

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Gambaran tentang bimbingan kelompok teknik *homeroom* merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok teknik *homeroom* adalah satu kesatuan yang utuh dimana interaksi di antaranya bersifat saling bergantung, sehingga perubahan pada salah satu aspek dipastikan akan memengaruhi aspek lainnya. penelitian ini akan membahas bimbingan kelompok dan teknik *homeroom*. Berikut definisi mengenai layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Strategi dalam mengaktualisasikan layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu mekanisme terpadu di mana seorang fasilitator memandu interaksi dan dinamika sekelompok individu secara serempak. Bimbingan kelompok juga sebagai wadah tempat seorang pembimbing mengarahkan dan memfasilitasi proses belajar atau pemecahan masalah yang berlangsung secara kolektif. Bimbingan kelompok pada dasarnya adalah usaha kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok atau kumpulan sekelompok individu yang

membentuk suatu kelompok sebagai upaya bimbingan yang dilakukan dan dilaksanakan seseorang fasilitator dengan tujuan mengembangkan suatu aspek yang terdapat dalam diri individu. Menurut Forsyth dan Tohirin sebagaimana diuraikan oleh Ramadani, Alam, & Rauf, bimbingan kelompok merupakan metode untuk menyalurkan dukungan kepada peserta didik dalam konteks aktivitas kolektif.¹⁰ Sedangkan menurut Romlah dalam Fatmasari et.al mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.¹¹ Dari berbagai definisi yang diungkapkan diatas dapat disimpulkan, bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan juga dukungan bagi individu yang dilakukan secara berkelompok untuk mencegah masalah, mengembangkan potensi, serta membantu perkembangan diri siswa.

b. Pengertian Teknik *Homeroom*

Bimbingan kelompok memanfaatkan berbagai teknik dalam pelayanannya. Salah satu teknik yang menarik adalah teknik

¹⁰ A Indah Suci Ramadani, Fiptar Abdi Alam, and Wahyuddin Rauf, "Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa" 2 (2022): 1–12.

¹¹ Putri Amelia Fatmasari et al., "Teori Dan Praktik Bimbingan Kelompok," (2025): 1.

homeroom. (The homeroom technique is a strategy that creates a family environment where students can meet, both inside and outside the classroom, to talk about learning) Teknik *homeroom* merupakan strategis yang menciptakan suasana kekeluargaan di mana siswa dapat bertemu, untuk menjelaskan atau membicarakan topik-topik pembelajaran yang sedang dihadapi¹². Menurut Nursalim dalam Febriani dan Widyarto *homeroom* adalah aktivitas dalam bimbingan kelompok yang dilaksanakan di suatu ruang atau luar ruangan untuk membicarakan beberapa hal atau suatu masalah.¹³ Jadi teknik *homeroom* adalah teknik yang bersifat kekeluargaan dengan suasana di rumah, sehingga anggota kelompok merasakan aman dan nyaman untuk menyampaikan masalah.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bimbingan kelompok dan teknik *homeroom* adalah layanan bantuan yang bersifat kelompok dalam suasana kekeluargaan yang hangat dan nyaman layaknya di rumah. Melalui interaksi yang terbuka dan aman, baik di dalam maupun di luar ruangan, fasilitator membantu siswa mencegah timbulnya masalah serta mengembangkan potensi diri secara maksimal. Dengan menciptakan lingkungan yang suportif ini,

¹² Hafsa Dahni, Rahmayani Siregar, and Ali Daud Hasibuan, "The Effect of Group Guidance Services Through Homeroom Techniques in Improving Self Esteem for Students in Madrasah" 08, no. 02 (2024): 3742–46.

¹³ Zuhdi and As-Shodiq, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom."

siswa merasa lebih bebas untuk menyampaikan kendala belajar maupun pribadi, sehingga proses pengembangan diri dapat berjalan secara lebih alami dan mandiri. layanan ini bertujuan untuk mengubah perilaku individu ke arah yang lebih baik, mencegah timbulnya masalah.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* memiliki tujuan agar individu dapat merencanakan kegiatan secara lebih mendalam, target yang ingin dicapai melalui intervensi ini mencakup:

a. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok secara khusus bertujuan mendorong pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, artinya meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta.¹⁴ Dengan begitu bimbingan kelompok juga lebih efektif karena terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana, dan penyelesaian masalah.

¹⁴ Indah Jelita Harefa et al., "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas," *Wibawa: Jurnal Manajemen Pendidikan* 4, no. 2 (2024): 18–35, <https://doi.org/10.57113/wib.v4i2.394>.

b. Teknik *Homeroom*

Homeroom bertujuan menjadikan peserta didik akrab serta mampu mempercepat adaptasi dengan lingkungan baru, mampu memahami diri sendiri. Anggota kelompok melatih siswa agar terampil berpartisipasi dalam kegiatan kelompok karena sifat *homeroom* yang berkelompok membiasakan siswa akrab dengan anggota kelompok, menciptakan suasana yang sehat karena bersifat kekeluargaan dan dapat mengembangkan minat siswa karena sifatnya yang bebas, nyaman dan menyenangkan, siswa yang mempunyai minat jadi bisa mengembangkan minatnya bersama dengan teman-temannya yang lainnya.¹⁵ Dengan tujuan dari teknik *homeroom* yang memberikan rasa bebas, aman dan nyaman dapat mendorong untuk membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Dengan begitu tujuan bimbingan kelompok teknik *homeroom* yaitu 1) Membangun suasana kekeluargaan yang bebas, nyaman, dan menyenangkan sehingga siswa lebih cepat akrab dengan lingkungan dan anggota kelompoknya. 2) Memiliki pola pikir dan sikap yang lebih efektif dalam berkomunikasi. 3) Membantu siswa memahami diri sendiri secara lebih mendalam sekaligus

¹⁵ Andrianie, "Teknik Homeroom Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa."

memberikan ruang untuk menyalurkan serta mengembangkan minat mereka secara optimal. 4) Membiasakan siswa untuk terampil berpartisipasi dan bekerja sama dalam kegiatan kolektif melalui interaksi yang sehat.

3. Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Prosedur bimbingan kelompok melalui teknik *homeroom* hampir sama dengan pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya, namun penekanan pada teknik *homeroom* penciptaan suasana akrab dan hangat layaknya berada di tengah keluarga sendiri. Prosedur layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* meliputi beberapa tahapan dalam memperoleh informasi, serta langkah pemberian bantuan.

a. Tahapan Bimbingan Kelompok

Ada enam tahapan bimbingan kelompok menurut Rasimin yaitu, tahap pembentukan, tahap orientasi dan eksplorasi, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan tahap evaluasi dan tindak lanjut.¹⁶ lanjut. Adapun tahapan-tahapan dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Tahap Pembentukan, pada tahap awal, diawali dengan pembuatan rencana yang dituangkan yang dituangkan dalam bentuk rancangan kerja. Salah satunya membentuk atau

¹⁶ Rasimin dan Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2019).

mengumpulkan anggota untuk saling mengenal satu dengan yang lain.

- 2) Tahap Orientasi dan Eksplorasi, pada tahap ini menentukan sebuah identitas dalam kelompok dan menentukan sejauh mana anggota aktif. Tahap ini berfungsi, sebagai fondasi membangun kepercayaan dan menjaga kepercayaan untuk membentuk rasa aman agar proses bimbingan berjalan dengan efektif.
- 3) Tahap Transisi, kelompok berfokus pada masalah atau tujuan yang disepakati. Tahap transisi merupakan tahap ketika terjadinya konflik dalam kelompok karena adanya kekhawatiran anggota dalam proses bimbingan dan konseling.
- 4) Tahap Kerja, tahap empat ditandai dengan produktivitas yang dibangun dari tahap awal. Tahap ini menjelaskan karakteristik, tugas anggota, tugas pemimpin, dan masalah dalam kelompok. Kemudian tahapan ini melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti.
- 5) Tahap Akhir, merupakan tahap akhir yang membantu anggota kelompok mentransfer atau merangkum apa yang telah mereka pelajari serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap ini diakhiri

dengan pemberitahuan dari konselor mengenai berakhirnya rangkaian kegiatan.

- 6) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut, pemberian nilai akhir untuk mengukur keberhasilan dalam tujuan kelompok guna untuk memastikan bimbingan tetap aman dalam kehidupan anggota kelompok.

b. Tahapan teknik *homeroom*

Penerapan teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok diimplementasikan melalui sejumlah tahapan untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mencapai hasil yang lebih efektif. Menurut Agus Ria Kumara, pelaksanaan teknik *homeroom* dalam kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat tahapan yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran¹⁷. Adapun tahapan-tahapan dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Tahap pembentukan, tahap dimana anggota kelompok membangun kedekatan untuk saling mengenal serta memahami tujuan dan kesepakatan bersama dalam kelompok.
- 2) Tahap peralihan, tahap ini konselor melakukan konfirmasi ulang dalam aturan kelompok sebelum membahas topik.

¹⁷ Kumara, *Bimbingan Kelompok*, 73.

- 3) Tahap kegiatan, konselor memulai kegiatan dengan membahas topik atau permasalahan bersama anggota kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, tahap kegiatan kelompok akan diselesaikan seluruh anggota kelompok merefleksikan hasil diskusi, mengevaluasi pencapaian tujuan kegiatan, serta merumuskan tindak lanjut atas pemahaman baru yang telah diperoleh.

Dengan begitu pelaksanaan kegiatan dilakukan lewat perpaduan antara tahapan bimbingan kelompok dengan tahapan *homeroom*. Strategi ini sengaja diterapkan untuk menghadirkan ruang diskusi yang rileks dan hangat, sehingga mampu membantu siswa untuk lebih berani beraspirasi serta aktif berkontribusi. Dengan demikian tahapan bimbingan kelompok teknik *homeroom* yaitu

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap awal, diawali dengan pembuatan rencana yang dituangkan yang dituangkan dalam bentuk rancangan kerja. Salah satunya membentuk atau mengumpulkan anggota untuk saling mengenal satu dengan yang lain. Ada pun beberapa hal yang dilakukan oleh konselor pada tahap pembentukan yaitu, membuka dengan salam, berdoa bersama, perkenalan, menyampaikan tujuan serta prosedur, konselor memberikan *ice breaking* sederhana, mengapsen peserta didik, memberikan penjelasan mengenai topik

yang akan diberikan, serta menayakan kesiapan siswa sebelum masuk ke tahap berikutnya.

2) Tahap Orientasi dan Eksplorasi

Pada tahap ini menentukan sebuah identitas dalam kelompok dan menentukan sejauh mana anggota aktif. Tahap ini berfungsi, sebagai fondasi membangun kepercayaan dan menjaga kepercayaan untuk membentuk rasa aman agar proses bimbingan berjalan dengan efektif. Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok memfasilitasi anggota untuk berbagi pemahaman awal tentang teknik *overthinking* dan mengidentifikasi perilaku yang perlu ditingkatkan.

3) Tahap Transisi

Kelompok berfokus pada masalah atau tujuan yang disepakati. Tahap transisi merupakan tahap ketika terjadinya konflik dalam kelompok karena adanya kekhawatiran anggota dalam proses bimbingan dan konseling. Konselor memberikan arahan, motivasi kepada siswa agar aktif dalam kelompok serta menayakan kesiapan siswa dan mengajak siswa fokus untuk lanjut ke tahap kerja.

4) Tahap Kerja

Tahap empat ditandai dengan produktivitas yang dibangun dari tahap awal. Tahap ini menjelaskan karakteristik, tugas anggota, tugas pemimpin, dan masalah dalam kelompok. Kemudian tahapan

ini melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti. Pada tahap ini konselor berperan untuk mengajukan topik terkait dengan *overthinking* mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait dengan materi secara bebas dan terbuka, kemudian Kelompok mencari solusi atau pandangan baru terhadap masalah yang dibahas.

5) Tahap Akhir

Merupakan tahap akhir yang membantu anggota kelompok mentransfer atau merangkum apa yang telah mereka pelajari serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap ini diakhiri dengan pemberitahuan dari konselor mengenai berakhirnya rangkaian kegiatan. Pada tahap ini, setiap anggota diberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman serta hasil belajar yang diperoleh selama proses berlangsung. Selain itu, tahap ini juga menjadi sarana bagi peserta untuk mengukuhkan tekad dalam mengimplementasikan perubahan perilaku positif yang telah disepakati melalui penerapan teknik *homeroom*.

6) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pemberian nilai akhir untuk mengukur keberhasilan dalam tujuan kelompok guna untuk memastikan bimbingan tetap aman dalam kehidupan anggota kelompok. Konselor memberikan

kesempatan untuk menyimpulkan kembali hasil kegiatan dan mengungkapkan kesannya dalam bimbingan kelompok teknik *homeroom* dan diakhiri dengan pengisian format evaluasi jika diperlukan, merencanakan tindak lanjut atau melakukan pemantauan lanjutan.

4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Dalam bimbingan kelompok memiliki asas yang menjadi acuan dalam berpikir, bertindak, dalam bimbingan kelompok. Adapun asas-asas yang ada didalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut¹⁸: (1) Asas Kerahasiaan, semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan perbincangan kelompok. (2) Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas mengeluarkan pendapat ide dan saran. (3) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota kelompok datang tanpa disuruh-suruh ataupun malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok. (4) Asas Kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku.

Keberhasilan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *homeroom* dalam penelitian ini berlandaskan pada asas-asas bimbingan

¹⁸ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 167, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>.

dan konseling sebagai fondasi utama untuk menjamin terciptanya dinamika kelompok yang teratur, aman, serta berdaya guna. Keempat asas tersebut kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan berfungsi sebagai sistem kendali yang menciptakan ruang aman bagi anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*.

B. *Overthinking*

Kondisi psikologis yang didominasi oleh keresahan dan rasa takut yang berlebihan terbukti dapat mendistorsi konstruksi pola pikir individu, yang pada akhirnya bermanifestasi pada perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari kebiasaan itu sering disebut *overthinking*. Berikut definisi mengenai *overthinking*.

1. Pengertian *Overthinking*

Kebiasaan memikirkan sesuatu secara berulang-ulang, cemas akan masa depan, atau merenungkan masa lalu, yang menguras energi mental, memicu stres, dan mengganggu aktivitas sehari-hari merupakan kebiasaan *overthinking* yang dapat merugikan. *Overthinking* sendiri memiliki dua kata yaitu "*over*" serta "*thinking*". "*Over*" memiliki arti "terlalu, berlebih", sementara "*thinking*" memiliki arti berpikir atau pemikiran. Berpikir secara berlebihan dapat menjadi siklus yang tidak

memberikan hasil yang bermanfaat.¹⁹ Menurut Barseli, M., & Ifdil, I. sebagaimana diuraikan oleh Aldi dkk menyatakan *overthinking* adalah perilaku atau biasa yang terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya dialami oleh manusia. Jika seseorang terus-menerus mempunyai beberapa pikiran yang berlebihan, akibatnya akan menghalangi kemajuan hidupnya.²⁰ Sedangkan menurut Utami Fitri et al. dalam Fitri *Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan secara berlebihan sehingga menimbulkan *anxiety* atau kecemasan pada diri sendiri.²¹ Jadi *overthinking* adalah kebiasaan yang sering memikirkan sesuatu terus menerus tanpa menghasilkan solusi sehingga dapat menghalangi kemajuan seseorang.

Merujuk pada beberapa perspektif yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan, *overthinking* adalah kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan dan terus-menerus tanpa ada ujungnya. Bukannya menemukan jalan keluar, orang yang *overthinking* justru terjebak dalam penyesalan masa lalu atau ketakutan akan masa depan. Kebiasaan ini sangat merugikan karena hanya menguras tenaga pikiran, membuat kita stres, dan akhirnya membuat kita jalan di tempat karena terlalu takut

¹⁹ Eka Heriyani et al., "Dampak Overthinking Di Kalangan Mahasiswa" 11, no. 2 (2025): 212–22.

²⁰ Mengatasi Overthinking, Ahmad Aldi, and Lena Marianti, "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion 1, no. 3 (2023): 340–49.

²¹ Hartika Utami Fitri, Manah Rasmanah, and Amelia Putri Risti, "Hubungan Religiusitas Terhadap Overthinking Ibu Rumah Tangga Di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI)," 2023, 203–13.

untuk melangkah. sehingga, *overthinking* dapat menjadi penghambat kemajuan diri yang harus segera dikendalikan.

2. Aspek-Aspek *Overthinking*

Aktivitas kognitif yang berfokus pada analisis masalah secara berlarut-larut yang sering kali tidak berujung pada solusi. Beberapa aspek utama yang menyusun perilaku *overthinking* menurut Ivanka, Putra, and Saragi yaitu, ruminasi atau masa lalu, kecemasan atau kekhawatiran, ketidakmampuan mengontrol pikiran, analisis berlebihan.²² Berikut ini penjelasan aspek perilaku *overthinking*.

a. Ruminasi (masa lalu)

Ruminasi atau masa lalu adalah aspek yang terus-menerus memikirkan kesalahan atau kejadian yang sudah berlalu. Ruminasi didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk secara konsisten memusatkan perhatian pada gejala-gejala tekanan emosional serta penyebab dan konsekuensi dari masalah yang dialami.

b. Kecemasan atau kekhawatiran

Aspek ini berfokus pada prediksi negatif tentang apa yang akan datang juga merupan respons emosional dan fisik terhadap ancaman atau ketidakpastian yang berpusat pada kekhawatiran

²² Ivanka, Putra, and Saragi, "GUIDENA Overthinking Pada Mahasiswa : Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir."

masa depan Memikirkan skenario terburuk atau hal-hal yang belum terjadi secara terus-menerus.

c. Ketidakmampuan mengontrol pikiran

Ketidakmampuan mengontrol pikiran adalah kondisi psikologis di mana seseorang kesulitan mengendalikan atau menghentikan alur pikiran tertentu, yang sering kali bersifat negatif, cemas, atau berulang. Seseorang merasa terjebak dalam pikirannya sendiri dan sulit menghentikannya, sehingga hal terjebak dalam pikiran itu sendiri tanpa adanya solusi.

d. Analisis berlebihan

Kondisi mental di mana seseorang memikirkan, menganalisis, dan mengkaji suatu situasi secara berlebihan dan berulang-ulang. Kebiasaan ini biasanya berakar dari keinginan untuk mendapatkan kontrol, menghindari kesalahan, atau mencari kepastian di dunia yang tidak pasti. Aspek ini sering muncul saat seseorang harus mengambil keputusan, Sulit berhenti memikirkan satu masalah meskipun sudah mencari solusi.

3. Penyebab *Overthinking*

Overthinking bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Beberapa penyebab *overthinking* menurut Heriyani et al yaitu, pesimis, perfeksionis, sikap yang terlalu

tertutup, membandingkan diri sendiri dengan orang lain.²³ Berikut penjelasan penyebab *overthinking*.

a. Pesimis

Salah satu perasaan negatif yang dapat menyebabkan Anda berpikir terlalu banyak. Pesimis umumnya dipicu oleh hal-hal yang belum terjadi namun sedang dihadapi.

b. Perfeksionis

Perfeksionisme merupakan hal yang wajar jika tujuannya adalah untuk menciptakan sesuatu yang berkualitas dan sempurna. Akan tetapi, ketika sikap perfeksionis menjadi berlebihan sehingga membebani suatu individu maupun orang lain, hal ini menjadi tidak normal dan tidak sehat.

c. Sikap yang Terlalu Tertutup

Individu memiliki sikap yang enggan terbuka cenderung menyimpan semua perasaannya sendiri dibanding membaginya kepada orang lain. Menahan segala sesuatu sendirian dapat membuat individu lebih rentan terhadap *overthinking*, karena permasalahan yang dihadapi dan perasaan yang dialami menjadi tekanan yang terus-menerus.

²³ Heriyani et al., "Dampak Overthinking Di Kalangan Mahasiswa."

d. Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain

Overthinking biasanya disebabkan oleh kebiasaan menilai diri sendiri dibandingkan dengan orang lain. Perbandingan ini bisa melibatkan aspek seperti penampilan fisik, karier, kondisi ekonomi, atau pencapaian lainnya.

4. **Dampak *Overthinking***

Dalam keadaan *overthinking* cenderung memiliki pikiran yang negatif sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik. Dampak dari *overthinking* yaitu, stres dan cemas, insomnia, sering merasa pusing, hipertensi dan penyakit jantung, dan masalah pencernaan.²⁴ Berikut penjelasan dampak dari *overthinking*.

a. Stres dan kecemasan

Stres dan cemas seringkali dialami oleh siapapun. Seseorang terus-menerus menjebak pikirannya sehingga kondisi ini diperburuk rasa khawatir dan memicu stres yang berkepanjangan.

b. Insomnia

Seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur dikarenakan terlalu banyak berpikir dan memikirkan hal yang banyak pada malam hari sehingga sulit untuk tertidur.

²⁴ Bimbingan et al., "Tinjauan Overthinking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya Farah Octa Suroiyya Bakharudin All Habsy Abstrak."

c. Sering merasa pusing

Keadaan ini disebabkan terlalu banyak berpikir yang dapat mengakibatkan ketegangan kepala yang dapat menyebabkan kepala pusing. Ketidaknyamanan di daerah dahi, kepala, leher, dan bahu ditimbulkan dari rasa cemas dan stres akibat *overthinking*.

d. Hipertensi dan penyakit jantung

Banyak berpikir dapat meningkatkan sensitivitas pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor, yang dapat menyebabkan perkembangan hipertensi

e. Masalah pencernaan

Selain dari stres dan cemas nafsu makan juga sangat berpengaruh sehingga mengakibatkan masalah pencernaan.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan, ini merupakan konsep yang menghubungkan teori dengan masalah penelitian untuk merumuskan hipotesis atau jawaban sementara.²⁵ Dengan penjelasan yang ada maka peneliti membuat kerangka berpikir untuk

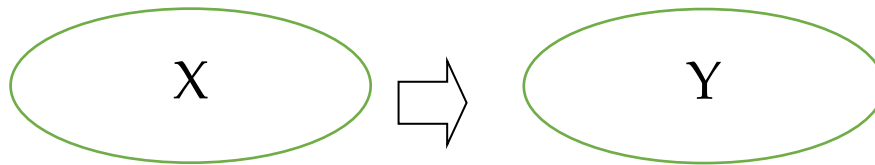
²⁵ Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif," 2023.

melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking* siswa.

Overthinking merupakan kondisi yang ditandai dengan kecenderungan siswa yang terus-menerus merenungkan penyesalan masa lalu dan mengkhawatirkan masa depan secara berlebihan, sehingga menguras energi mental dan menghambat aktivitas akademik maupun sosial mereka. Masalah ini dipandang sebagai hambatan serius bagi kemajuan diri siswa karena pikiran yang berputar-putar tidak kunjung menghasilkan solusi, melainkan justru memicu kecemasan. Peneliti menerapkan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk diimplementasikan dalam bimbingan kelompok sehingga dalam kelompok merasakan suasana kekeluargaan. Proses yang diharapkan adalah siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan isi pikiran dan berbagi pengalaman. Melalui diskusi yang bimbingan dan pemberian informasi yang suportif dalam suasana kekeluargaan siswa diajak untuk mengenali pola pikir mereka yang tidak produktif dan mulai beralih pada cara berpikir yang lebih baik. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* diprediksi memiliki pengaruh positif dalam membantu siswa keluar dari jebakan pikiran berlebih dan kembali fokus pada pengembangan diri mereka.

Gambar II.1 Kerangka berpikir bimbingan kelompok teknik

homeroom terhadap *overthinking* siswa



Keterangan:

Variabel X: Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Variabel Y: *Overthinking* Siswa

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara terhadap masalah yang harus dibuktikan kebenarannya. Menurut Salkind sebagaimana diuraikan Santoso hipotesis adalah pernyataan yang berisi *smart guess* atau *educated guess* yang akan dibuktikan dalam suatu penelitian.²⁶ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_1) dan hipotesis nol (H_0). Hipotesis alternatif menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking* siswa, sedangkan hipotesis nol menyatakan tidak ada relasi atau pengaruh antara bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap *overthinking*

²⁶ Paulus Insap Santoso, *Metode Penelitian Kuantitatif, Pengembangan Hipotesis dan Pengujiannya Menggunakan SmartPLS* (Yogyakarta:ANDI, 20180. Hal. 12.

siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₀: Tidak ada pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Terhadap *Overthinking* Siswa kelas XI SMAN 2 Toraja Utara.

H₁: Ada pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Terhadap *Overthinking* Siswa kelas XI SMAN 2 Toraja Utara.