

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja merupakan tahap peralihan dari status anak menuju dewasa. Periode ini menjadi ciri khas dimana diidentifikasi melalui adanya perkembangan biologis, pola pikir, hingga hubungan sosial dan emosi yang signifikan, di mana otak mulai berkembang pesat, dan mereka bisa memikirkan hal-hal yang rumit, termasuk tentang perasaan dan masa depan. Pada fase remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai dinamika yang muncul sehingga, seringkali menjadi periode rentan terhadap masalah psikologis remaja. Remaja adalah seseorang yang sedang berjuang untuk menyeimbangkan antara ketergantungan masa lalu dengan tantangan dan tanggung jawab yang menanti di masa depan. Kecenderungan yang dialami menjadi kuat untuk berpikir secara berlebihan mengenai masalah, kegagalan, atau ketidakpastian masa depan yang membuat mereka menjadi *overthinking*.

Overthinking atau berpikir berlebihan merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan kecenderungan untuk memikirkan sesuatu yang belum atau telah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang tanpa

menghasilkan solusi yang membangun¹. Menurut C. S. Putri dalam Anzelina dkk *overthinking* merupakan sebuah kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara terus menerus dan seolah tidak ada ujungnya². Sedangkan menurut Eng et al, Kecenderungan untuk merenung secara berlebihan biasanya melibatkan beban emosional berupa kecemasan dan keraguan. Hal ini mencakup introspeksi negatif terhadap peristiwa yang telah berlalu maupun kekhawatiran atas situasi yang belum tentu terjadi³. Dengan begitu, *Overthinking* atau berpikir berlebihan adalah kebiasaan di mana seseorang terjebak dalam pemikiran yang berulang dan tampaknya tak berujung, seseorang akan dihantui rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi, ragu dalam mengambil keputusan, dan rasa khawatir yang berlebihan, karena cenderung untuk merenungkan sesuatu baik yang sudah terjadi maupun yang belum.

Overthinking atau pola pikir yang berlebihan dapat berdampak buruk yang tidak hanya menyerang kondisi mental melalui stres, kecemasan dan khawatir yang berlebihan, sulit untuk mengambil keputusan tetapi juga merambat ke fisik. Gangguan ini sering kali termanifestasi dalam bentuk

¹ Jurusan Bimbingan et al., "Tinjauan Overthingking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya Farah Octa Suroiyya Bakharudin All Habsy Abstrak," n.d., 128–39.

² Dina Anzelina, Ade Muhayati R, and Hedi Suhedi, "Kesehatan Mental Dan Tarekat Overthinking Dalam Perpektis Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Al-Mubarak Cinangka" 2, no. 7 (2024): 591–601.

³ Dea Ivanka, Muhammad Putra, and Dinata Saragi, "GUIDENA Overthinking Pada Mahasiswa : Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir" 9623 (2023): 225–43.

nyeri kepala, dan ketidaknyamanan lambung. *Overthinking* pada remaja dapat bermanifestasi dalam bentuk kecemasan berlebihan terhadap nilai akademis, perbandingan sosial, konflik interpersonal, atau tekanan untuk mengambil keputusan. Tanpa penanganan cepat, kondisi ini akan memicu keraguan diri sendiri yang mendalam, hingga menyulitkan proses dalam pengambilan keputusan, selain itu dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikologis.

Hal ini juga nampak di SMAN 2 Toraja Utara, berdasarkan observasi awal dan wawancara non-formal peneliti kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 2 Toraja Utara juga beberapa siswa menunjukkan bahwa beberapa siswa sering menunjukkan indikator *overthinking* menurut Ivanka, Putra, and Saragi yaitu, ruminasi atau masa lalu, kecemasan atau kekhawatiran, ketidakmampuan mengontrol pikiran, analisis berlebihan.⁴ Dari indikator tersebut Guru BK menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas XI yang terindikasi menunjukan perilaku *overthinking* seperti, 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.

⁴ Ivanka, Putra, and Saragi.

Pengumpulan data diperkuat melalui asesmen awal yang dilakukan peneliti dengan mengedarkan angket kepada 36 siswa, diperoleh hasil dari data tersebut sebagian siswa cenderung mengalami *overthinking* yang mulai mempengaruhi pola belajar siswa. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan beberapa siswa kelas XI mengungkapkan sering memikirkan sesuatu yang belum terjadi secara terus-menerus dan dihantui banyak kecemasan akan masa depannya.

Kecenderungan *overthinking* yang berlebihan yang dialami oleh siswa tidak hanya menghambat efektivitas penyelesaian masalah, tetapi juga berisiko menurunkan standar prestasi akademik dan menghalangi pencapaian tugas perkembangan siswa. Tidak hanya itu *Overthinking* juga dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, akibat berpikir secara berlebihan yang mencemaskan atau mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu terjadi maupun sudah terjadi dan membuatnya tanpa menjadi semakin rumit. Sehingga penting untuk membantu siswa menurunkan perilaku *Overthinking*. Maka dari itu, perlu adanya intervensi dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *overthinking*.

Salah satu bentuk upaya untuk mengurangi perilaku ini adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah sebuah sistem dukungan bimbingan di mana individu bersama-sama memahami suatu kendala dan merumuskan berbagai penyelesaian guna mengambil tindakan

yang paling tepat⁵. Bimbingan ini melibatkan seorang fasilitator yang memberikan informasi dan membimbing diskusi, tujuannya agar setiap peserta berkembang dan dapat mencapai target Bersama. Dalam layanan bimbingan kelompok siswa dapat berbagi pengalaman dan bertukar pikiran menyampaikan perasaan yang dialami saat itu. Bimbingan kelompok banyak memberi manfaat dimana dalam kelompok itu dapat membantu anggota kelompok menuntaskan masalah, dan memperdalam pemahaman diri dan orang lain demi meraih tujuan bersama. Proses layanan bimbingan kelompok, anggota terlibat dalam kegiatan diskusi, berbagi pengalaman, juga memberikan dukungan. Bimbingan kelompok memanfaatkan berbagai teknik dalam pelayanannya. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah teknik *homeroom*.

Teknik *homeroom* menjadi salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang sesuai untuk memahami dan dapat mengatasi perilaku *overthinking*. Menurut Santy Andrianie *Homeroom* merupakan kegiatan yang dilakukan dalam suatu tempat yang aman guna kegiatan bimbingan belajar dalam usaha memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.⁶ Teknik ini bersifat menyenangkan karena keterbukaan dengan anggota lain untuk menyampaikan perasaannya. Menurut M. Satria dalam Sisks dan Mayasari

⁵ Email Journal et al., "Coution : Journal of Counseling and Education Pengaruh Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa" 3 (2022): 136–46.

⁶Santy Andrianie, "Teknik Homeroom Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa," *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 5 (2022): 743–44, <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/2009>.

menjelaskan bahwa teknik *homeroom* sebuah teknik yang dimana seorang konselor membantu konseli atau siswa dengan suasana yang menyenangkan dan nyaman agar konseli atau siswa dapat lebih leluasa dalam menceritakan masalahnya dan agar tidak merasa canggung dengan tujuan membangun ruang konsultasi yang hangat. Dengan menghilangkan rasa canggung, konselor membantu siswa untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan kemampuan diri mereka⁷. Jadi, teknik *homeroom* bersifat kekeluargaan yang dapat membangun relasi dengan anggota kelompok untuk merasa aman dalam melakukan layanan bimbingan kelompok, sehingga terjalin hubungan antara guru BK dan siswa terasa lebih dekat dan tidak kaku. kegiatan ini dilakukan di lingkungan yang aman untuk mengadakan bimbingan, dengan tujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam. Teknik ini menyenangkan karena mendorong keterbukaan di antara anggota untuk berbagi perasaan. Penerapan teknik *homeroom* dalam layanan bimbingan kelompok diproyeksikan mampu membekali peserta didik dengan kesiapan yang lebih baik dalam mengatasi berbagai hambatan yang mereka temui.

Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji sekaitan dengan *overthinking* dan bimbingan kelompok teknik *homeroom* yang relevan

⁷ Ayu Siska and Tri Mayasari, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Home Room Guna Meningkatkan Kesadaran Anak Dalam Menjalani Kewajibannya Sebagai Siswa Sekolah" 11, no. 1 (2025): 112–18.

dengan penelitian penulis yakni, penelitian yang dilakukan Qurrota A'yun dan teman-temannya yang berjudul "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa" pada siswa kelas XI MAN 1 Pandeglang. Hasil dari penulisan ini terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa⁸. Di sisi lain Asfiah dan Wikan melihat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan kepercayaan diri anak di kabupaten Jombang.⁹ Meskipun demikian, sebagian penelitian yang relevan menjelaskan hubungan teknik lain dan perilaku yang lain. Penelitian yang lain juga menggunakan layanan bimbingan kelompok. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang membahas kecerdasan emosional dan kepercayaan diri, penelitian ini secara spesifik meneliti pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking* siswa. Studi ini menekankan penggunaan teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks pengurangan *overthinking*, sehingga memberikan perspektif baru. Juga penelitian ini berfokus pada siswa kelas XI di SMAN 2 Toraja Utara, yang memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan populasi lain dalam

⁸ A Qurrota, Siti Muhibbah, and Deasy Yunika Khairun, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa The Effect of Group Guidance Services Using *Homeroom* Method in Developing Student ' s Emotional Intelligence" 7 (2024): 8–14.

⁹ Muhammad Sholihuddin Zuhdi and Mohammad Ja'far As-Shodiq, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*," *Jurnal Nusantara of Research* 10, no. 1 (2023): 99–106.

penelitian terdahulu. Selain itu penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* beda dengan penelitian terdahulu yang menggunakan desain penelitian pra-eksperimen. Dengan desain *quasi-experiment* yang memiliki kelompok kontrol sehingga analisis sebab-akibatnya lebih *valid* dan kuat. Merujuk pada temuan riset terdahulu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji lebih jauh bagaimana intervensi bimbingan kelompok dengan metode *homeroom* dapat membantu siswa mengelola dan menurunkan tingkat *overthinking* yang mereka alami siswa.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka fokus masalah ini adalah Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Terhadap *Overthinking* Siswa Kelas XI SMAN 2 Toraja Utara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka dalam mengkaji topik ini penulis menyusun suatu rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking* siswa di SMAN 2 Toraja Utara?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian deskripsi perumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui

pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking* siswa di SMAN 2 Toraja Utara.

E. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mahasiswa BK mengenai praktik bimbingan kelompok, khususnya melalui penggunaan teknik *homeroom*. Harapannya, temuan ini menjadi rujukan yang relevan untuk meningkatkan kualitas pelayanan bimbingan dan konseling di SMA/SMK.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap agar ulasan dalam lembar kerja ini tidak sekadar menjadi catatan akademis, melainkan mampu menjadi rujukan nyata yang dapat diimplementasikan bagi:

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk memperkaya wawasan praktis, khususnya dalam memahami kondisi psikologis siswa yang cenderung *overthinking* serta bagaimana teknik *homeroom* bekerja sebagai solusinya

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan di sekolah untuk para Guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi dan menyediakan strategi untuk siswa yang sering *overthinking*.

c. Bagi Sekolah

Dijadikan sebagai pertimbangan untuk memberikan layanan pada siswa dalam mengurangi *overthinking* siswa.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi literatur bagi peneliti lain sebagai bahan perbandingan atau rujukan dalam menyempurnakan penelitian terkait fenomena yang sama.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : Bagian awal ini menguraikan fondasi penelitian yang mencakup latar belakang masalah, fokus dan rumusan masalah, serta tujuan dan manfaat penelitian. Selain itu, dipaparkan pula sistematika pembahasan guna memberikan gambaran alur penulisan secara menyeluruh.

BAB II : Bab ini menyajikan landasan teoretis yang komprehensif mengenai konsep bimbingan kelompok, mekanisme teknik *homeroom*, serta dinamika psikologis *overthinking*. Bagian ini juga

merumuskan kerangka berpikir dan hipotesis sebagai pijakan sementara dalam penelitian.

BAB III : Bab ini menguraikan metodologi penelitian, bagian ini terdiri atas, jenis penelitian, subjek penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data untuk melihat keberhasilan dalam penelitian ini.

BAB IV: Bab ini memaparkan gambaran umum obyek penelitian, deskripsi variabel X, deskripsi variabel Y, analisis deskriptif, analisis inferensial yang memaparkan hasil uji hipotesis, dan juga memaparkan pembahasan.

BAB V: Bab ini memaparkan kesimpulan dalam penelitian ini dan saran.