

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MEDIA *YOUTUBE*
VIDEO DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS THERAPY* UNTUK
MENGURANGI *OVERTHINKING* SISWA KELAS X SMA TUNAS KELAPA
SAMARINDA**

Ainun Nisa¹, Rury Muslifar², Dwi Sona³, Muhaimin Abdillah⁴

¹ainunnisa2414@gmail.com, ²rury.muslifar@fkip.unmul.ac.id, ³dwisona90@yahoo.com,
⁴muhaimin@fkip.unmul.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Mulawarman

Abstract

This study addresses the rising prevalence of overthinking among adolescents, which has been linked to decreased academic performance, emotional disturbances, and unhealthy social relationships. A quantitative approach was used with a quasi experimental design involving pre-test and post-test control groups. The participants consisted of six students selected through purposive sampling and divided into two groups: the experimental group received group counseling incorporating mindfulness therapy, while the control group received no intervention. The results revealed a significant reduction in overthinking levels in the experimental group, with the average pre-test score decreasing from 93 to 57.6 in the post-test. In contrast, the control group showed an insignificant change, from 92.3 to 90.6. The t-test analysis showed a significance value (2-tailed) of $0.001 < 0.05$, indicating a statistically significant difference between the two groups. Furthermore, the N-Gain Score for the experimental group was 37.99%, categorized as moderate, whereas the control group scored only 1.78%, categorized as low or ineffective. These findings suggest that group counseling with mindfulness therapy is moderately effective in reducing overthinking in students

Keywords: *Group Counseling, Mindfulness Therapy, Overthinking*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus *overthinking* di kalangan remaja yang berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan emosional, serta relasi sosial yang kurang sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental pre-test post-test control group design*. Subjek penelitian berjumlah enam orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy*, serta kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *overthinking* yang signifikan pada kelompok eksperimen, dengan skor rata-rata *pre-test* sebesar 93 dan *post-test* sebesar 57,6. Pada kelompok kontrol, penurunan tidak signifikan dari skor rata-rata *pre-test* sebesar 92,3 menjadi 90,6 pada *post-test*. Analisis uji-t menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, hasil uji N-Gain Score pada kelompok eksperimen sebesar 37,99% yang termasuk kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol sebesar 1,78% termasuk kategori rendah atau tidak efektif. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa

konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* cukup efektif dalam mengurangi *overthinking* pada siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Mindfulness Therapy*, *Overthinking*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas (SMA), telah menjadi salah satu isu yang terus mendapatkan perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Dalam tahap perkembangan ini, remaja menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan akademik, keluarga, maupun sosial. Tekanan ini sering kali memicu munculnya gangguan mental seperti kecemasan berlebih, yang dikenal sebagai *Overthinking*. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi performa akademik siswa tetapi juga berdampak pada kualitas hubungan sosial dan emosional mereka.

Overthinking adalah pola pikir berulang dan obsesif terhadap masalah, kekhawatiran, atau keputusan yang sering kali tidak disertai solusi konkret. *Overthinking* dapat menyebabkan kecemasan yang kronis, sulit tidur, penurunan konsentrasi, hingga depresi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2021), prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja Indonesia meningkat sebesar 20% dalam lima tahun terakhir, dengan siswa SMA menjadi salah satu kelompok yang paling rentan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan untuk mendapatkan prestasi akademik yang tinggi, persaingan sosial, dan ekspektasi dari keluarga untuk masa depan mereka.

Di SMA Tunas Kelapa Samarinda, tantangan ini sangat terasa. sekitar 35% siswa melaporkan mengalami kesulitan dalam mengelola stres, dengan banyak di antaranya mengaku sering merasa terjebak dalam pikiran negatif yang berulang. Kondisi ini jika tidak segera ditangani dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan bahkan risiko gangguan mental yang lebih serius.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada September 2024 di kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda dengan menyebarkan Alat Ungkap Masalah (AUM). AUM disebar di kelas X dan hasil analisis kategori tinggi berada pada bidang diri pribadi dan diperoleh beberapa siswa yang mengalami permasalahan

seperti persaingan sosial, ekspektasi keluarga terhadap masa depan, masalah percintaan, serta ketidakpercayaan diri terkait penampilan.

Hasil perolehan AUM diperkuat dengan hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada september 2024 kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Dalam wawancara tersebut, siswa secara langsung menyatakan bahwa mereka sering mengalami *Overthinking* terkait ketidakpercayaan diri, prestasi akademik, hingga tekanan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan dan *Overthinking* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mereka untuk fokus dalam pembelajaran dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi *Overthinking* pada siswa menjadi penting untuk merancang strategi intervensi yang tepat dalam membantu mereka mengelola emosi secara lebih baik dan meningkatkan performa akademik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, upaya penulis untuk membantu permasalahan siswa yang mengalami *Overthinking* yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Mindfulness Therapy*. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik dalam pengentasan masalah melalui dinamika kelompok. Menurut Lumongga (2017), konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

Menurut Byrne et al (2013), *Mindfulness Therapy* atau terapi berbasis kesadaran penuh adalah suatu metode yang mengajarkan individu untuk fokus pada momen saat ini dengan penerimaan tanpa penghakiman. Terapi ini bertujuan membantu individu melepaskan pikiran berulang yang tidak produktif, menerima emosi yang dirasakan, dan membangun kesadaran akan keadaan diri sendiri.

Layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* adalah salah satu bentuk implementasi dari terapi ini. Konseling kelompok memungkinkan siswa berbagi pengalaman, saling mendukung, dan mempraktikkan *mindfulness* bersama, sehingga menciptakan lingkungan yang aman untuk mengelola kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan tetapi juga membantu mengurangi kebiasaan *Overthinking* yang sering menjadi pemicu utama stres pada remaja. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Parcover et al menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *mindfulness* mampu

meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara signifikan, dengan efek yang bertahan hingga beberapa bulan setelah intervensi (Parcover et al, 2018).

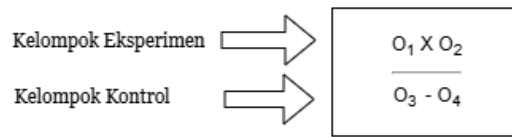
Meskipun efektivitas layanan ini telah didukung oleh berbagai penelitian, penerapannya di sekolah-sekolah Indonesia, termasuk SMA Tunas Kelapa Samarinda, masih sangat terbatas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang *mindfulness* di kalangan pendidik dan konselor, serta keterbatasan sumber daya untuk pelatihan dan implementasi program ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* dapat diintegrasikan di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Tunas Kelapa Samarinda, guna membantu siswa mengelola kecemasan berlebih dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* untuk mengurangi *overthinking* pada siswa SMA Tunas Kelapa Samarinda. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan layanan konseling di sekolah, sekaligus memberikan wawasan baru tentang pendekatan berbasis *mindfulness* dalam konteks pendidikan di Indonesia.

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment). Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment) terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2019). Menurut Creswell (2014), quasi experiment digunakan ketika peneliti ingin menguji pengaruh suatu intervensi terhadap subjek penelitian, tetapi tidak memungkinkan untuk melakukan pengacakan (random assignment) terhadap kelompok penelitian. Oleh karena itu, penelitian eksperimen semu tetap melibatkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk melihat perbedaan hasil setelah perlakuan diberikan. Rancangan eksperimen penelitian ini menggunakan model *pretest posttest control group design*, yaitu desain penelitian yang membandingkan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Dengan demikian, peneliti dapat mengukur efektivitas layanan konseling kelompok media youtube

video dengan teknik *mindfulness therapy* untuk mengurangi *overthinking* siswa SMA Tunas Kelapa Samarinda.



Gambar 1. Desain *Pre-test Post-test Control Group*

Keterangan:

O1 : *Pretest* Kelompok Eksperimen

O2 : *Posttest* Kelompok Eksperimen

O3 : *Pretest* Kelompok Kontrol

O4 : *Posttest* Kelompok Kontrol

X : *Treatment*

- : Tanpa *Treatment*

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda. Jumlah populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda yang berjumlah 20 siswa, terdiri atas 9 laki-laki dan 11 perempuan. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil sampel sebanyak 6 siswa dengan tingkat *overthinking* tinggi untuk dijadikan subjek penelitian. Enam siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu tiga siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* dan tiga siswa lainnya sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu, antara lain siswa kelas X yang memiliki tingkat *overthinking* tinggi dan bersedia mengikuti seluruh proses konseling kelompok. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis berupa *Perseverative Thinking Questionnaire* (PTQ) untuk mengukur tingkat *overthinking* pada siswa. Skala ini dikembangkan oleh Ehring et al. (2011) dan diadaptasi oleh Dea Ivanka dan Muhammad Putra Dinata Saragi (2023) dari Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Skala diberikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*), untuk mengetahui perubahan tingkat *overthinking* setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy*. Instrumen PTQ dipilih karena relevan

dengan topik penelitian serta telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji oleh Ivanka dan Saragi (2023), seluruh item memiliki nilai r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa item skala valid. Nilai reliabilitas yang diperoleh melalui uji *Alpha Cronbach* sebesar 0,935 ($> 0,70$), menandakan bahwa instrumen ini reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel *overthinking*. Dengan demikian, skala PTQ layak digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan *pretest* terhadap enam siswa kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda yang memiliki tingkat *overthinking* tinggi berdasarkan hasil AUM. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh siswa dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori *overthinking* tinggi, dengan rata-rata skor 93 untuk kelompok eksperimen dan 92,3 untuk kelompok kontrol. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Pretest *Overthinking* Siswa Kelompok Eksperimen

No	Inisial Siswa	Skor Pretest	Kategori
1	CC	92	Tinggi
2	MH	90	Tinggi
3	FR	97	Tinggi
Rata-rata		93	

Tabel 2. Hasil Pretest *Overthinking* Siswa Kelompok Kontrol

No	Inisial Siswa	Skor Pretest	Kategori
1	FH	90	Tinggi
2	AK	93	Tinggi
3	T	94	Tinggi
Rata-rata		92,3	

Perbandingan antara hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor sebesar 35,3 pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 1,6. Hal ini menandakan adanya penurunan tingkat *overthinking* yang signifikan

pada siswa yang mengikuti konseling kelompok berbasis *mindfulness*, sedangkan kelompok yang tidak mengikuti intervensi tidak mengalami perubahan berarti. Perubahan skor dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Tahap	Rata-rata Skor	Selisih
Pretest	93	
Posttest	57,6	35,3

Tabel 4. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Tahap	Rata-rata Skor	Selisih
Pretest	92,3	
Posttest	90,6	1,6

Hasil analisis statistik mendukung adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi pada seluruh variabel lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas dengan Levene’s Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,331 ($> 0,05$), yang berarti varians antara kedua kelompok bersifat homogen. Selanjutnya, hasil uji-t independen (Independent Sample T-Test) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$, menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Kemudian analisis uji N-Gain Score menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,3799 (37,99%), yang termasuk dalam kategori sedang (cukup efektif) menurut klasifikasi Hake (1998). Sementara itu, kelompok kontrol hanya memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,0178 (1,78%), yang termasuk kategori rendah. Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* cukup efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* siswa SMA Tunas Kelapa Samarinda. Hasil analisis statistik dapat dilihat pada gambar berikut.

Hasil	Equal varianses assumed	1.565	.279	-24.011	4	<,001	-33.000	1.374	-36.816	-29.184
	Equal varianses not assumed			-24.011	3.124	<,001	-33.000	1.374	-37.277	-28.723

Tabel 8. Hasil Uji N-Gain Score

Descriptives					
	Kelompok			Statistic	Std. Error
NGain_per sen	Eksperimen	Mean		37.9885	.10932
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	37.5181	
			Upper Bound	38.4589	
		5% Trimmed Mean			
		Median		38.0435	
		Variance		.036	
		Std. Deviation		18935	
		Minimum		37.78	
		Maximum		38.14	
		Range		.37	
		Interquartile Range			
		Skewness		-1.196	1.225
		Kurtosis			
	Kontrol	Mean		1.7845	.94689
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-2.2896	
			Upper Bound	5.8586	
		5% Trimmed Mean			
		Median		2.1277	
		Variance		2.690	

		Std. Deviation		1.640 06	
		Minimum		.00	
		Maximum		3.23	
		Range		3.23	
		Interquartile Range			
		Skewness		-.900	1.225

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil membantu siswa mengelola pola pikir berulang dan berlebihan secara lebih adaptif. *Mindfulness therapy* dalam setting konseling kelompok terbukti dapat mengurangi intensitas dan frekuensi pikiran negatif yang tidak produktif, sehingga siswa menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan pikiran berlebihan secara lebih efektif dibandingkan siswa yang tidak memperoleh perlakuan serupa.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Tunas Kelapa Samarinda pada tanggal 17 April–28 Mei 2025 dan melibatkan enam siswa kelas X yang memiliki tingkat *overthinking* tinggi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* dalam mengurangi kecenderungan *overthinking* siswa. Proses penelitian dilakukan melalui lima tahapan, yaitu persiapan dan pretest, pengenalan dan orientasi, latihan *mindfulness*, refleksi dan pemahaman diri, serta evaluasi dan *posttest*. Kelima tahapan ini diadaptasi dari model konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* sebagaimana dijelaskan oleh Subandi (2011), yang menekankan pentingnya kesadaran penuh (*mindful awareness*) dalam memahami pikiran dan emosi tanpa penilaian.

Pada tahap pelaksanaan, intervensi dilakukan dalam bentuk latihan *mindfulness* berbasis video YouTube, yang mencakup latihan pernapasan sadar, kesadaran tubuh, dan pengamatan lingkungan secara penuh perhatian. Media video digunakan agar siswa lebih mudah memahami dan menirukan latihan, serta lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif selama sesi berlangsung. Melalui kegiatan tersebut, siswa dilatih untuk mengamati pikirannya tanpa terjebak dalam arus pikiran negatif atau kekhawatiran yang berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *overthinking* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti layanan konseling

kelompok dengan teknik *mindfulness therapy*. Skor rata-rata *overthinking* kelompok eksperimen menurun dari 93 menjadi 57,6, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan menunjukkan skor relatif stabil, yaitu dari 92,3 menjadi 90,6. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, hasil uji N-Gain Score memperkuat temuan ini dengan rata-rata peningkatan efektivitas sebesar 37,99% pada kelompok eksperimen, yang termasuk dalam kategori sedang (cukup efektif) menurut klasifikasi Hake (1998), sementara kelompok kontrol hanya sebesar 1,78% (kategori rendah)

Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness therapy* dalam setting konseling kelompok efektif dalam menurunkan *overthinking* pada siswa SMA. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Jon Kabat-Zinn (1990), yang menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan proses melatih individu untuk hadir sepenuhnya pada saat ini dan mengamati pengalaman dengan sikap terbuka serta tanpa penilaian. Ketika individu mampu memusatkan perhatian pada momen kini, maka pikiran-pikiran berulang yang bersifat negatif dapat berkurang secara signifikan. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang sebelumnya cenderung memikirkan masa lalu atau kekhawatiran masa depan menjadi lebih tenang dan sadar terhadap realitas saat ini, sehingga intensitas *overthinking* menurun.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Byrne et al. (2013) yang menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan *cognitive flexibility* dan menurunkan *ruminatio*n (pengulangan pikiran negatif). Hal serupa juga ditegaskan oleh Parcover et al. (2018) bahwa *mindfulness* mampu membantu individu mengenali pola pikirnya sendiri, menumbuhkan penerimaan terhadap pengalaman internal, dan mengurangi stres serta kecemasan yang menjadi pemicu *overthinking*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa latihan *mindfulness* tidak hanya berperan dalam pengendalian diri secara emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap regulasi kognitif yang adaptif.

Selanjutnya, hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan dari beberapa penelitian sejenis di Indonesia. Khoirunnisa, Andini, dan Mulyeni (2024) menemukan bahwa penerapan *mindfulness therapy* dengan teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe,*

Proceed) terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dan membantu mereka mengurangi *overthinking*. Penelitian Annisa & Wahyuni (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan media video YouTube sebagai sarana panduan latihan *mindfulness* terbukti lebih menarik dan mempermudah siswa memahami teknik secara praktis. Sementara itu, hasil penelitian Yosep et al. (2024) menegaskan bahwa digital *mindfulness* melalui media daring dapat meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja dan mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness therapy*, terutama yang dikombinasikan dengan media visual seperti video YouTube, efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif berulang.

Selain bukti empiris dan teori, efektivitas *mindfulness therapy* juga dapat dijelaskan secara psikologis. Menurut Sukardi (2008), layanan konseling kelompok memungkinkan individu memperoleh pengalaman belajar sosial dan emosional melalui interaksi antaranggota. Dalam konteks penelitian ini, siswa tidak hanya berlatih *mindfulness* secara individu, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Proses ini mendorong terbentuknya rasa saling memahami, empati, dan penerimaan diri, yang pada akhirnya memperkuat hasil terapi. Dukungan emosional dalam kelompok membuat peserta merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan, sehingga mengurangi tekanan mental yang memicu *overthinking*.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang cukup baik, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (6 siswa) menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, durasi intervensi yang singkat (3 kali pertemuan) belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari penerapan *mindfulness therapy* terhadap pengelolaan *overthinking*. Ketiga, penelitian ini belum mengontrol faktor eksternal seperti kondisi keluarga, tekanan akademik, dan dinamika sosial yang mungkin turut mempengaruhi tingkat *overthinking* siswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta mempertimbangkan variabel eksternal yang relevan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness therapy* berbasis media video YouTube cukup

efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* siswa SMA. Efektivitas ini ditunjukkan melalui penurunan skor *overthinking* secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, pendekatan ini juga dinilai lebih menarik dan interaktif karena melibatkan media audiovisual yang sesuai dengan karakteristik generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengatasi permasalahan kognitif dan emosional siswa melalui pendekatan *mindfulness* yang sederhana namun berdampak nyata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan media video YouTube dengan teknik *mindfulness therapy* dalam mengurangi *overthinking* siswa kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda tahun ajaran 2024/2025, diperoleh hasil bahwa layanan ini cukup efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* siswa. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji N-Gain Score pada kelompok eksperimen sebesar 37,99% yang termasuk kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol hanya sebesar 1,78% yang tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan *mindfulness therapy* mengalami peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan pikiran berlebih dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan serupa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan media video YouTube dengan teknik *mindfulness therapy* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi intervensi dalam bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu mengurangi kecenderungan *overthinking* pada remaja

REFERENSI

- Annisa, D., & Wahyuni, E. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Video dalam Layanan Psikoedukasi bagi Remaja SMA. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 45-52.
- Byrne, G., Bond, L. A., London, S., & Berlin, M. (2013). *Mindfulness-Based Interventions for depression: A meta-analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 1001-1012.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.

- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 42(2), 225-232.
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66 (1), 64–74.
- Ivanka, D., & Saragi, M, P. D. (2023). *Overthinking* pada mahasiswa: Analisis perbandingan mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*.
- Khoirunnisa, A., Andini, N., & Mulyeni, E. (2024). Penerapan *Mindfulness Therapy* dengan Teknik STOP untuk Meningkatkan Kesadaran Mental Siswa. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 45–52
- Lumongga, Namora. (2017). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana. Diakses dari https://books.google.co.id/books/about/Konseling_Kelompok
- Parcover et al. (2018). Efek Intervensi Kelompok Berbasis Kesadaran Singkat pada Mahasiswa. *Jurnal Psikoterapi Mahasiswa*. Di akses dari <https://consensus.app/results>
- Subandi. (2011). *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). *Types of digital mindfulness: Improving mental health among collage students*. *Journal of Multidisciplinary Digital Health*, 2024, 43-53.