

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hal-hal yang membuat siswa menjadi *overthinking* yaitu, sering menyesal dan menyalahkan diri sendiri dalam waktu lama saat nilai kurang memuaskan, malu berpendapat saat berada di kelas, kekhawatiran berlebihan sebelum ujian akhir semester, sulit memulai tugas, sering merasa cemas akan sesuatu yang belum terjadi, ragu dalam mengambil keputusan, kesulitan dalam berinteraksi sosial, berfokus pada kekhawatiran atau masalah yang tidak dapat dikendalikan, dan khawatir akan masa depannya. Siswa yang memiliki *overthinking* yang tinggi kemudian diberikan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* selama tiga kali pertemuan. Dari hasil *posttest* kelompok eksperimen didapati penurunan nilai setelah perlakuan diberikan dan hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi 0,012 (kurang dari 0,05) sehingga hasil pengujian ini terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest*.

Secara signifikan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* memberikan pengaruh dalam penurunan *overthinking* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Toraja Utara. Suasana kekeluargaan dan informal yang dibangun

dalam teknik *homeroom* mampu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi serta mengurai pola pikir yang berlebihan. Pengkondisian lingkungan kelompok yang suportif ini terbukti berhasil memicu penurunan kecemasan kognitif siswa, yang ditandai dengan peningkatan kemampuan mengelola respons emosional negatif dan pengalihan fokus pada pemecahan masalah secara rasional.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru BK disarankan agar mengintegrasikan teknik *homeroom* secara berkala, minimal dua minggu sekali, tidak hanya sebagai ruang absensi tetapi sebagai wadah diskusi santai. Guru BK juga disarankan menyusun materi yang lebih spesifik untuk mengantisipasi *overthinking* siswa menjelang ujian.
2. Kepada Kepala Sekolah memfasilitasi kebijakan waktu khusus bagi Guru BK untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* ini tanpa mengganggu jam pelajaran efektif.
3. Kepada Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi pemantauan (*follow-up*) hingga 3 bulan pasca-perlakuan guna melihat konsistensi penurunan tingkat *overthinking* siswa.