Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI *OVERTHINKING* SISWA

Tiara Amelia Berliani[1]*, Nuril Hidayanti[2], Yasintha Sari Pratiwi[3], & Kmas M. Eka Fhitrah[4]
[1,2,3,&4]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75119, Indonesia
**Email: tiaraameliaberliani098@gmail.com*
Submit: 14-06-2026; Accepted: 24-06-2026; Published: 30-10-2026

ABSTRAK: *Overthinking* merupakan kecenderungan berpikir secara berlebihan dan berulang yang dapat mengganggu kondisi psikologis serta aktivitas sehari-hari siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu siswa mengelola pola pikir tersebut, salah satunya melalui konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi *overthinking* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *non-equivalent control group*. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 4 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,041 ($p < 0,05$). Rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen sebesar 37,25, lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol sebesar 47,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat *overthinking* pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *self-talk* menunjukkan pengaruh yang signifikan dan berpotensi efektif dalam mengurangi *overthinking* siswa. Temuan ini dapat menjadi salah satu alternatif pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola pola pikir berlebihan.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Konseling Kelompok, *Overthinking*, *Quasi Experiment*, *Self-Talk*.

ABSTRACT: *Overthinking is a tendency to think excessively and repeatedly that can disrupt students' psychological condition and daily activities. Therefore, efforts are needed to help students manage this mindset, one of which is through group counseling with self-talk techniques. This study aims to determine the effectiveness of group counseling with self-talk techniques in reducing students' overthinking. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a non-equivalent control group design. The research sample consisted of 8 students who were determined using a nonprobability sampling technique and divided into an experimental group and a control group, each consisting of 4 students. The results showed a significant difference between the experimental group and the control group after being given treatment, with a significance value (sig. 2-tailed) of 0.041 ($p < 0.05$). The average post-test score of the experimental group was 37.25, lower than the control group at 47.50. These results indicate that the reduction in the level of overthinking in the experimental group was greater than in the control group. Thus, group counseling with self-talk techniques showed a significant and potentially effective effect in reducing students' overthinking. These findings could provide an alternative approach to developing guidance and counseling services to help students manage overthinking patterns.*

Keywords: *Guidance and Counseling, Group Counseling, Overthinking, Quasi-Experiment, Self-Talk.*



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

How to Cite: Berliani, T. A., Hidayanti, N., Pratiwi, Y. S., & Fhitrah, K. M. E. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi *Overthinking* Siswa. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan, 6*(4), 2540-2551. https://doi.org/10.36312/panthera.v6i4.1636



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia berlangsung melalui berbagai fase atau tahapan, fase remaja terjadi antara usia 11 hingga 18 tahun (Ragita & Fardana, 2021). Fase ini merupakan masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa, di mana siswa pada usia tersebut mulai mengembangkan kesadaran akan kemandirian, dapat berpikir secara abstrak, mengembangkan gambaran tentang keadaan ideal dan menetapkan nilai-nilai serta tujuan pribadi (Nabila, 2022). Namun, periode ini juga dipenuhi dengan tantangan, di mana siswa juga mengalami kebingungan dan kecemasan, teori Stanley Hall menyatakan bahwa "*adolescence is a time of storm and stress*" yakni berarti masa remaja adalah periode yang penuh dengan badai dan tekanan, hal ini mencerminkan perubahan pesat dalam aspek fisik, emosional, dan kognitif yang dapat menyebabkan konflik internal dan eksternal (Jannah, 2017). Perubahan yang cepat ini menjadikan remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (Mariyati & Rezania, 2021).

Salah satu bentuk permasalahan kesehatan mental atau psikologis yang dialami siswa adalah *overthinking*. *Overthinking* terjadi ketika seseorang terus-menerus memikirkan hal yang sama secara berulang tanpa menemukan solusi yang jelas (Suroiyya & Habsy, 2024). Kondisi ini dapat membebani pikiran, menghambat pengambilan keputusan, serta meningkatkan risiko ketidakbahagiaan, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya (Qasim *et al.*, 2022). Menurut Bornemann (dalam Pieter *et al.*, 2022), alih-alih menemukan solusi, siswa yang mengalami *overthinking* justru terjebak dalam permasalahan yang dihadapi dan cenderung stagnan.

Menurut Brinker & Dozois (dalam Fitriandri & Nugraha, 2025) menjelaskan bahwa ruminasi sebagai bentuk *overthinking* adalah pemikiran yang berfokus pada diri sendiri dengan suasana hati yang tertekan. Individu yang mengalami *rumination* cenderung akan terpaku untuk memikirkan suatu masalah secara berulang, mengandai-andai masa lalu yang lebih baik, menghabiskan waktu lebih lama untuk menyelesaikan masalah, dan mengkhawatirkan masa depan menunjukkan adanya pola pikir berlebihan.

Overthinking dapat merusak mekanisme *coping* seseorang, yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi dan kecemasan yang berlebihan (Dewajani & Karneli, 2020). Kecemasan pada siswa merupakan masalah psikologis yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kehidupan mereka. Kecemasan dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, serta perkembangan pribadi siswa (Hakim *et al.*, 2024). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan adalah *overthinking*, di mana individu terjebak dalam pola pikir negatif tanpa menemukan jalan keluar (Arrasyid & Putra, 2024).

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

Dampak dari kecenderungan *overthinking* dapat terlihat dari melemahnya kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah sehingga sulit menemukan solusi, munculnya sikap menyalahkan diri, keraguan terhadap kemampuan diri, peningkatan reaksi emosional seperti mudah marah dan frustrasi beban kognitif yang berlangsung terus-menerus turut memengaruhi kondisi fisik, misalnya rasa lelah berkepanjangan dan gangguan tidur yang membuat individu lebih rentan mengalami sakit (Arrasyid & Putra, 2024). Pola pikir berlebihan dan berulang tersebut yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental (Clancy *et al.*, 2016).

Kondisi *overthinking* ditemukan pada siswa kelas XI SMK Negeri 7 Samarinda. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2025, menunjukkan kecenderungan kesulitan berpikir positif yang mengarah pada perilaku *overthinking*. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri, kekhawatiran berlebihan saat menjawab pertanyaan, serta kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran. Hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan beberapa siswa mengungkapkan bahwa siswa sering memikirkan berbagai kemungkinan negatif, takut melakukan kesalahan, dan khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut berdampak pada kepercayaan diri, konsentrasi belajar, dan keberanian siswa dalam berpartisipasi di kelas.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan *overthinking* pada siswa adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Konseling kelompok merupakan jenis layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru serta membantu mengentaskan permasalahan pribadi masing-masing anggota (Sukma, 2018). Melalui dinamika kelompok, siswa dilatih untuk bersosialisasi dan berkomunikasi secara lebih terarah, bertanggung jawab, membantu mengubah perilaku yang kurang sesuai akibat *overthinking*, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan agar tidak terjebak dalam pola pikir berulang (Yandri, 2022).

Teknik *self-talk* menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan tersebut. Teknik ini memiliki keterkaitan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berhubungan, sehingga perubahan pola pikir dapat membantu memengaruhi respons emosional dan perilaku individu. Salah satu bentuk penerapannya dapat ditemukan dalam konsep *Self-Instruction Training* yang dikembangkan oleh Meichenbaum (1977), yaitu suatu pendekatan yang memanfaatkan dialog internal sebagai sarana untuk mengarahkan pikiran, mengendalikan respons, dan mengembangkan kemampuan regulasi diri. Sejalan dengan hal tersebut, *self-talk* merupakan bentuk dialog internal yang digunakan untuk mengelola serta mengarahkan pikiran melalui pernyataan-pernyataan positif dan konstruktif (Erford, 2020).

Penerapan teknik ini dapat membantu siswa yang memiliki kecenderungan berpikir negatif atau *overthinking* untuk mengenali pikiran yang tidak rasional,

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

mengevaluasi pemikiran tersebut, serta menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih positif, realistis, dan adaptif. Dengan demikian, teknik *self-talk* dapat membantu siswa mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan dan teknik tertentu dapat berkontribusi dalam mengurangi *overthinking* pada siswa. Wibowo & Putro (2025) melalui penelitian berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok *Acceptance and Commitment Therapy* dengan Teknik *Cognitive Defusion* untuk Mengatasi *Overthinking* pada Siswa" menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan tersebut efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik intervensi dalam layanan konseling kelompok memiliki potensi untuk membantu siswa mengelola pola pikir yang berlebihan.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian ini mengkaji penerapan teknik *self-talk* dalam layanan konseling kelompok sebagai alternatif intervensi untuk mengurangi *overthinking*. Kajian ini diarahkan pada siswa SMK di Samarinda dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain *quasi experiment* dengan bentuk *control group non-equivalent design*. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperluas temuan penelitian sebelumnya mengenai pemanfaatan teknik intervensi dalam konseling kelompok, khususnya melalui penerapan teknik *self-talk* untuk mengurangi *overthinking* pada siswa.

Berdasarkan kajian penelitian sebelumnya, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik, yaitu pengujian efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi *overthinking* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi *overthinking* siswa.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan bentuk *non-equivalent control group design*. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk memberikan *treatment* guna mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi *overthinking* siswa. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, dan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-talk*. Kedua kelompok tersebut tetap diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Susunan kedua kelompok dalam penelitian ini beserta tahapan pemberian *pre-test*, perlakuan (*treatment*), dan *post-test* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Non-Equivalent Control Group Design*.

Kelompok	*Pre-test*	*Treatment*	*Post-test*
Eksperimen	O_1	X	O_2
Kontrol	O_1	-	O_2

Keterangan:
X = *Treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *self-talk*; dan
\- = *Treatment* berupa konseling kelompok.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Samarinda yang beralamat di Jalan Aminah Syukur Nomor 82, Kelurahan Sungai Pinang Luar, Kecamatan Samarinda Kota, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, yaitu pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim (PPLG) 1 dan siswa kelas XI Desain Komunikasi Visual (DKV) 1 di SMK Negeri 7 Samarinda yang teridentifikasi memiliki kecenderungan *overthinking*.

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI PPLG 1 dan XI DKV 1 yang memiliki kecenderungan *overthinking* tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Ukuran sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan jumlah siswa yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga sampel yang digunakan disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik populasi yang menjadi sasaran penelitian. Hal ini dilakukan karena penelitian berfokus pada siswa dengan kecenderungan *overthinking* tinggi, sehingga tidak seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel. Dalam penelitian ini, variabel *independent* adalah konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, sedangkan variabel *dependent* adalah *overthinking*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Instrumen skala *overthinking* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Brinker & Dozois (2009). Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah responden sebanyak 31 orang, sehingga diperoleh r tabel sebesar 0,355. Hasil uji validitas terhadap 33 butir pernyataan menunjukkan bahwa sebanyak 19 item dinyatakan valid, sedangkan 14 item dinyatakan tidak valid. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien sebesar 0,775 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Selain penggunaan skala sebagai teknik pengumpulan data, penelitian ini juga menggunakan wawancara. Wawancara dilakukan pada tahap studi pendahuluan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi siswa, permasalahan *overthinking* yang dialami, serta kebutuhan layanan yang diperlukan. Wawancara juga digunakan sebagai tindak lanjut (*follow up*) pada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan yang dirasakan siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan uji *N-Gain*. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, yang dikenal sebagai salah satu uji normalitas dengan kekuatan pengujian (*power*) yang baik dan secara teoritis dapat digunakan pada jumlah sampel minimal tiga (Kim & Park, 2019). Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui kesamaan *varians* antar kelompok. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Analysis of Covariance* (ANCOVA)

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

untuk mengetahui perbedaan skor *overthinking* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dengan mengendalikan skor *pre-test* sebagai kovariat. Penggunaan ANCOVA dipertimbangkan karena penelitian ini menggunakan desain *pre-test–post-test control group*, sehingga perbedaan kondisi awal antarkelompok perlu diperhitungkan dalam analisis. ANCOVA memungkinkan perbandingan skor *post-test* yang telah disesuaikan berdasarkan skor awal sehingga estimasi pengaruh intervensi menjadi lebih terkontrol (Van Breukelen, 2006).

Analisis *N-Gain* digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan skor *overthinking* siswa setelah diberikan intervensi dibandingkan dengan skor sebelum intervensi. Penggunaan *N-Gain* dalam penelitian psikologi dan bimbingan dan konseling dapat membantu menggambarkan perubahan skor hasil pengukuran psikologis setelah pemberian layanan atau perlakuan. Perhitungan ini didasarkan pada perbandingan antara peningkatan skor aktual dan peningkatan skor maksimum yang mungkin dicapai. Dengan demikian, *N-Gain* digunakan sebagai analisis pendukung untuk menggambarkan tingkat peningkatan hasil intervensi, bukan sebagai satu-satunya dasar pengujian efektivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dalam 8 pertemuan yang diawali dengan pemberian *pre-test* kepada siswa kelas XI PPLG 1 dan XI DKV 1. Berdasarkan hasil *pre-test*, terdapat 8 siswa yang menjadi sampel dengan tingkat *overthinking* tinggi yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 4 siswa. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-talk*. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diberikan *post-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi *overthinking* pada siswa. Berikut perbandingan skor *pre-test*, *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Data *Pre-test*, *Post-test*, dan Penurunan Skor *Overthinking* Kelompok Eksperimen.

Nama	Nilai *Pre-test*	Kategori	Nilai *Post-test*	Kategori	Penurunan
CA	65	Tinggi	40	Rendah	25
RAPS	68	Tinggi	34	Rendah	34
RNF	67	Tinggi	41	Rendah	26
VAJ	66	Tinggi	34	Rendah	32
Jumlah	266	Tinggi	149	Rendah	117
Rata-rata	66,5		37,25		29,25

Tabel 3. Data *Pre-test*, *Post-test*, dan Penurunan Skor *Overthinking* Kelompok Kontrol.

Nama	Nilai *Pre-test*	Kategori	Nilai *Post-test*	Kategori	Penurunan
E	66	Tinggi	41	Rendah	25
MAR	70	Tinggi	57	Sedang	13
RHS	64	Tinggi	48	Rendah	16
MR	68	Tinggi	44	Rendah	24
Jumlah	268	Tinggi	190	Rendah	78
Rata-rata	67		47,5		19,5

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

Tabel 2 dan 3 menunjukkan total penurunan skor pada kelompok eksperimen sebesar 117 dengan rata-rata akhir 37,25 (kategori rendah), sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan skor sebesar 78 dengan rata-rata akhir 47,5 (kategori rendah). Dengan demikian, data tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan tingkat *overthinking* setelah diberikan *treatment*. Namun, penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.

Test of Normality		*Kolmogorov-Smirnov*			*Shapiro-Wilk*		
	Kelas	***Statistic***	***df***	***Sig.***	***Statistic***	***df***	***Sig.***
Hasil	*Pre-test* Eksperimen	,151	4	-	,993	25	,972
	Post-test Eksperimen	,305	4	-	,789	26	,084
	Pre-test Kontrol	,151	4	-	,993	23	,972
	Post-test Kontrol	,221	4	-	,938	17	,641

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada nilai *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 0,972 > 0,05, dan *post-test* kelompok eksperimen sebesar 0,084 > 0,05, kemudian nilai *pre-test* kelompok kontrol sebesar 0,972 > 0,05, dan *post-test* kelompok kontrol sebesar 0,641 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas untuk penerapan uji homogenitas telah terpenuhi.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.

		Levene Statistic	***df1***	***df2***	***Sig.***
Nilai	*Based on Mean*	,808	1	6	,403
	Based on Median	,671	1	6	,444
	Based on Median and with Adjusted df	,671	1	3,083	,471
	Based on Trimmed Mean	,806	1	6	,404

Tabel 5 menunjukkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,403 (*based on mean*). Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *varians* data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen.

Tabel 6. Hasil Uji *Independent Sample t-test*.

Levene's Test for Equalitu of Variances						
		f	***Sig.***	***t***	***df***	***Sig. (2-tailed)***
Nilai	*Equal Variances Assumed*	,808	,403	-2,591	6	,041
	Equal Variances Not Assumed			-2,591	4,627	,053

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,041 < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian teknik *self-talk* dalam konseling kelompok lebih efektif dalam mengurangi tingkat *overthinking* siswa dibandingkan dengan layanan konseling kelompok tanpa penggunaan teknik tersebut.

Tabel 7. Hasil Uji *N-Gain*.

	Kelas	*Descriptives*	*Statistic*	*Std. Error*
N-Gain	Eksperimen	*Mean*	,6150	,04188
	Kontrol	*Mean*	,4080	,06340

Analisis *N-Gain* dilakukan untuk mengetahui besarnya penurunan tingkat *overthinking* setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan kriteria interpretasi yang digunakan, nilai *N-Gain* ≥ 0,70 termasuk kategori tinggi (efektif), nilai 0,30-0,69 termasuk kategori sedang (cukup efektif), sedangkan nilai < 0,30 termasuk kategori rendah (kurang efektif). Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata nilai *N-Gain* pada kelompok eksperimen sebesar 0,6150, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,4080. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok berada pada kategori sedang (cukup efektif), tetapi kelompok eksperimen memperoleh nilai *N-Gain* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan tingkat *overthinking* pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Meskipun demikian, penggunaan *N-Gain* dalam penelitian psikologi perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena nilai yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh skor awal dan skor maksimum instrumen, serta belum secara langsung menggambarkan besarnya efek perlakuan. Oleh karena itu, hasil *N-Gain* perlu didukung oleh ukuran efek (*effect size*) untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi *overthinking* siswa.

Hasil wawancara sebagai tindak lanjut pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa siswa merasa lebih mampu mengendalikan rasa khawatir, emosi, dan pikiran negatif setelah mengikuti layanan. Meskipun pikiran negatif masih sesekali muncul, frekuensinya berkurang dibandingkan sebelum *treatment*. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi pemicu *overthinking* sehingga mereka lebih mampu mengendalikan pikiran dan emosinya.

Penurunan skor *overthinking* pada kedua kelompok dapat terjadi karena pada kelompok kontrol diperoleh layanan konseling kelompok yang membantu siswa meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi *overthinking* yang dialami. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat memperoleh pemahaman baru, berbagi pengalaman, serta mendapatkan dukungan yang membantu mengurangi kecenderungan *overthinking* (Sukma, 2018). Pengukuran ulang pada *post-test* memungkinkan siswa lebih memahami isi instrumen sehingga mampu merefleksikan kondisinya dengan lebih baik. Hasil wawancara pada kelompok kontrol juga menunjukkan bahwa konseling kelompok membantu siswa merasa lebih lega, tenang, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Siswa menjadi

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2540-2551
Email: pantherajurnal@gmail.com

lebih memahami penyebab *overthinking* dan lebih termotivasi untuk mengelolanya. Namun, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran negatif dan emosi, sehingga perubahan yang terjadi belum optimal meskipun layanan konseling kelompok tetap memberikan manfaat dalam mengurangi *overthinking*. Meskipun demikian, penurunan tingkat *overthinking* pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* lebih efektif dalam membantu mengurangi *overthinking* siswa.

Sejalan dengan pendapat Schafer (dalam Aulia & Nurjannah, 2023) yang menyatakan bahwa *self-talk* berperan sebagai strategi untuk menantang pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Melalui penerapan teknik ini, siswa dilatih untuk mengontrol dialog internalnya sehingga mampu menekan kecenderungan *overthinking* dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Dalam pelaksanaannya, siswa dilatih untuk mengenali *self-talk* negatif, mengubahnya menjadi *self-talk* positif, serta menerapkan strategi *thought stopping* untuk menghentikan pikiran negatif yang berulang. Pengulangan afirmasi positif dalam *self-talk* membantu siswa mengurangi pola pikiran negatif yang berulang, menekan rasa khawatir berlebihan, serta lebih mampu mengontrol kecenderungan *overthinking*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arrasyid & Putra (2024) yang menunjukkan bahwa *self-talk* merupakan dialog internal dengan diri sendiri yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi *overthinking*. *Self-talk* positif membantu dalam mengendalikan emosi negatif serta membentuk pola pikir yang lebih positif. Penerapan *self-talk* positif dapat membantu individu memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, menjadi lebih produktif, serta lebih termotivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Teknik *self-talk* juga dapat dilakukan melalui penggunaan kalimat afirmasi, yaitu pernyataan positif yang digunakan untuk memengaruhi pikiran sehingga individu tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian, konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi *overthinking* siswa. Hal ini terlihat dari penurunan skor *overthinking* pada kelompok eksperimen. Meskipun demikian, tingkat efektivitas yang diperoleh masih berada pada kategori cukup efektif, sehingga penurunan yang terjadi belum sepenuhnya mencapai hasil yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan beberapa upaya lanjutan dengan mempertimbangkan berbagai faktor internal dan eksternal yang dapat mendukung keberhasilan *treatment* dalam mengurangi *overthinking* siswa secara lebih maksimal.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi tingkat *overthinking* siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan hasil antara kelompok eksperimen yang memperoleh konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dan kelompok kontrol yang hanya memperoleh konseling kelompok. Penurunan skor *overthinking* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-talk* memberikan

kontribusi dalam membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola serta mengurangi kecenderungan *overthinking* dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, khususnya pada karakteristik dan jumlah sampel serta ruang lingkup pelaksanaan intervensi, sehingga penerapannya pada populasi yang lebih luas masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

SARAN

Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengintegrasikan teknik *self-talk* dalam layanan konseling kelompok sebagai upaya membantu siswa mengurangi *overthinking*. Siswa juga diharapkan menerapkan teknik *self-talk* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola *overthinking*. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta menggunakan prosedur identifikasi *overthinking* yang lebih komprehensif agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Pengembangan atau kombinasi teknik intervensi lain juga perlu dilakukan untuk memperoleh efektivitas yang lebih optimal dalam mengurangi *overthinking* siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Guru Bimbingan dan Konseling serta Guru Wali Kelas di SMK Negeri 7 Samarinda yang telah memberikan dukungan dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Terima kasih turut disampaikan kepada seluruh siswa SMK Negeri 7 Samarinda yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Arrasyid, R. M., & Putra, M. Z. W. (2024). Dampak Buruk *Overthinking* bagi Para Remaja. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, *3*(1), 29-38. https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147

Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Perkembangan Teori *Self-Talk* dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam Perspektif Islam. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, *6*(1), 55-70. https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i1.249

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 1-19. https://doi.org/10.1002/jclp.20542

Clancy, F., Prestwich, A., Caperon, L., & O'Connor, D. B. (2016). Perseverative Cognition and Health Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience, 10*, 1-12. https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00534

Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis Permasalahan Ruminasi dan

Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *4*(2), 339-344. https://doi.org/10.26539/teraputik.42415

Erford, B. T. (2020). *45 Techniques Every Counselor Should Know*. Hoboken: Pearson Education, Incorporated.

Fitriandri, N., & Nugraha, S. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Ruminasi pada Orang yang Mengalami Cyberchondria. *Bandung Conference Series: Psychology Science,* *5*(1), 461-470. https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.16791

Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling *Rational Emotive Behavior* dengan Teknik *Dispute* Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(4), 5075-5084. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11423

Jannah, M. (2017). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *1*(1), 243-256. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493

Kim, T. K., & Park, J. H. (2019). More About the Basic Assumptions of t-test: Normality and Sample Size. *Korean Journal of Anesthesiology*, *72*(4), 331-335. https://doi.org/10.4097/kja.d.18.00292

Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. Sidoarjo: UMSIDA Press.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press.

Nabila, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescense*. Jember: Universitas Jember.

Pieter, R., Nababan, D., Ariawan, S., Listio, S., & Ruben, S. (2022). Improving Intrapersonal Skills to Overcome the Negative Effects of Overthinking in the Disruption Era. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, *5*(2), 10632-10642. https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4876

Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022). The Effect of Overthinking on Mental Health: A Case Study from University Students in Multan District. *Review of Applied Management and Social Sciences*, *5*(2), 255-262. https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.233

Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan terhadap Kematangan Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 417-424. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951

Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sukma, D. (2018). Concept and Application Group Guidance and Group Counseling Base on Prayitno's Paradigms. *Journal Konselor*, *7*(2), 49-54. https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00

Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan *Overthingking* dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, *14*(2), 128-

139.

Van Breukelen, G. J. (2006). ANCOVA versus Change from Baseline: More Power in Randomized Studies, More Bias in Nonrandomized Studies. *Journal of clinical epidemiology, 59*(9), 920-925. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.02.007

Wibowo, B., & Putro, E. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok *Acceptance and Commitment Therapy* dengan Teknik *Cognitive Defusion* untuk Mengatasi *Overthinking* pada Siswa XI B. 1 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(03), 235-245. https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31490

Yandri, H. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development, 4*(2), 59-69. https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526