

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

TEKNIK *HOMEROOM* DI SMAN 2 TORAJA UTARA

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Topik Layanan	Mengontrol perilaku <i>overthinking</i> siswa
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengentasan
D	Tujuan Umum	Siswa mampu menurunkan dan mengurangi perilaku <i>overthinking</i> melalui penerapan teknik <i>homeroom</i> sehingga dapat menggunakan waktu dengan baik dan bertanggung jawab.
E	Sasaran Layanan	Siswa kelas XI kelompok eksperimen
F	Materi Layanan	Terlampir
G	Jumlah Pertemuan	3x pertemuan
H	Waktu	45 menit (d disesuaikan) setiap pertemuan
I	Sumber	Arikel, jurnal
J	Metode/Teknik	Bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> .
K	Media/Alat	(d disesuaikan)
L	Pelaksanaan	
M	1. Tahap Awal/Pembentukan - Konselor menyambut hangat dan mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota atas kehadiran serta kesediaan mereka mengikuti kegiatan. - Melaksanakan doa bersama, dengan meminta salah seorang anggota secara sukarela memimpin doa. - Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri sendiri kemudian dilanjutkan dengan setiap anggota yang memperkenalkan diri secara bergiliran. - Menyampaikan penjelasan mengenai pengertian, tujuan utama, serta prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>. - Bersama-sama menyepakati durasi kegiatan, aturan main, serta norma kelompok yang akan dipatuhi selama proses berlangsung. - Mengadakan aktivitas pengenalan atau permainan ringan (<i>ice breaking</i>) guna membangun keakraban dan mengurangi ketegangan antar anggota. - Menanyakan kesiapan siswa, mengapsen peserta didik sebelum masuk ke tahap berikutnya. 2. Tahap Orientasi & Eksplorasi - Konselor Menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok.	

	• Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas yaitu <i>overthinking</i>. • Konselor memberikan pertanyaan pemantik kepada siswa. • Konselor memberikan kesempatan kepada semua anggota kelompok untuk berbicara. 3. Tahap Transisi • Konselor memberikan motivasi kepada siswa agar aktif mengikuti kegiatan. • Konselor menjelaskan pentingnya kerja sama dan keterbukaan dalam kelompok. • Konselor menenangkan siswa yang masih malu atau pasif. • Konselor mengingatkan kembali aturan kelompok seperti saling menghargai dan menjaga kerahasiaan. • Konselor mengajak siswa fokus pada kegiatan inti. 4. Tahap Kerja • Konselor menjelaskan materi tentang pengertian <i>overthinking</i>, dampak negatif <i>overthinking</i>, serta pentingnya mengontrol pikiran dalam kehidupan siswa. • Konselor mengarahkan dan membimbing jalannya diskusi kelompok agar tetap fokus pada topik permasalahan. • Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk menggali pengalaman dan kebiasaan sekaitan dengan <i>overthinking</i>. • Konselor memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, dan perasaan yang dialami terkait <i>overthinking</i>. 5. Tahap Akhir • Konselor menyimpulkan hasil kegiatan bimbingan kelompok. • Konselor memberikan penguatan dan motivasi kepada siswa. • Konselor memberi kesempatan siswa menyampaikan kesan dan pesan. • Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. 6. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut • Konselor mengevaluasi keaktifan dan pemahaman siswa selama kegiatan. • Konselor memberikan umpan balik dan motivasi kepada siswa. • Konselor melakukan pemantauan lanjutan.
--	--

Toraja Utara.....2026

Mengetahui,
Guru BK

Ester Kombong, M.Pd
NIP. 197208112006042011

Mahasiswa

Yulianti
NIRM. 1220229363

LAMPIRAN MATERI LAYANAN

Materi Pertemuan 1

Topik : Mengetahui perilaku *overthinking*

Tujuan : Membantu siswa memahami pengertian, penyebab, dan dampak *overthinking*.

Apa Itu *Overthinking*?

1. Pengertian *Overthinking*

Overthinking 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. Menurut Utami *Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan secara berlebihan sehingga menimbulkan *anxiety* atau kecemasan pada diri sendiri. Secara sederhana bahwa *overthinking* adalah pola pikir berulang (rumonasi) yang memikirkan masa lalu secara berlebihan atau mencemaskan masa depan secara berlebihan tanpa menghasilkan solusi nyata.

2. Dua Jenis *Overthinking* yang Sering Terjadi

- a. Ruminasi (Meratapi Masa Lalu): pola pikir berulang dan kompulsif ketika seseorang terus-menerus memutar kembali ingatan tentang kegagalan, penyesalan, atau peristiwa tidak menyenangkan yang telah terjadi. Berbeda dengan evaluasi diri yang sehat, ruminasi justru menjebak seseorang dalam lingkaran emosi negatif karena fokusnya hanya tertuju pada rasa sakit dan pertanyaan tanpa solusi,

Contoh: "*Kenapa ya kemarin aku salah ngomong pas presentasi? Pasti sekelas mikir aku bodoh.*"

- b. Khawatir Masa Depan (Skenario Terburuk): adalah pola pikir cemas ketika seseorang secara terus-menerus memproyeksikan pikiran mereka ke masa depan dan meyakini bahwa hasil yang akan terjadi pasti berujung pada kegagalan atau bencana. Pola pikir ini ditandai dengan kebiasaan

membuat kesimpulan ekstrem yang tidak realistis berdasarkan satu kejadian kecil di masa kini, seperti berpikir bahwa satu nilai ujian yang jelek hari ini otomatis akan menghancurkan seluruh masa depan karir mereka.

Contoh: *"Kalau nanti nilai rapor semester ini turun, aku gak bakal masuk universitas impian, terus masa depanku suram."*

3. Ciri-ciri *Overthinking*

- Sulit Membuat Keputusan : Menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan pilihan-pilihan kecil karena takut salah mengambil keputusan (misalnya, terlalu lama memilih pakaian, topik tugas, atau kata-kata saat ingin membalas pesan teks).
- Terjebak dalam masa lalu: Pikiran terus berputar pada penyesalan masa lalu yang tidak bisa diubah, atau sibuk merancang skenario terburuk tentang masa depan yang belum tentu terjadi.
- Sering Mengulang Ucapan atau Kejadian: Terus-menerus memutar kembali ingatan tentang kejadian memalukan atau salah bicara di depan orang lain, lalu menganalisisnya secara berlebihan (*"Kenapa ya tadi aku ngomong gitu? Pasti mereka mikir aku aneh"*).
- Mencari Kepastian Berlebihan: Sering menanyakan pendapat orang lain berulang kali untuk memastikan bahwa dirinya tidak melakukan kesalahan atau tidak dibenci oleh teman-temannya.
- Kesulitan Mengalihkan Fokus: Pikiran terasa sangat penuh dan "bising", sehingga sulit berkonsentrasi pada apa yang sedang dikerjakan di dunia nyata saat itu (seperti saat mendengarkan penjelasan guru di kelas).

Kegiatan:

1. Perkenalan dan menciptakan suasana nyaman
2. Diskusi santai tentang pengalaman berpikir berlebihan
3. Sharing pengalaman secara sukarela

Materi Pertemuan 2

Topik : Mengelola Pikiran Negatif

Tujuan: Membantu siswa untuk mengenali dan mengendalikan pikiran negatif penyebab *overthinking*.

1. Mengapa Pikiran Negatif Bisa Muncul?

Pikiran negatif sebenarnya adalah hal yang manusiawi. Otak kita memiliki mekanisme pertahanan kuno yang disebut *negativity bias* (bias negativitas). Tugas alami otak adalah mendeteksi ancaman agar kita tetap aman. Namun pada remaja, terutama di Kelas XI, "alarm" ini sering kali terlalu sensitif. Ketika kalian dihadapkan pada tekanan tugas sekolah, ekspektasi orang tua, atau obrolan masa depan setelah lulus, otak meresponsnya sebagai "ancaman". Akibatnya, munculah pikiran-pikiran buruk yang sebenarnya belum tentu terjadi. Jadi, memiliki pikiran negatif itu wajar, tetapi terjebak di dalamnya yang berbahaya.

2. 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 selain itu **Kehilangan Fokus dan Konsentrasi:** Otak yang terlalu sibuk "rapat" memikirkan kecemasan akan kelelahan. Akibatnya, saat guru menjelaskan materi di kelas, siswa sulit menangkap informasi karena perhatiannya terbagi. **Kecemasan Sosial :** Karena terlalu sering menduga-duga pikiran orang lain, mereka menjadi takut salah bicara atau salah bersikap.

Gangguan Tidur : Malam hari yang seharusnya menjadi waktu istirahat justru menjadi waktu paling bising di kepala mereka. Kurang tidur ini berdampak pada tubuh yang lemas dan mengantuk di jam pelajaran pertama.

3. Cara Menenangkan Diri

- Kendalikan napas : napas yang pendek dan cepat saat cemas justru menambah kepanikan otak. Balikkan proses tersebut dengan mengatur napas secara sadar
- Kembalikan Kesadaran : Saat cemas, pikiran kita biasanya terbang ke masa depan (memikirkan skenario terburuk) atau masa lalu.
- Rileksasi otot
- Batasi Informasi lewat *Digital Pause*: Jika kecemasan dipicu oleh *chat* kelompok yang berisik, berita, atau unggahan di media sosial, segera taruh *handphone* secara terbalik atau masukkan ke dalam tas. Menjauhkan diri dari layar selama 15–30 menit akan membantu menurunkan stimulasi berlebih pada otak yang sedang panik.

Kegiatan:

1. Diskusi kelompok
2. Curah pendapat
3. Latihan sederhana mengubah pikiran negative
4. Sharing situasi yang membuat *overthinking*

Materi Pertemuan 3

Topik : Membangun Kebiasaan Positif

Tujuan: Membantu siswa mengurangi pikiran-pikiran yang berlebihan dan untuk lebih fokus pada pikiran positif.

1. Cara Fokus Pada Solusi Bukan Masalah

- ☉ Mengubah Pola Pertanyaan: Mengganti kata tanya "*kenapa*" yang menjebak pada penyesalan masa lalu menjadi kata "*bagaimana*" yang berorientasi pada tindakan di masa depan.
- ☉ Membuat Langkah Mikro: Memecah alternatif jalan keluar menjadi tindakan-tindakan sangat kecil yang bisa diselesaikan dalam waktu 5 menit agar momentum aksi nyata segera terbentuk.
- ☉ Menerima Hal di Luar Kendali : Berdamai dengan kenyataan jika masalah tersebut sudah telanjur terjadi dan tidak bisa diubah kembali.
- ☉ Mengalihkan Fokus Respons: Memusatkan seluruh energi pada bagaimana cara kita merespons situasi tersebut saat ini demi kebaikan di masa depan.

2. Kebiasaan Positif Untuk Mengurangi *Overthinking*

- ☉ Menulis Jurnal (*Journaling*): Membiasakan diri menulis sebelum tidur untuk menumpahkan beban pikiran dari kepala ke dalam bentuk tulisan yang lebih logis.
- ☉ Detoks Digital Malam Hari: Menjauhkan gawai 30 menit sebelum tidur agar otak tidak terstimulasi oleh kecemasan atau perbandingan sosial di media sosial.
- ☉ Aktivitas Fisik Rutin: Menyalurkan energi dengan berolahraga untuk memindahkan fokus pikiran ke sensasi tubuh sekaligus membakar hormon stres.
- ☉ Menyusun Daftar Tugas Realistis: Membuat rencana kerja yang jelas di pagi hari agar pikiran di sekolah lebih terarah dan terstruktur.

- ☉ Terbuka pada Orang yang Dipercaya: Berani berbagi cerita mengenai masalah yang dihadapi kepada sahabat atau guru BK guna mengurai penat di kepala.
- ☉ Melatih *Mindfulness*: Melatih pikiran untuk hadir seutuhnya pada momen saat ini melalui aktivitas sederhana sehari-hari agar tidak mencemaskan masa depan atau meratapi masa lalu.

Kegiatan:

1. Diskusi mengatasi masalah tanpa *overthinking*
2. Menuliskan komitmen diri
3. Memberikan motivasi
4. Penutup dan evaluasi dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir.

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Kuisioner

Berilah tanda (x) pada kolom yang tersedia, kemudian pilih sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Jawaban yang tersedia berupa skala *likert* yaitu antara 1-5, yang berarti:

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. CS : Cukup Sesuai
4. TS : Tidak Sesuai
5. STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya menyesal dan menyalahkan diri sendiri dalam waktu lama saat nilai saya kurang memuaskan.					
2.	Pikiran saya sering terjebak pada kejadian memalukan saat di kelas.					
3.	Setelah selesai presentasi, saya langsung mengikhlaskan kesalahan yang terjadi agar tidak menjadi beban pikiran.					
4.	Ketika ada hal tidak menyenangkan di sekolah, saya cenderung memikirkannya berulang kali.					
5.	Saya tetap fokus belajar daripada, mengingat kembali nilai saya.					
6.	Saya sering menyesal karena tidak berani berpendapat saat berada di kelas					
7.	Saya sangat gelisah pada saat menjelang ujian					
8.	Saya terbebani dengan nilai di kelas X dan XI adalah penentu utama peluang saya masuk ke perguruan tinggi impian.					
9.	Pikiran saya tetap fokus saat belajar meskipun banyak tantangan.					
10.	Pikiran tentang kegagalan di masa depan terus membayangi saya meskipun saya sudah belajar					
11.	Saya sering takut dan kepikiran terus akan masa depan setelah lulus SMA nanti					
12.	Saya tenang saja saat saya menjalani hari-hari di sekolah.					
13.	Saya membayangkan skenario buruk yang mungkin terjadi dalam kelas					
14.	Saya sering begadang karena kepikiran ujian semester yang akan datang.					
15.	Saya tidak khawatir akan masa depan saya.					
16.	Saya khawatir nilai saya menurun.					

17.	Saya sulit untuk menghentikan pikiran-pikiran buruk saat presentasi.					
18.	Saya sulit fokus di kelas karena sering melamunkan hal lain saat guru mengajar.					
19.	Saya mampu membedakan mana pikiran yang memerlukan solusi segera dan mana pikiran yang harus saya lepaskan saat memberikan pendapat dalam kelas					
20.	Saya terus kepikiran suatu kesalahan, dan itu akan terus menghantui saya sepanjang hari di sekolah.					
21.	Saya tetap bisa fokus belajar meski lingkungan sekitar sedang ramai					
22.	Saya terus kepikiran suatu kesalahan, dan itu akan terus menghantui saya sepanjang hari di sekolah.					
23.	Saya sulit konsentrasi untuk belajar di kelas karena terlalu banyak beban pikiran					
24.	Ketika beristirahat, pikiran-pikiran yang mengganggu seringkali muncul					
25.	Setelah mengumpulkan hasil ujian atau tugas, saya merasa lega dan tidak perlu lagi memikirkan jawaban mana yang mungkin salah.					
26.	Saya sering menunda tugas karena takut salah					
27.	Saya malu berpendapat di kelas karena terlalu banyak menganalisis bagaimana reaksi teman-teman jika pendapat saya terdengar aneh.					
28.	Saya memilih tenang dan memberikan jeda bagi pikiran saya agar bisa melihat masalah dengan lebih jernih.					
29.	Saya sulit untuk mengambil keputusan dalam kelompok					