

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Dia Sang pemilik kehidupan ini yang oleh kasih dan rahmat-Nya menyertai peneliti dalam penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* terhadap *Overthinking* Siswa Kelas XI SMAN 2 Toraja Utara”. Skripsi penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Kristen Toraja. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini ada berbagai macam tantangan dan hambatan. Namun, karena kekuatan dari pada Tuhan yang memberikan kelayakan dan kekuatan kepada peneliti sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

Perjalanan panjang yang dilalui peneliti dalam menuntut ilmu memberi kesadaran tersendiri bahwa keluarga adalah lingkungan yang terdekat yang dimana pengetahuan interaksi dan pemahaman pertama kali didapatkan dalam keluarga. Untuk itu karya ini secara khusus saya persembahkan kepada keluarga peneliti. Tidak luput juga dari pihak yang turut mendukung dalam penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya dengan tulus hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Amir Pasa’ dan Ibu Daice Sonda yang senantiasa mendoakan dan memberika motivasi dalam menempuh pendidikan yang adalah orang tua peneliti sendiri.

2. Saudara-saudara peneliti: Ance Taruk Langi', Alce Pasa', Nataniel Sonda, Agung Sulle Padang, dan Femi Sonda yang selalu memberi dukungan dan senantiasa mendoakan.
3. Keponakan tercinta: Rayyon Jordania dan Reynando Julio yang selalu menghadirkan tawa dan keceriaan di sela-sela penatnya proses penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Agustinus, M.Th. selaku Rektor Institut Agama Kristen Negeri (IAKN Toraja).
5. Pdt. Syukur Matasak, M.Th. selaku dosen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN Toraja) yang juga menjadi orang tua terdekat di kampus.
6. Bapak Bartolomius Budi, S.Pd, M.Th. selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Kristen (BKK) juga selaku pembimbing I peneliti yang sabar mengarahkan dan membimbing peneliti dari awal sampai selesainya skripsi ini.
7. Bapak Ronaldo Stefanus, M.Th. selaku pembimbing II dan juga penguji pendamping peneliti yang membimbing dan mengarahkan peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Bapak Rinaldus Tanduklangi, M.Pd. selaku penguji I yang mendukung dan mengarahkan peneliti.
9. Ibu Dr. Syani Bombongan Rante Salu., M.Pd.K., Ibu Selia Dwi Kurnia, dan Bapak Dr. Petrus Tiranda, M.Th., yang selalu membantu dan memberi motivasi yang pernah menjadi Dosen Pendamping Akademik.

10. Segenap para Dosen dan staf Institut Agama Kristen Negeri (IAKN Toraja) yang membimbing dan mendukung selama proses pendidikan.
11. Segenap warga SMAN 2 Toraja Utara yang selalu mendukung dan memberikan bimbingan selama proses penelitian.
12. Ibu Ester Kombong, M.Pd. selaku Guru BK di SMAN 2 Toraja Utara yang selalu memberi motivasi dan juga mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi.
13. Siswa-siswi di SMAN 2 Toraja Utara, khususnya adik-adik yang telah berpartisipasi penuh dan menjadi inspirasi dalam penyelesaian penelitian ini.
14. Segenap Anggota PPGT Jemaat Nonongan yang senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi dalam pendidikan.
15. Segenap Guru-guru SMGT Jemaat Nonongan yang terus memberikan motivasi dan dukungan dalam pendidikan.
16. Segenap Teman-teman MS yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, menjadi teman diskusi, dan menciptakan tawa ditengah proses pendidikan.
17. Sahabat peneliti: Cia, Daniel, Pratwal, Mesi, Jassica, Saruni, Viki, Ria, Febi, dan Widya yang senantiasa menghadirkan tawa, menjadi tempat berkeluh kesah, dan selalu memberikan dukungan dalam setiap proses pendidikan.
18. Segenap rekan-rekan seperjuangan Paska La'lang, Yulianti manik, Ingrid, Dewi, Sylvia, dan seluruh angkatan 2022 Prodi Bimbingan Konseling Kristen

yang memberikan dukungan, motivasi, dan suka duka selama proses perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masa ada keterbatasan dan kekurangan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi untuk kelengkapan skripsi ini dan semoga bermanfaat bagi semua.

Nonongan, 30 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
SURAT BEBAS PLAGIARISME	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xixx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom	12
1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom	12
2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom	15

3.	Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom	17
4.	Asas-Asas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom	23
B.	Overthinking.....	24
1.	Pengertian Overthinking.....	24
2.	Aspek-Aspek Overthinking	26
3.	Penyebab Overthinking.....	27
4.	Dampak Overthinking.....	29
C.	Kerangka Berpikir	30
D.	Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN		34
A.	Jenis Penelitian.....	34
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
C.	Populasi dan Sampel	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel.....	36
D.	Variabel Penelitian	37
1.	Variabel Bebas (Variabel Independent).....	37
2.	Variabel Terikat (Variabel Dependent)	37
E.	Definisi Operasional	38
1.	Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom.....	38
2.	Overthinking Siswa.....	38
F.	Jenis Data.....	39
1.	Data.....	39
2.	Sumber Data.....	39
G.	Metode Pengumpulan Data.....	40
1.	Instrumen.....	40
2.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
H.	Metode Analisis Data	45
1.	Analisis Deskriptif.....	45

2. Analisis Inferensial	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	48
A. Hasil Penelitian.....	48
1. Deskripsi Variabel X.....	49
2. Deskripsi Variabel Y.....	50
3. Analisis Deskriptif.....	51
4. Analisis Inferensial	57
B. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1	Desain Penelitian.....	34
Tabel III. 2	Penilaian Pernyataan Overtinking Siswa	41
Tabel III. 3	Instrumen Perilaku <i>Overthinking</i>	41
Tabel III. 4	Hasil Uji Validitas Instrumen.....	43
Tabel III. 5	Hasil Uji <i>Reliability Statistics</i>	44
Tabel III. 6	Klasifikasi Data.....	46
Tabel IV. 1	Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Homeroom</i>	49
Tabel IV. 2	Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	52
Tabel IV. 3	Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	52
Tabel IV. 4	Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	53
Tabel IV. 5	Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	54
Tabel IV. 6	Hasil Pengurangan Perilaku <i>Overthinking</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Layanan Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel IV. 7	Hasil Pengurangan Perilaku <i>Overthinking</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Layanan Kelompok Kontrol	55
Tabel IV. 8	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel IV. 9	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	58
Tabel IV. 10	Hasil Uji Statistik (<i>Test Statistics</i>) <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> kelompok eksperimen	59
Tabel IV. 11	Hasil Uji Statistik (<i>Test Statistics</i>) <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> kelompok kontrol.....	60