022 to 2027 based on Decree No. 10/C/CE/DT.05.00/05.00/2025.



## Indonesian Counseling and Psychology

Jl. Willem Iskandar Psr. V, Kotak Pos No. 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6613365 Fax (061)-6614002)

Website : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia>

Email : [icp@unimed.ac.id](mailto:icp@unimed.ac.id)

### Letter of Acceptance

Kepada penulis yang terhormat :

**Muqri Izzan Ritonga<sup>1</sup>, Sri Ngayomi Yudha Wastuti<sup>2</sup>.**

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Berdasarkan proses *review* bahwa naskah artikel yang berjudul : "**The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia**" telah **Accepted** pada **Jurnal Indonesian Counseling and Psychology**, dan akan publish **Vol. 6, No. 2**. Dengan ini kami menginformasikan bahwa naskah Anda berikutnya diproses untuk *copyediting*, *layout editing*, dan penerbitan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Jurnal Indonesian Counseling and Psychology. Selanjutnya, kami rekomendasikan kepada penulis untuk menyelesaikan segala persyaratan administrasi yang diperlukan sebagai konsekuensi publikasi naskah. Tim redaksi jurnal ICP berhak membatalkan penerbitan naskah apabila penulis tidak memenuhi ketentuan yang dipersyaratkan.

Kami mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan dan kerja keras Anda dalam mempersiapkan naskah dan mengirimkannya pada kami. Semoga Anda puas mempercayakan publikasi naskah pada jurnal kami.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs web kami.



Medan, 04 April 2026

Pimpinan Redaksi

Jurnal ICP

Miswanto, S.Pd.,

M.Pd NIP.

19880616201903

1014

Terindeks:





Kementerian Pendidikan Tinggi,  
Sains, dan Teknologi

## SERTIFIKAT Akreditasi Jurnal



No. SK : 10/C/C3/DT.05.00/2025

Tanggal : 21 Maret 2025

Direktur Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat  
dengan ini memberikan kepada

*Indonesian Counseling and Psychology*

EISSN : 2776740X  
Publisher : Universitas Negeri Medan

### Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode I 2025

Akreditasi Ulang di Peringkat 4 mulai  
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2022 sampai Volume 7 Nomor 1 Tahun 2027



I Ketut Adnyana  
NIP 196805151994031004

## RIVIEW JURNAL

Judul	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia
Nama Jurnal	Indonesia Counseling and Psychology
Volume	Vol. 06 No. 2
Halaman	32 - 38
Tahun	2026
Penulis	Muqri Izzan Ritonga, Sri Ngayomi Yudha Wastuti
<b>Tujuan Penelitian</b>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik journaling digital sebagai strategi intervensi dalam menangani overthinking pada anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia, serta menawarkan model intervensi berbasis teknologi yang dapat direplikasi dalam konteks pendidikan non-formal.
<b>Metode Penelitian</b>	Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui triangulasi kualitatif yang meliputi observasi partisipan, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan analisis konten journaling digital, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik.
<b>Subjek Penelitian</b>	Subjek penelitian terdiri dari 11 anak berusia 11 hingga 12 tahun di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia, yang dipilih melalui purposive sampling. Penelitian berlangsung selama tiga hari pada 24 hingga 26 November 2025.
<b>Hasil Penelitian</b>	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional dan kemampuan regulasi diri peserta selama tiga siklus, antara lain: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emosi positif meningkat dari 76,9% menjadi 92,3%</li> <li>• Emosi negatif menurun dari 23,1% menjadi 7,7%</li> <li>• Strategi koping positif meningkat dari 38,5% menjadi 76,9%</li> <li>• Peserta mampu mengenali, mengelola, dan</li> </ul>

	<p>merefleksikan pola overthinking secara bertahap di setiap siklus</p> <p>Temuan ini membuktikan bahwa journaling digital efektif sebagai sarana ekspresi, refleksi diri, dan instrumen terapeutik dalam mendukung perubahan pola pikir dan regulasi emosi anak.</p>
<b>Kelebihan</b>	<p>Penelitian ini memiliki sejumlah keunggulan yang menonjol. Penggunaan journaling digital sebagai medium bimbingan merupakan inovasi yang sesuai dengan kehidupan anak di era digital dan terbukti meningkatkan keterbukaan ekspresi peserta. Desain PTBK yang siklikal memungkinkan penyempurnaan intervensi secara berkelanjutan berdasarkan hasil refleksi tiap siklus. Triangulasi data yang komprehensif turut memperkuat validitas temuan, sementara model intervensi yang dihasilkan berpotensi direplikasi di berbagai lembaga pendidikan non-formal</p>
<b>Kekurangan</b>	<p>Di sisi lain, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah subjek yang hanya 11 orang dari satu lokasi membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Durasi penelitian yang hanya tiga hari belum cukup untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol menyulitkan penegasan hubungan kausal antara intervensi journaling digital dan perubahan yang diamati.</p>



## [ICP] Submission Acknowledgement

Inbox



Miswanto 21 Jan



to me

Muqri Izzan Ritonga:

Thank you for submitting the manuscript, "The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan kampung Bharu, Malaysia" to **INDONESIAN COUNSELING AND PSYCHOLOGY**. With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:

Submission URL: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/authorDashboard/submission/72286>

Username: izzanrtg123

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.





[ICP] New notification from  
INDONESIAN COUNSELING AND  
PSYCHOLOGY Inbox



Miswanto Miswanto 27 Jan



to me ▾

You have a new notification from **INDONESIAN COUNSELING AND PSYCHOLOGY**:

You have been added to a discussion titled "Pre Review" regarding the submission "The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan kampung Bharu, Malaysia".

Link: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/authorDashboard/submission/72286>



The Effectiveness of  
Group Guidance Using  
Digital Journaling  
Techniques to Manage  
Overthinking in Children  
at the Sanggar  
Bimbingan Kampung  
Baru,  
Malaysia

*by Muqri Izzan Ritonga*

---

**Submission date:** 07-Apr-2026 08:18AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2924376827

**File name:** 4\_Muqri\_Izzan\_Ritonga.pdf (506.3K)

**Word count:** 3023

**Character count:** 21020

# The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

## ORIGINALITY REPORT

<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>9%</b>	<b>6%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>jurnal.uinsu.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.unimed.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>prin.or.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>bmcmedethics.biomedcentral.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>files01.core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>so09.tci-thaijo.org</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.jurnalp4i.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>journal.unimma.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>standingontheledge.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>eprints.uad.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>11</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1%</b>

12	<a href="http://jurnal.unigal.ac.id">jurnal.unigal.ac.id</a> Internet Source	1%
13	Tsania Maulida Az-zahroh, Veny Iswantiningtyas. "Implementing Classroom Guidance using the Problem-Solving Method to Enhance High School Students' Learning Responsibility through Group Games", QUANTA Journal: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 2025 Publication	<1%
14	<a href="http://hrmars.com">hrmars.com</a> Internet Source	<1%
15	Elly Yuniar Nitawati, Nurul Iman, Indah Noviandari. "Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui media digital di sekolah, wilayah desa Proppo kabupaten Pamekasan Madura", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1%
16	<a href="http://repository.stikespantirapih.ac.id">repository.stikespantirapih.ac.id</a> Internet Source	<1%
17	<a href="http://journal.upgris.ac.id">journal.upgris.ac.id</a> Internet Source	<1%
18	<a href="http://bilselkongreleri.com">bilselkongreleri.com</a> Internet Source	<1%
19	<a href="http://jptam.org">jptam.org</a> Internet Source	<1%
20	<a href="http://revistas.usantotomas.edu.co">revistas.usantotomas.edu.co</a> Internet Source	<1%
21	<a href="http://doaj.org">doaj.org</a> Internet Source	<1%

22	<a href="http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id">e-journal.stkipsiliwangi.ac.id</a> Internet Source	<1%
23	<a href="http://iicls.org">iicls.org</a> Internet Source	<1%
24	<a href="http://ijurnal.com">ijurnal.com</a> Internet Source	<1%
25	<a href="http://journal.aripi.or.id">journal.aripi.or.id</a> Internet Source	<1%
26	<a href="http://www.jurnal.permapendis-sumut.org">www.jurnal.permapendis-sumut.org</a> Internet Source	<1%
27	Elok Fithrotul Jannah, Ajeng Sulistiowati, Alia Amira Mahmud, Arif Ainur Rofiq. "Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Gamifikasi Berbantu Media "Emotional Card" untuk Mengelola Emosi Siswa Menengah Atas", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2025 Publication	<1%
28	<a href="http://ejournal.yana.or.id">ejournal.yana.or.id</a> Internet Source	<1%
29	<a href="http://bagawanabiyasa.wordpress.com">bagawanabiyasa.wordpress.com</a> Internet Source	<1%

Exclude quotes

Off Exclude bibliography Off

# The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

---

## GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

**/0**

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---



## Indonesian Counseling and Psychology

Jl. Willem Iskandar Psr. V, Kotak Pos No. 1589 Medan 20221

Telp. (061) 6613365 Fax (061)-6614002

Website : <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia>

Email : [icp@unimed.ac.id](mailto:icp@unimed.ac.id)

### LEMBAR KORESPONDENSI

Nama : Muqri Izzan Ritonga, Sri Ngayomi

Yudha Wastuti Instansi : Universitas

Muhammadiyah Sumatera Utara

Judul Artikel : The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

Bagian	Saran Perbaikan
Judul	Reviwer A Wajib Revisi (inkonsistensi metode vs “effectiveness”) Huruf kapital Reviwer B Penggunaan kata <i>effectiveness</i> pada desain kualitatif PTBK. Karena terkesan kuantitatif inferensial Alternatif judul: Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at Kampung Bharu Guidance Center, Malaysia
Abstrak	Reviwer A Penelitian PTBK kualitatif → perlu ditegaskan indikator perubahan Reviwer B Hindari kata “significant” (konotasi statistik)
Pendahuluan	Reviwer A Pada pendahuluan harus dipadatkan (tidak naratif berlebih) dan Gap analysis & novelty harus eksplisit Reviwer B Penjelasan teori terlalu detail di pendahuluan dan narasi “buku teks”. Silahkan di buat struktur pendahuluan mengacu di bawah ini 1. Masalah aktual (2 paragraf) 2. Penelitian terdahulu (ringkas & kritis) 3. Gap penelitian (1 paragraf eksplisit) 4. Tujuan & kontribusi (1 paragraf)

Metode	<p>Reviwer A</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hindari narasi prosedural berulang</li> <li>Tegaskan analisis data &amp; validitas</li> </ol> <p>Reviwer B</p> <p>Ada istilah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>journal</i></li> <li><i>journaling</i></li> <li><i>journaling digital</i> → harus konsisten (journaling digital)</li> </ul> <p>Hal yang WAJIB DITAMBAHKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peran peneliti (facilitator/observer)</li> <li>Etika penelitian → sudah ada, bagus</li> <li>Durasi sesi per siklus → singkat saja</li> </ul>
Hasil	<p>Reviwer A</p> <p>Pembahasan dibuat tersendiri</p> <p>Reviwer B</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Terlalu panjang</li> <li>Terlalu banyak kutipan langsung anak</li> <li>Pembahasan bercampur dengan hasil</li> </ol> <p>Gabungkan menjadi 3 tema utama:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Awareness of Overthinking</li> <li>Emotional Regulation Development</li> <li>Reflective and Adaptive Coping</li> </ol> <p>Gambar di beri judul</p>
Pembahasan	Bahas hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya
Simpulan	Kata “kegiatan pengabdian masyarakat” HARUS DIHAPUS
Referensi	Silahkan dirapikan dengan APA 7 (kapitalisasi & konsistensi)

Dengan ini, Editor dan tim Reviewer menyetujui artikel jurnal peneliti di atas akan dipublish setelah melakukan perbaikan atas korespondensi yang diberikan.

Medan, 4 April  
2026 Pimpinan  
Redaksi



Miswanto,  
S.Pd., M.Pd

Terindeks:



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
JOURNALING DIGITAL UNTUK MENGELOLA OVERTHINKING PADA  
ANAK DI SANGGAR BIMBINGAN KAMPUNG BHARU MALAYSIA**

Dosen Pembimbing: Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



**Disusun Oleh**

**MUQRI IZZAN RITONGA**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
T.A 2025/2025**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025/2026  
SANGGAR BIMBINGAN KAMPUNG BHARU MALAYSIA**

Kelas / Semester : 6 SD/ Ganjil  
 Alokasi Waktu : 60 menit  
 Topik / Materi : Mengelola Overthinking melalui Teknik Journaling Digital  
 Bidang Layanan : Pribadi dan Sosial  
 Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok  
 Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi dan Ketahanan Mental  
 Model : *Guidance and Counseling Action Research* (PTBK)  
 Metode : *Digital Journaling*, Diskusi Kelompok, Refleksi, dan Ekspositori  
 Media : Tamplat Digital Journaling, Aplikasi Google Form, Pedoman Wawancara  
 Alat : Perangkat digital (smartphone/tablet)

<b>TUJUAN</b>	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
<b>LAYANAN</b>	1 Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dan pola pikir <i>overthinking</i> ( <i>ruminati</i> ).	2 Peserta didik menyadari dampak negatif <i>overthinking</i> terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial.	3 Peserta didik mampu mengisi <i>journaling</i> digital harian untuk mencatat situasi pemicu dan emosi. Peserta didik mampu menampilkan komunikasi efektif saat diskusi kelompok. 4 Peserta didik menerapkan strategi <i>cognitive restructuring</i> untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. 5 Anak mampu menerapkan strategi pengelolaan pikiran negative.

<b>LANGKAH KEGIATAN</b>	
1. Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru BK mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>b. Mengapresiasi kehadiran dan menjelaskan tujuan layanan untuk mengelola <i>overthinking</i>.</li> <li>c. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok (terutama kerahasiaan dan keterbukaan).</li> <li>d. Menjelaskan langkah kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>e. Ice breaking sederhana (permainan singkat untuk mencairkan suasana)</li> </ul>
2. Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memantau kesiapan siswa untuk berbagi pengalaman pribadi.</li> <li>b. Menjelaskan pentingnya literasi kesehatan mental di era digital.</li> <li>c. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka dan jujur</li> <li>d. Guru memberikan gambaran singkat cara kerja aplikasi <i>digital journaling</i>.</li> </ul>
3. Kegiatan Inti (menggunakan model : <i>Guidance and Counseling Action Research</i> )	<p>Apersepsi : Guru BK menayangkan video/gambar tentang anak yang terlihat melamun atau cemas, dilanjutkan tanya jawab tentang arti <i>overthinking</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Orientasi peserta didik kepada masalah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2) Peserta didik mengidentifikasi pikiran berulang yang sering muncul (seperti "takut masa depan" atau "khawatir bodoh").</li> </ul> </li> <li><b>b. Peserta didik melakukan curah pendapat tentang apa yang terjadi jika terus-menerus memikirkan hal negatif (sulit tidur, melamun).</b></li> <li><b>c. Mengorganisasikan peserta didik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menyusun cara dan tata letak duduk siswa</li> <li>2) Guru membagikan link/akses <i>digital journaling</i> dan menjelaskan cara mengisinya.</li> <li>3) Guru meminta peserta didik menyampaikan pendapat secara bergiliran tentang perasaannya hari ini.</li> </ul> </li> <li><b>d. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Siswa mengisi <i>digital journaling</i> harian (mencatat situasi, pikiran, dan emosi).</li> <li>2) Diskusi kelompok untuk membedakan mana "pikiran nyata" dan mana "pikiran imajiner".</li> <li>3) Curah pendapat tentang manfaat menuliskan isi hati ke dalam media digital.</li> </ul> </li> <li><b>e. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan teknik pengalihan pikiran (bermain atau belajar bersama teman).</li> <li>2) Guru menanyakan makna dari aktivitas menulis tersebut dan mengaitkannya dengan ketenangan hati.</li> <li>3) Peserta didik berdiskusi membahas hasil perubahan emosi dari yang tadinya "takut"</li> </ul> </li> </ul>

	<p>menjadi "tenang".</p> <p>4) Peserta didik menuliskan pada jurnal satu strategi positif yang akan dilakukan jika mulai cemas lagi.</p> <p><b>f. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p> <p>1) Diskusi bersama tentang cara terbaik mengatur emosi setiap hari.</p> <p>2) Peserta didik membuat komitmen: "Saya berjanji akan menulis di jurnal jika merasa cemas agar hati lebih tenang."</p> <p>3) Peserta didik menuliskan pengalaman harian dalam pengelolaan pikiran pada jurnal sederhana.</p> <p>Peserta didik menuliskan pengalaman harian dalam pemahaman karir pada jurnal sederhana.</p>
4. Pengakhiran	<p>a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan dan merefleksikan pentingnya regulasi diri.</p> <p>b. Guru memberikan penguatan bahwa emosi positif mereka telah meningkat pesat.</p> <p>c. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan layanan berikutnya.</p> <p>d. Menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian Proses	Antusiasme siswa dalam menggunakan media digital, keberanian mengungkapkan isi hati, dan kelancaran diskusi kelompok.
2. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
3. Tindak lanjut	a. Memantau konsistensi penggunaan <i>digital journaling</i> dan memberikan penguatan pada sesi konseling berikutnya.


Mengetahui,  
2025  
Kepala Sekolah SD




.....

**MEINTARSIH WARIJAN**  
**RITONGA**

Kampung Bharu,  
Guru BK



.....

**MUQRI**    **IZZAN**

## Materi layanan

### MENGELOLA *OVERTHINKING* DENGAN TEKNIK *DIGITAL JOURNALING*

#### 1. Pengertian *Overthinking* (Pikir Berlebihan)

- *Overthinking* adalah kecenderungan seseorang untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan atau terjebak dalam pola pikir berulang (ruminasi) tanpa hasil yang produktif.
- Pada anak-anak, hal ini sering ditandai dengan kekhawatiran berlebih, kesulitan mengelola emosi, dan rendahnya keterampilan refleksi diri.
- Contoh pikiran yang muncul: "Bagaimana masa depanku nanti?", "Apakah aku terlalu bodoh?", atau ketakutan yang bersifat abstrak dan imajiner.

#### 2. Dampak *Overthinking* pada Anak

- Mengganggu pertumbuhan emosional dan meningkatkan risiko depresi.
- Berdampak buruk pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial.
- Menimbulkan keluhan fisik akibat stres, seperti kesulitan tidur dan sering melamun

#### 3. Mengenal Teknik *Digital Journaling*

- *Digital Journaling* adalah teknik mencatat pikiran dan perasaan harian menggunakan media digital (seperti *Google Form* atau aplikasi sederhana) sebagai media ekspresif.
- **Manfaat Media Digital:**
  - Anak merasa lebih "aman" dan pribadi dibandingkan menulis tangan, sehingga lebih berani jujur mengekspresikan diri.
  - Membantu memindahkan beban pikiran dari kepala ke dalam tulisan (*emotional labeling*), yang terbukti mengurangi intensitas kecemasan.

- Berfungsi sebagai alat pemantau diri (*self-monitoring*) untuk mengenali perubahan emosi setiap hari.

#### **4. Langkah-Langkah Mengelola Pikiran (Siklus Pemulihan)**

- **Tahap Identifikasi (Siklus I):** Menyadari pemicu dan membedakan antara kekhawatiran nyata (fakta) dengan dugaan imajiner (pikiran negatif yang belum tentu terjadi).
- **Tahap Pengelolaan (Siklus II):**
  - Menggunakan strategi *cognitive restructuring* (mengubah pola pikir).
  - Mengalihkan perhatian ke kegiatan positif seperti belajar atau bermain bersama teman agar tidak stres.
  - Belajar dari pengalaman teman sebaya dalam kelompok (*vicarious learning*).
- **Tahap Refleksi (Siklus III):** Menumbuhkan keyakinan diri (*self-efficacy*) bahwa kita mampu mengontrol pikiran kita sendiri

#### **5. Strategi Koping Positif**

- Koping positif adalah cara sehat untuk menghadapi masalah atau kecemasan.
- Contoh penerapan:
  - Menulis di *diary* digital saat merasa cemas.
  - Berhenti sejenak dan melakukan teknik relaksasi saat pikiran mulai berulang.
  - Mengganti kata-kata negatif (seperti "takut") dengan kata-kata optimistis (seperti "bersemangat" atau "tenang").

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**  
**MENGELOLA *OVERTHINKING* DENGAN TEKNIK *DIGITAL***  
***JOURNALING***

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

1. Apa pendapatmu tentang menggunakan journal digital?, Apakah lebih sulit atau lebih menyenangkan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti seluruh kegiatan bimbingan kelompok (BKP) dengan menggunakan journal digital?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Apa yang akan kamu lakukan selanjutnya untuk mengatasi overthinking?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Bagaimana kamu akan menghadapi masalah atau overthinking di masa depan?

.....  
.....  
.....

## LEMBAR EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

### A. Identitas

Hari/Tanggal :  
 Materi : Mengelola Overthinking Dengan Teknik Journaling Digital  
 Nama/Kelas :  
 Guru BK :

### B. Petunjuk

Guru memberi nilai sesuai dengan sikap dan kegiatan anak saat mengikuti bimbingan kelompok.

- Skor 5 = Sangat baik sekali
- Skor 4 = Baik
- Skor 3 = Cukup
- Skor 2 = Kurang
- Skor 1 = Sangat kurang

No	Hal yang Dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Siswa hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.					
2	Siswa menunjukkan antusiasme saat menggunakan media <i>digital journaling</i> .					
3	Siswa berani mengekspresikan pikiran dan perasaan pribadinya dalam jurnal.					
4	Siswa terlibat aktif dalam diskusi kelompok dan berbagi pengalaman.					
5	Siswa mampu mengidentifikasi pemicu <i>overthinking</i> yang mereka alami.					
6	Siswa menunjukkan sikap menghargai saat teman lain bercerita (asas keterbukaan).					
7	Siswa dapat mempraktikkan cara pengisian template jurnal digital dengan benar.					
8	Siswa terlihat lebih tenang dan ceria setelah melakukan sesi refleksi.					

9	Siswa mampu menyimpulkan manfaat teknik <i>journaling</i> bagi dirinya.					
10	Layanan berjalan sesuai dengan alokasi waktu dan tahapan (Siklus I/II/III).					
<b>JUMLAH SKOR</b>						

**INSTRUMEN EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Nama Siswa :

Kelas :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan pendapatmu setelah ikut kegiatan.

**Keterangan Skor:**

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

**Pernyataan**

No	PERNYATAAN	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya sekarang mengerti apa itu <i>overthinking</i> dan bahayanya jika dibiarkan.				
2	Saya tahu cara menggunakan aplikasi <i>digital journaling</i> untuk mencatat perasaan saya.				
3	Saya merasa lebih tenang setelah menuliskan isi hati saya di jurnal digital.				
4	Saya merasa nyaman dan aman bercerita dalam kelompok karena rahasia dijaga bersama.				
5	Pikiran negatif atau rasa takut saya mulai berkurang setelah mengikuti kegiatan ini.				
6	Saya akan rutin mengisi jurnal digital jika mulai merasa cemas atau banyak pikiran.				
7	Saya akan mencoba berpikir lebih positif setiap hari agar tidak stres.				
<b>TOTAL SKOR</b>					

**Kriteria Hasil**

- 28 – 32 = Sangat Baik
- 21 – 27 = Baik
- 14 – 20 = Cukup

- 8 – 13 = Kurang

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TAHUN AJARAN 2025/2026**

<b>Identitas Layanan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Topik/Tema Layanan</b>	Mengelola <i>Overthinking</i> dengan Teknik <i>Digital Journaling</i>
<b>Kelas</b>	5 - 6 SD (Usia 11-12 Tahun)
<b>Alokasi Waktu</b>	3 Sesi x 60 Menit
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu mengidentifikasi pemicu <i>overthinking</i> (khawatir berlebih).</li> <li>2. Konseli mampu memahami dampak pikiran negatif bagi kesehatan mental.</li> <li>3. Konseli mampu menerapkan teknik <i>digital journaling</i> sebagai media ekspresi.</li> <li>4. Konseli mampu mengubah pola pikir negatif menjadi strategi koping positif.</li> </ol>

**Uraian Pelaksanaan**

**Kegiatan Awal**

1. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan membangun hubungan baik (*rapport*) dengan peserta didik.
2. Konselor menjelaskan tujuan layanan bimbingan kelompok terkait pengelolaan pikiran dan emosi.
3. Konseli diajak untuk merasa nyaman, terbuka, dan berkomitmen menjaga kerahasiaan kelompok.
4. Melakukan *ice breaking* untuk mencairkan suasana agar konseli lebih rileks.

**Kegiatan Inti**

1. **Identifikasi Masalah:** Konseli menceritakan pengalaman mereka terkait pikiran yang sering muncul berulang kali (*overthinking*).
2. **Eksplorasi Penyebab:** Konselor menggali pemicu kecemasan (misal: rasa takut akan masa depan atau penilaian orang lain).

3. **Pemberian Psikoedukasi:** Konselor memberikan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan pengenalan teknik *digital journaling*.
4. **Implementasi Strategi:** Konseli mempraktikkan pengisian jurnal digital untuk memetakan situasi, pikiran, dan perasaan mereka secara jujur.
5. **Diskusi Kelompok:** Konselor membantu konseli menemukan solusi (membedakan pikiran nyata vs imajiner) dan memberikan penguatan (*reinforcement*) atas keterbukaan mereka.

### **Kegiatan Akhir**

1. Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil dari sesi bimbingan kelompok.
2. Konseli membuat komitmen untuk rutin menggunakan jurnal digital sebagai sarana menenangkan pikiran.
3. Konselor memberikan motivasi untuk tetap berpikir positif dan menutup kegiatan dengan doa serta salam.

---

### **Hasil yang Diperoleh**

1. Konseli mulai memahami penyebab dan pola pikir *overthinking* yang mereka alami.
2. Konseli menunjukkan kesadaran untuk mengelola emosi negatif melalui media ekspresif digital.
3. Konseli mampu menyusun strategi koping sederhana (pengalihan pikiran) saat merasa cemas.
4. Terjadi peningkatan emosi positif secara signifikan dan penurunan tingkat kekhawatiran pada konseli.

### **Kesimpulan yang Didapat**

1. Bimbingan kelompok dengan teknik *digital journaling* efektif membantu konseli memahami masalah emosional yang dialami.
2. Penggunaan media digital memberikan rasa aman bagi konseli untuk menemukan solusi atas kecemasannya.
3. Konseli menunjukkan perubahan sikap yang lebih tenang dan optimis terhadap situasi yang mereka hadapi.

### **Tindak Lanjut Kegiatan Ini**

1. Konselor melakukan pemantauan terhadap konsistensi konseli dalam mengisi jurnal digital.
2. Konseli diminta menerapkan strategi koping yang telah disepakati saat situasi pemicu muncul kembali.
3. Jika diperlukan, akan dilakukan sesi bimbingan atau konseling lanjutan untuk konseli yang masih membutuhkan perhatian khusus.

4. Melakukan kolaborasi dengan pihak terkait di Sanggar Bimbingan untuk mendukung kesehatan mental peserta didik.

---

**Kampung Bharu,  
2025  
Guru BK**



**Muqri Izzan Ritonga**

## KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOURNALING DIGITAL UNTUK MENGELOLA OVERTHINKING PADA ANAK DISANGGAR BIMBINGAN KAMPUNG BHARU MALAYSIA

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan Utama	Pertanyaan Probing
1	<b>Kondisi Emosional Harian</b>	Jenis dan penyebab emosi yang dirasakan siswa	Bagaimana perasaanmu hari ini? Apa yang membuat kamu merasa seperti itu?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bisakah kamu ceritakan lebih lanjut tentang perasaan itu?</li> <li>2. Sudah berapa lama kamu merasakan hal tersebut?</li> <li>3. Apakah perasaan itu berubah-ubah sepanjang hari?</li> </ol>
2	<b>Pola Pikir &amp; Kognitif</b>	Pikiran yang terus berulang (ruminasi/overthinking)	Apakah ada pikiran yang terus terlintas di kepala kamu hari ini? Bagaimana perasaanmu ketika memikirkannya?	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Apa saja isi pikiran tersebut?</li> <li>5. Seberapa sering pikiran itu muncul?</li> <li>6. Apakah pikiran itu mengganggu aktivitasmu sehari-hari?</li> </ol>
3	<b>Kekhawatiran &amp; Kecemasan</b>	Sumber kekhawatiran dan kemampuan membedakan ancaman nyata vs persepsi	Apa hal yang paling kamu khawatirkan saat ini? Menurut kamu, apakah kekhawatiran itu benar-benar nyata atau hanya dugaan?	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Seberapa besar kekhawatiran itu mempengaruhi keseharianmu?</li> <li>8. Apakah pernah kejadian yang kamu khawatirkan benar-benar terjadi?</li> <li>9. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika rasa khawatir itu muncul?</li> </ol>
4	<b>Strategi Koping (Coping Strategy)</b>	Cara siswa mengelola dan mengalihkan pikiran negatif	Apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan pikiran negatif? Apakah ada cara lain yang bisa kamu	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Seberapa efektif cara tersebut menurutmu?</li> </ol>

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan Utama	Pertanyaan Probing
			lakukan?	<p>11. Apakah ada orang yang membantumu saat kamu merasa tertekan?</p> <p>12. Pernahkah kamu mencoba cara lain? Bagaimana hasilnya?</p>
5	<b>Pengalaman Positif &amp; Gratitude</b>	Kemampuan mengenali hal baik dalam keseharian	Ceritakan satu hal baik atau menyenangkan yang terjadi hari ini. Bagaimana perasaanmu setelah mengalaminya?	<p>13. Apakah mudah bagimu menemukan hal positif setiap hari?</p> <p>14. Siapa atau apa yang paling sering membuatmu merasa senang?</p> <p>15. Bagaimana pengalaman positif itu memengaruhi suasana hatimu?</p>
6	<b>Harapan &amp; Orientasi Masa Depan</b>	Motivasi dan target yang ingin dicapai siswa	Apa yang kamu harapkan untuk hari esok? Apa yang ingin kamu capai atau lakukan agar merasa lebih baik?	<p>16. Seberapa yakin kamu bisa mencapai harapan tersebut?</p> <p>17. Apa yang menjadi hambatan untuk mewujudkannya?</p> <p>18. Siapa yang mendukung kamu dalam mencapai harapan itu?</p>

**LAPORAN WAWANCARA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK  
KELAS VI SD TAHUN AJARAN 2025/2026**

Konselor : Apa perasaanmu hari ini? (Senang, sedih, cemas, marah)  
Apa yang membuatmu merasa seperti itu?

Ahmad : “Sangat menyenangkan”

Rafiq : “Lebih menyenangkan”

Rangga : “Menyenangkan”

Nizazulmi : “Lebih menyenangkan karna bisa tenang”

Adelia : “Lebih menyenangkan dan membuat lebih tenang”

Sandrina : “lebih menyenangkan”

Siti : “Lebih menyenangkan”

Putri : “Lebih menyenangkan”

Ummul : “Menyenangkan dan cukup serius akan merasa puas”

Khusnul : “Sangat menyenangkan”

Alamin : “macam lagi thingking apa menjadi disekolah”

Konselor : Apa yang kamu rasakan setelah menyikuti seluruh kegiatan Bimbingan kelompok (BKP) dengan menggunakan journaling digital?

Ahmad : “Sangat lega dan seru banget”

Rafiq : “Sangat lega”

Rangga : “Seru”

Nizazulmi : “Menyenangkan karna bisa saling kerja sama”

Adelia : “Lega”

Sandrina : “Senang”

Siti : “Lebih menyenangkan dari pada sebrlumnya”

Putri : “Lebih lega dan lebih tenang”

Ummul : “Puas dan seru”

Khusnul : “Lebih terasa lega dan merasa ringan”  
Alamin : “Aku gak ada tapi macam ada”

Konselor : Apa yang akan kamu lakukan selanjutnya untuk mengatasi overthingking?

Ahmad : “Mengungkapkan rasa ke orang mau kalo tidak ada teman bisa menulis diari”

Rafiq : “Saya pikir-pikir macam saya nak baca”

Rangga : “Harus melangkah yang lebih baik”

Nizazulmi : “Sama”

Adelia : “Menulis diari”

Sandrina : “sama”

Siti : “Menyenangkan diri”

Putri : “Berpikir positif dan mengosongkan pikiran”

Ummul : “journal”

Khusnul : “Menjadi lebih berubah dan harus jangan terlalu banyak pikiran”

Alamin : “Aku menjadi susah menjadi kepala panas”

Konselor : Bagaimana kamu akan menghadapi masalah overthingking dimasa depan?

Ahmad : “Mungkin aku akan menulis diari”

Rafiq : “Overthingking dimasa depan”

Rangga : “Harus sabar dan tenang”

Nizazulmi : “Lebih baik”

Adelia : “Melupakan dengan melakukan hal lain yang aku suka”

Sandrina : “Menggunakan journal digital”

Siti : “Mencoba tenang tentram”

Putri : “Cari tempat yang tenang terus belajar atau baca buku”

Ummul : “Jurnal dan serius”

Khusnul : “Akan mencoba buar mencari tempat tenang dan ungkapkan masalah dan fikiran yang terlalu banyak”

Alamiin : “Ada susah kepala tak okay”



# **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOURNALING DIGITAL UNTUK MENGELOLA OVERTHINKING PADA ANAK**





Muqri Izzan Ritonga



---



## **BACKGROUND**

- 
- 
- Apa itu Overthinking? Kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan atau terjebak dalam pola pikir berulang (ruminasi) tanpa hasil produktif.
  - Gejala pada Anak:
  - Kekhawatiran berlebih (misal: takut masa depan, merasa bodoh).
  - Kesulitan mengelola emosi dan rendahnya refleksi diri.
  - Dampak Negatif: Mengganggu kesehatan mental, prestasi akademik, hubungan sosial, hingga memicu gangguan tidur.
- 
- 
-

## JOURNALING DIGITAL

- Definisi: Teknik mencatat pikiran dan perasaan harian menggunakan media digital (Google Form/Aplikasi) sebagai media ekspresif.
- Mengapa Media Digital?
- Aman & Pribadi: Anak lebih berani jujur mengekspresikan diri dibandingkan menulis tangan.
- Emotional Labeling: Memindahkan beban pikiran dari kepala ke tulisan untuk mengurangi kecemasan.
- Self-Monitoring: Alat pemantau perubahan emosi setiap hari.

## METODOLOGI PELAKSANAAN

- Model: Guidance and Counseling Action Research (PTBK).
- Sasaran: Siswa Kelas 6 SD di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu.
- Metode: Diskusi kelompok, refleksi, ekspositori, dan praktik Digital Journaling.
- Media & Alat: Smartphone/Tablet, Template Digital Journaling, dan Google Form.

## TAHAPAN KEGIATAN (SIKLUS I - III)

Tahap Identifikasi (Siklus I): Menyadari pemicu dan membedakan fakta vs dugaan imajiner.

Tahap Pengelolaan (Siklus II):

- Cognitive Restructuring (mengubah pola pikir).
- Pengalihan ke kegiatan positif (belajar/bermain).

Tahap Refleksi (Siklus III): Menumbuhkan keyakinan diri (self-efficacy) untuk mengontrol pikiran sendiri.

## STRATEGI KOPING POSITIF

Koping Positif: Cara sehat menghadapi masalah atau kecemasan.

Contoh Penerapan:

- Menulis di diary digital saat cemas.
- Teknik relaksasi saat pikiran mulai berulang.
- Mengubah diksi negatif (misal: "takut") menjadi optimis (misal: "tenang/bersemangat").

## DOKUMENTASI



Pemberian layanan dan pengisian journaling Digital (Siklus I)



Pemberian Layanan dan Pengisian Journaling Digital (Siklus II)



Pemberian Layanan Dan Pengisian Journaling VI Digital (Siklus III)



Foto Bersama Anak Kelas

Link Dokumentasi :

<https://drive.google.com/drive/folders/1vbBF5g3VUbhkcKdnn6DwmOegyMuplvsC>

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Muqri Izzan Ritonga  
NPM : 2202080060  
Tempat / Tanggal Lahir : Padangsidempuan, 19 Desember 2004  
Jenis Kelamin : Laki – Laki  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Jln. Kaften f Tandean GG. Sehati no.11  
Anak Ke : 2  
Alamat Email : [muqriizzanrtg@gmail.com](mailto:muqriizzanrtg@gmail.com)

### B. DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Khairul Alamsyah Ritonga  
Pekerjaan : -  
Nama Ibu : Nurshiam Harahap  
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)  
Alamat : Jln. Kaften f Tandean GG. Sehati no.11

### C. RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2010 – 2016 : SD IT BUNAYYA Padangsidempuan  
Tahun 2016 – 2019 : SMP IT BUNAYYA Padangsidempuan  
Tahun 2019 – 2022 : MAN 2 Padangsidempuan  
Tahun 2022 – 2026 : Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara