

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
HOMEROOM TERHADAP OVERTHINKING SISWA
KELAS XI SMAN 2 TORAJA UTARA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**YULIANTI
1220229363**

**Program Studi Bimbingan Konseling Kristen
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*
terhadap *Overthinking* Siswa SMAN 2 Toraja Utara

Disusun oleh :

Nama : Yulianti

NIRM : 1220229363

Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka skripsi ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 23 Juni 2026

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Bartolomius Budi, S.Pd., M.Th.
NIDN. 2229048701

Pembimbing II,



Ronaldo Stefanus, M.Th.
NIDN. 2216079701

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* terhadap *Overthinking* Siswa Kelas XI SMAN 2 Toraja Utara

Disusun oleh :
Nama : Yulianti
NIRM : 1220229363
Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

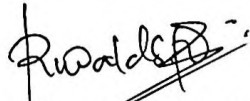
Dibimbing oleh:

- I. Bartolomius Budi, S.Pd., M.Th.
- II. Ronaldo Stefanus, M.Th.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sarjana (S-1) Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tanggal 08 Juli 2026 dan diyudisium tanggal 30 Juli 2026.

Dewan Penguji

Penguji Utama,



Rinaldus Tanduklangi, M.Pd.
NIDN. 2224079301

Penguji Pendamping,



Ronaldo Stefanus, M.Th.
NIDN. 2216079701

Panitia Ujian Skripsi

Ketua



Narno, M.Pd.
NIP. 199409272025051002

Sekretaris,



Bartolomius Budi, S.Pd., M.Th.
NIDN. 2229048701

Mengetahui
Dekan,



Djidon Lamba, Ph.D.
NIDN. 2015048302

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulianti
NIRM : 1220229363
Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik
Homeroom terhadap *Overthinking* Siswa Kelas XI SMAN
2 Toraja Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui Rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 30 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Yulianti

NIRM. 1220229363

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Yulianti
NIRM	: 1220229363
Program Studi	: Bimbingan Konseling Kristen
Fakultas	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* terhadap *Overthinking* Siswa Kelas XI SMAN 2 Toraja Utara”

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikanya dan menampilkan atau mempublikasi sebagian dari skripsi ini (Bab 1 dan Bab 5) pada repository perguruan tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis skripsi ini

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 30 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Yulianti
NIRM. 1220229363

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus Sang Juruselamat yang selalu menjadi sumber kekuatan, pengharpan, dan penolong yang setia di setiap kehidupan peneliti. Kasih dan Anugerah-Nya adalah alasan utama saya bisa menyelesaikan penelitian ini.

Orang tua tercinta, Bapak Amir Pasa' dan Ibu Daice Sonda, yang dengan kasih yang tulus telah membesarkan, mendidik, mendoakan, serta mendukung penulis tanpa henti. Terima kasih atas semua pengorbanan dan cinta yang tiada tara.

Kampus Institut Agama Kristen Negeri (IAKN Toraja)

MOTTO

**"Sesungguhnya, Allah Telah Mendengar, Ia Telah Memperhatikan Doa dan
Ucapanku"**

(Mazmur 66:19)

Believe and Always Be Grateful

~Penulis~

ABSTRAK

Pikiran *overthinking* yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu fokus belajar dan kesejahteraan mental siswa. Salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*, yang mengondisikan suasana kelompok seperti suasana rumah yang nyaman, informal, dan penuh kekeluargaan untuk membahas masalah penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap penurunan tingkat *overthinking* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Toraja Utara. Penelitian ini menerapkan desain *Quasi-Experiment* model *Nonequivalent Control Group Design*. Data dikumpulkan melalui metode kuesioner dengan instrumen berupa skala *overthinking*. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,012, yang mengindikasikan adanya penurunan perilaku *overthinking* siswa setelah diberikan perlakuan. Hal ini dibuktikan pula oleh skor *posttest* yang rendah dibandingkan skor *pretest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Homeroom* efektif dan berpengaruh signifikan dalam menurunkan *overthinking* siswa kelas XI di SMAN 2 Toraja Utara.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Homeroom*, *Overtinking*

ABSTRACT

Unmanaged overthinking can disrupt students' learning focus and mental well-being. One possible treatment is through group guidance services using the Homeroom technique, which creates a comfortable, informal, and family-like atmosphere for discussing adjustment issues. This study aimed to determine the significant effect of providing group guidance services using the Homeroom technique on reducing overthinking levels in 11th-grade students at SMAN 2 North Toraja. This study employed a Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design. Data were collected through a questionnaire using an overthinking scale. Data analysis using the Wilcoxon test showed an Asymp.Sig (2-tailed) value of 0.012, indicating a decrease in overthinking behavior after the treatment. This was further evidenced by lower posttest scores compared to pretest scores. Therefore, it can be concluded that group guidance services using the Homeroom technique are effective and have a significant effect on reducing overthinking among 11th-grade students at SMAN 2 North Toraja.

Keywords: Group Guidance, Homeroom Technique, Overthinking