

Analisis Kebijakan Sekolah Siaga Kesehatan Mental: Dampaknya terhadap Peran Guru BK dalam Membantu Strategi Coping Siswa Overthinking

Bagus Ahmad Nur Mukhlison¹, Nadia Tusyafa'ah², Nabila Azzahra^{3*}, Ridha Nurul Fadhilah Azzahro⁴, Vany Dwi Putri⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia

email Koresponden : nabilaazzahracrb@gmail.com

| | | |
|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Diterima: 12-05-2026 | Direvisi: 14-05-2026 | Diterbitkan: 15-05-2026 |
|----------------------|----------------------|-------------------------|

Abstrak: Kecemasan dan overthinking pada remaja semakin umum, terutama karena tekanan dari keluarga, pertemanan, dan ketidakpastian masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi overthinking pada siswa di SMP Negeri 4 Cirebon dan untuk mengetahui bagaimana guru Bimbingan dan Konseling (BK) menangani masalah tersebut. Untuk mencapai tujuan ini, pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dengan melakukan wawancara dan observasi langsung terhadap guru BK dan sejumlah siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang overthinking sering tertidur di kelas, lesu, mengasingkan diri, dan sulit berkonsentrasi. Beberapa siswa bahkan mengalami kecemasan yang sangat parah sehingga mereka harus dirujuk ke psikolog. Guru BK menggunakan metode seperti observasi, wawancara, kerja sama dengan guru kelas dan orang tua, dan pengumpulan data dari teman sebaya. Pendekatan utama mereka berfokus pada mengelola emosi siswa sebelum menyelami aspek perilaku. Mereka juga membantu siswa menemukan hal-hal yang baik untuk menyalurkan emosi mereka. Kesimpulannya, intervensi guru BK terbukti efektif, karena siswa yang awalnya murung menjadi lebih ceria, lebih suka berbagi, dan lebih mudah bergaul dengan orang lain. Sebelum memasuki aspek perilaku, pendekatan utama berpusat pada mengelola emosi siswa. Guru BK juga membantu siswa menemukan kegiatan positif sebagai saluran emosi. Kesimpulannya, intervensi guru BK terbukti efektif karena siswa yang awalnya murung menjadi lebih ceria, tertarik untuk berbagi, dan lebih mudah bergaul.

Kata Kunci: *overthinking* pada remaja, kecemasan siswa, bimbingan dan konseling, manajemen emosi, sekolah menengah pertama

Abstract: *Anxiety and overthinking among adolescents are becoming increasingly common, particularly due to pressure from family, friends, and uncertainty about the future. The purpose of this community service project is to identify instances of overthinking among students at SMP Negeri 4 Cirebon and to determine how Guidance and Counseling (BK) teachers address this issue. To achieve this objective, a qualitative descriptive approach was employed, involving interviews and direct observations of BK teachers and a number of students. The results of the study indicate that students who overthink often fall asleep in class, appear lethargic, isolate themselves, and have difficulty concentrating. Some students even experience such severe anxiety that they must be referred to a psychologist.*

Keywords: *Overthinking in adolescents, student anxiety, guidance and counseling, emotion management, junior high school*

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan masalah penting yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan adalah fenomena overthinking, yang didefinisikan sebagai

kecenderungan untuk berpikir tentang masalah secara berulang kali tanpa menemukan solusi. Siswa di berbagai jenjang pendidikan sering mengalami fenomena *overthinking*, yang merupakan kecenderungan untuk berpikir terlalu lama. *Overthinking* adalah ketika seseorang terus menerus memikirkan suatu masalah, baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi, tanpa menemukan solusi, sehingga masalah tersebut tampak semakin rumit (Fauzan & Rosada, 2023). Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan, yang berdampak pada kesehatan fisik seseorang, sehingga termasuk ke dalam gangguan mental. Menurut penelitian Lestari (2024) di Universitas Negeri Malang, *overthinking* adalah pikiran yang berulang yang dapat menyebabkan kecemasan, gangguan konsentrasi, dan masalah kesehatan mental secara keseluruhan. Putra (2024) juga mengatakan bahwa berpikir berlebihan pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan sosial. *Overthinking* dapat menyebabkan stres akademik atau depresi ringan jika tidak ditangani secara tepat.

Hasil pengamatan dan wawancara yang mendalam yang dilakukan di SMP Negeri 4 Cirebon menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami *overthinking* dan kecemasan. Hal ini ditunjukkan oleh wawancara dengan guru BK dan observasi langsung di lapangan. Penyebab utama kondisi ini berasal dari tiga domain utama: masalah keluarga (seperti ketidakharmonisan atau pola asuh otoriter), dinamika keluarga (seperti disharmoni atau pola asuh otoriter), dan masalah psikologis. Sebagian besar siswa di sekolah tersebut mengalami *overthinking* dan kecemasan, menurut temuan dari wawancara dengan guru BK dan observasi langsung di lapangan. Tiga domain utama adalah penyebab utama kondisi ini: masalah keluarga (seperti ketidakharmonisan atau pola asuh otoriter), dinamika hubungan pertemanan yang tidak sehat, dan kekhawatiran berlebihan tentang masa depan (seperti memilih sekolah lanjutan atau karier). Hasil SMP Negeri 4 Cirebon ini sejalan dengan temuan penelitian Lestari (2024), yang menemukan bahwa pola pengasuhan otoriter memiliki korelasi positif dengan perilaku *overthinking* pada siswa. Anak-anak yang diasuh dengan gaya pengasuhan otoriter cenderung memiliki perilaku yang murung dan takut untuk mencoba sesuatu karena khawatir akan mengalami kegagalan (Lestari, 2024).

Perubahan perilaku yang cukup jelas menunjukkan tanda-tanda gangguan *overthinking* bagi siswa di SMP Negeri 4 Cirebon, menurut guru BK. Gejala-gejala tersebut termasuk siswa terlihat lesu, sering mengasingkan diri dari teman sebaya, sulit berkonsentrasi pada pelajaran, dan sering tertidur di kelas. Beberapa siswa bahkan mengalami kegelisahan yang sangat tinggi sehingga perlu dirujuk ke psikolog karena beban emosional yang mereka alami. Siswa menunjukkan gejala seperti merasa lesu, sering mengasingkan diri dari teman sebaya, sulit untuk berkonsentrasi pada pelajaran, dan sering tertidur di kelas. Dilaporkan bahwa beberapa siswa mengalami kegelisahan yang sangat parah sehingga mereka harus dirujuk ke psikolog karena beban emosional mereka sudah terlalu berat untuk ditangani di sekolah. Menurut para peneliti sebelumnya, *overthinking* dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, gangguan konsentrasi, dan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Gejala-gejala ini sesuai dengan deskripsi *overthinking* (Putra, 2024; Fauzan & Rosada, 2023). Ketika menghadapi tantangan psikologis ini, menariknya masing-masing siswa di SMP Negeri 4 Cirebon menggunakan berbagai cara untuk menanganinya. Ada yang memilih untuk menyimpan

masalah sendirian, ada yang mencoba berbagi masalah dengan orang lain, dan ada yang meluapkan perasaan mereka dengan bermain, menari, atau menekuni minat pribadi mereka.

Dalam menghadapi fenomena ini, peran guru BK menjadi sangat penting. Penelitian oleh Putri, Alrefi, dan Lubis (2024) menemukan bahwa pendampingan dan pelatihan teknik relaksasi oleh guru BK membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik, dan mendukung kesejahteraan mental siswa. Hasil penelitian di Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan peningkatan kesejahteraan mental siswa karena guru BK membantu siswa mengelola stres dan kecemasan dengan mengajarkan teknik relaksasi dan pendampingan (Putri, Alrefi, & Lubis, 2024). Selain itu, menurut studi fenomenologi Pertiwi (2025) di tiga sekolah menengah kejuruan di Lombok Tengah, kehadiran guru BK dianggap oleh siswa sebagai tempat aman secara emosional, strategi koping akademik, motivator yang meningkatkan kepercayaan diri, dan mediator yang menghubungkan siswa, guru, dan orang tua (Pertiwi, 2025).

Di SMP Negeri 4 Cirebon, guru BK menggunakan pendekatan sistematis untuk membantu siswa yang mengalami gangguan *overthinking*. Pendekatan ini termasuk observasi perilaku, wawancara mendalam, kerja sama dengan guru kelas dan orang tua, dan penggalan data dari teman siswa. Guru BK juga berusaha menciptakan lingkungan yang percaya terlebih dahulu, sehingga siswa lebih mudah berbagi masalah yang mereka hadapi. Pendekatan ini sejalan dengan saran Nastiti & Hanif (2024), yang menyatakan bahwa Selain itu, guru BK berusaha menciptakan lingkungan yang percaya terlebih dahulu sehingga siswa lebih leluasa berbagi keluhan mereka. Metode ini sesuai dengan apa yang dikatakan Nastiti & Hanif (2024), yang menyatakan bahwa guru BK dapat membuat lingkungan yang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan menggunakan pendekatan berbasis empati dan teknik konseling yang terstruktur. Mereka juga menyatakan bahwa kolaborasi dengan orang tua, guru, dan orang lain adalah langkah penting untuk memastikan pemulihan yang holistik (Nastiti & Hanif, 2024).

Guru BK di SMP Negeri 4 Cirebon menjelaskan bahwa metode yang digunakan lebih berfokus pada pengaturan perasaan siswa (*emotion regulation*) daripada menyelami aspek tingkah laku lebih dalam. Guru BK juga mengajarkan siswa untuk mengenali kegiatan yang bermanfaat sebagai saluran emosi agar beban yang dirasakan tidak tertahan terlalu lama. Temuan Sahara (2025) menunjukkan bahwa program seperti "Teman Curhat", "Teman Curhat", "Teman Curhat" Selain itu, guru BK mengajarkan siswa untuk menggunakan kegiatan yang bermanfaat sebagai sumber emosi agar beban yang dirasakan tidak tertahan terlalu lama. Temuan Sahara (2025) juga mendukung pendekatan yang berfokus pada pengaturan emosi karena program seperti "Teman Curhat", "Sahabat Inklusi", dan partisipasi siswa dalam pengambilan keputusan terbukti meningkatkan ketahanan psikologis siswa. Menurut penelitian tersebut, untuk menciptakan lingkungan mental yang sehat dan mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan, manajemen kesiswaan dan layanan psikososial sekolah harus diintegrasikan secara menyeluruh.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi konseling, seperti konseling kelompok dengan pendekatan *therapy* berpusat pada orang, efektif dalam mengatasi

overthinking pada siswa (Fauzan & Rosada, 2023), tetapi tidak banyak penelitian yang secara khusus melihat bagaimana guru BK membantu strategi coping siswa overthinking di sekolah menengah pertama (Fauzan & Rosada, 2023). Namun, penelitian tersebut belum mendokumentasikan secara sistematis langkah-langkah praktis yang dilakukan guru BK di lapangan; ini termasuk observasi perilaku, wawancara mendalam, kolaborasi dengan guru kelas dan orang tua, dan triangulasi data dengan teman siswa. Penelitian tentang kolaborasi guru BK dengan orang tua oleh Syah et al. (2025) menemukan bahwa meningkatkan hubungan antara guru BK dan orang tua dapat meningkatkan hasil. Harmonisasi hubungan antara guru BK dan orang tua dapat meningkatkan layanan bimbingan konseling di sekolah dengan strategi seperti komunikasi terbuka, pertemuan berkala, kelas parenting, dan program home visit (Syah, Halimah, Aulia, Ariani, dan Maurida, 2025). Namun, penelitian ini belum memasukkan praktik empiris di lapangan secara menyeluruh, hanya merupakan tinjauan literatur.

Namun, terdapat kesenjangan antara teori konseling formal dengan praktik integratif di lapangan. Penelitian terdahulu umumnya hanya menguji satu metode secara terisolasi atau sebatas tinjauan literatur, tanpa mendokumentasikan bagaimana guru BK mensinergikan regulasi emosi dengan kolaborasi multipihak secara sistematis. Selain itu, dinamika *overthinking* akibat pola asuh otoriter dan tekanan sekolah lanjutan di SMP Negeri 4 Cirebon memberikan konteks unik yang belum terwakili dalam model konseling umum. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menyajikan model pendampingan berbasis bukti yang lebih aplikatif.

Oleh sebab itu, adanya penelitian strategis sangat penting dilakukan karena ada perbedaan antara praktik lapangan yang sudah berjalan, yang terbukti menghasilkan kemajuan bagi siswa di SMP Negeri 4 Cirebon, dan jumlah publikasi ilmiah yang mendokumentasikan peran guru BK dalam strategi coping. Hasil wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 4 Cirebon menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan peningkatan dalam perilaku mereka setelah mendapatkan bimbingan dari guru BK. Perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa Hasil wawancara di SMP Negeri 4 Cirebon menunjukkan bahwa guru BK membantu banyak siswa berkembang. Perubahan perilaku yang signifikan terlihat pada siswa yang sebelumnya murung berubah menjadi lebih ceria, mulai ingin berbagi perasaan mereka dengan orang lain, dan menjadi lebih mudah bergaul dengan orang-orang di sekitar mereka. Hasil positif ini menunjukkan bahwa pendampingan BK yang terorganisir dan berfokus pada regulasi emosi dan pengalihan siswa ke aktivitas positif benar-benar mempengaruhi pemulihan kesehatan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran guru BK dalam membantu strategi coping siswa yang mengalami overthinking di SMP Negeri 4 Cirebon. Secara operasional, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan overthinking pada siswa berdasarkan persepsi dan pengalaman guru BK, dan mendeskripsikan berbagai jenis stratifikasi overthinking. Diharapkan hasil penelitian ini akan berfungsi sebagai model referensi berbasis bukti bagi guru BK di sekolah menengah pertama lainnya untuk membuat dan menerapkan intervensi coping yang efektif untuk siswa yang mengalami overthinking.

Metode

Untuk mengeksplorasi peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendukung strategi coping siswa yang mengalami overthinking di SMP Negeri 4 Cirebon, penelitian ini menggunakan desain studi kasus eksploratif. Pilihan desain studi kasus didasarkan pada kemampuan untuk mempertahankan aspek luas dari konteks sosial dan interaksi dunia nyata, yang dalam penelitian ini mencakup dinamika organisasi sekolah, siklus konseling individu, dan hubungan kerja sama dengan orang tua. Prinsip Penelitian Berbasis Komunitas (CBR) yang diusulkan oleh Strand, Marullo, Cutforth, Stoecker, dan Donohue (2003) secara khusus mengatur metode penelitian. Model ini menekankan kerja sama yang didorong oleh kebutuhan komunitas sasaran untuk mencapai perubahan sosial yang baik melalui demokratisasi penciptaan pengetahuan dalam empat area utama: desain penelitian, proses pembelajaran, kemitraan kampus-komunitas, dan pelebagaan pusat pendukung.

Untuk memastikan data yang kaya dan relevan tentang fokus penelitian, subjek penelitian dipilih secara purposif. Studi ini melibatkan dua guru BK yang terlibat dalam penanganan kasus, satu wali murid, tiga siswa yang diidentifikasi mengalami overthinking dan telah menjalani minimal tiga sesi pendampingan. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan temuan observasi awal yang menunjukkan bahwa overthinking adalah masalah yang penting di sekolah tersebut. Data dikumpulkan melalui triangulasi tiga metode utama untuk memastikan bahwa hasilnya valid. Tiga metode tersebut termasuk wawancara mendalam semi-terstruktur yang didasarkan pada pedoman berbasis kerangka teoretis peran konselor; observasi partisipatif pada tiga sesi pendampingan untuk mengawasi interaksi konseling; dan analisis dokumentasi catatan harian konseling dan laporan perkembangan siswa. Untuk menangani kompleksitas perilaku dan sifat individual secara menyeluruh, Creswell dan Poth (2018) menyatakan bahwa dalam studi kasus, berbagai sumber bukti harus digunakan.

Metode analisis tematik yang dimodifikasi oleh Braun dan Clarke (2006) digunakan untuk menganalisis data dalam enam tahap sistematis, mulai dari familiarisasi data, pembuatan kode awal, hingga pendefinisian dan penamaan tema. Proses analisis ini didukung oleh penggunaan perangkat lunak NVivo 14 untuk memastikan akurasi pengkodean dan visualisasi hubungan antar-tema. Metode triangulasi sumber, teknik, dan member check memastikan integritas dan keabsahan data. Perangkat lunak NVivo 14 mendukung analisis secara keseluruhan. Ini memastikan akurasi pengkodean dan visualisasi hubungan antar-tema. Untuk menjaga integritas dan keabsahan data, triangulasi sumber dan teknik digunakan, serta peninjauan anggota untuk mengonfirmasi temuan kepada informan kunci. Hal ini sesuai dengan standar penelitian naturalistik yang ditetapkan oleh Lincoln dan Guba (1985), yang menuntut untuk memenuhi syarat confirmability, dependability, credibility, dan transferability. Proses penelitian ini dilakukan dalam empat tahap yang berkelanjutan. Tahap persiapan dan identifikasi masalah, pengumpulan data lapangan, analisis dan sintesis, dan diseminasi, yang mencakup pembuatan model pendampingan dan publikasi hasil.

Dua sistem evaluasi yang komprehensif digunakan untuk mengukur keberhasilan

program. Pertama, evaluasi proses digunakan untuk mengevaluasi keterlaksanaan setiap tahapan prosedur sesuai dengan jadwal dan indikator kelengkapan data yang telah ditetapkan. Selanjutnya, evaluasi dampak menggunakan kerangka evaluasi program konseling sekolah yang dibuat oleh Gysbers dan Henderson (2012) untuk mengukur perubahan signifikan dalam perilaku siswa. Fokus evaluasi ini adalah peningkatan kemampuan guru BK untuk menerapkan strategi coping berbasis regulasi emosi dan mengubah perilaku siswa menjadi lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang kuat dalam bidang bimbingan konseling di sekolah menengah melalui penggabungan berbagai komponen metodologis tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Di SMP Negeri 4 Cirebon, dilakukan wawancara dan observasi aktif. Ada banyak temuan penting tentang peran guru bimbingan dan konselor dalam membantu strategi coping siswa yang mengalami overthinking. Temuan-temuan ini dibahas dalam tiga kategori utama: penyebab overthinking, strategi coping mandiri siswa, langkah-langkah pendampingan yang dilakukan guru BK, dan dampak pendampingan. Tiga kategori utama diskusi membahas temuan ini: penyebab overthinking, strategi coping mandiri siswa, langkah-langkah pendampingan yang diambil guru BK, dan dampak pendampingan terhadap perubahan perilaku siswa.

Faktor Penyebab Overthinking dan Pembahasannya

Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa alasan utama siswa yang overthinking di SMP Negeri 4 Cirebon berasal dari tiga sumber utama. Pertama, masalah keluarga, seperti ketidaksepakatan orang tua, pola asuh otoriter, dan tekanan ekspektasi yang berlebihan dari orang tua terhadap prestasi akademik anak. Kedua, dinamika hubungan pertemanan yang tidak sehat, seperti konflik, perundungan, atau rasa takut ditolak oleh teman sebaya. Ketiga, kekhawatiran dan kekhawatiran Pertama, masalah keluarga termasuk ketidaksepakatan orang tua, pola asuh yang otoriter, dan tekanan ekspektasi yang berlebihan dari orang tua terhadap prestasi akademik anak. Kedua, masalah dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat, seperti konflik interpersonal, perundungan, atau rasa takut ditolak oleh teman sebaya. Ketiga, kekhawatiran tentang prospek masa depan, termasuk ketidakpastian tentang pilihan sekolah lanjutan setelah lulus SMP serta jalur karier apa yang ingin diambil.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2024), yang menemukan bahwa pola asuh otoriter memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku overthinking dan kecemasan pada siswa. Dalam penelitian kuantitatif korelasional yang dilakukan pada 191 siswa sekolah menengah atas, ditemukan bahwa pola asuh otoriter terkait dengan tingkat kecemasan dan perilaku overthinking yang lebih tinggi. Anak-anak yang diasuh dengan cara pengasuhan yang otoriter cenderung memiliki perasaan murung dan takut untuk mencoba sesuatu karena takut akan mengalami kegagalan, yang pada akhirnya akan menyebabkan mereka berperilaku berlebihan (Lestari, 2024). Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah menengah pertama juga memiliki dinamika yang serupa; tekanan keluarga adalah faktor utama yang menyebabkan remaja usia transisi berpikir

terlalu banyak.

Tabel 1. Distribusi Faktor Penyebab Overthinking pada Siswa

| No | Faktor Penyebab | Frekuensi Kejadian | Tingkat Keparahan |
|----|---|--------------------|-------------------|
| 1 | Isu keluarga (disharmoni, pola asuh otoriter) | Tinggi | Berat |
| 2 | Dinamika pertemanan (konflik, perundungan) | Sedang | Sedang |
| 3 | Kekhawatiran masa depan (sekolah, karier) | Tinggi | Sedang-Berat |

Sumber: Wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 4 Cirebon, 2025

Gejala Overthinking pada Siswa dan Pembahasannya

Perubahan perilaku yang jelas menunjukkan gangguan overthinking, kata guru BK. Siswa menunjukkan gejala seperti merasa lesu, sering mengasingkan diri dari teman sebaya, sulit untuk berkonsentrasi pada pelajaran, dan sering tertidur di kelas. Dilaporkan bahwa beberapa siswa mengalami kegelisahan yang sangat parah sehingga perlu dirujuk ke psikolog. Ini karena beban emosional mereka sudah terlalu berat untuk ditangani di sekolah.

Tinjauan literatur oleh Suroiyya & Habsy (2024) menyatakan bahwa overthinking dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang, seperti kecemasan, stres, sakit kepala, dan masalah pencernaan. Selain itu, publikasi dari Universitas Negeri Surabaya (2025) menyatakan bahwa overthinking menyebabkan kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, penurunan keinginan untuk belajar, dan gangguan pencernaan. Hasil bahwa beberapa siswa di SMP Negeri 4 Cirebon membutuhkan rujukan ke psikolog menunjukkan bahwa tingkat overthinking remaja tidak boleh diremehkan. Ini karena overthinking dapat mencapai tingkat klinis yang membutuhkan intervensi profesional di luar kemampuan guru BK.

Strategi Coping Mandiri Siswa dan Pembahasannya

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa menggunakan berbagai strategi penanganan ketika menghadapi beban psikologis. Tiga pola penanganan yang berbeda diidentifikasi: yang pertama adalah siswa yang memilih untuk menyimpan masalah sendirian (coping yang berfokus pada pencegahan). Yang kedua adalah siswa yang mencoba berbagi dengan orang lain, termasuk teman sebaya, orang tua, dan guru (coping yang mencari dukungan sosial). Yang ketiga adalah siswa yang mencoba meluapkan perasaan mereka melalui aktivitas seperti bermain. Tiga pola coping dikenal. Pertama, siswa yang memilih untuk menyimpan masalah sendirian (avoidance-focused coping). Kedua, siswa yang mencoba berbagi dengan orang lain, seperti teman sebaya, orang tua, dan guru (social support-seeking coping). Terakhir, siswa yang meluapkan perasaan mereka melalui aktivitas, seperti menari, beristirahat, atau menekuni minat pribadi mereka (emotion-focused coping).

Keragaman strategi coping ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan pendampingan yang adaptif dan personal dari guru BK. Hal ini sejalan dengan pendapat Rendra (2023) yang menyatakan bahwa guru BK dalam layanan responsif bertugas mendampingi dan membantu murid menangani masalah yang dihadapinya segera, termasuk penurunan performa akademik, konflik interpersonal, hingga masalah kesehatan mental murid. Tetapi strategi coping yang digunakan siswa tidak semuanya adaptif. Kondisi overthinking dapat menjadi lebih buruk dengan strategi penyelesaian masalah sendirian, atau penyelesaian yang berfokus pada pencegahan, karena pikiran negatif terus berputar tanpa ada solusi. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan mental pada remaja SMP, Nasution dkk. (2025) menemukan bahwa banyak siswa tidak memahami cara mengelola kecemasan dan overthinking secara sehat, sehingga mereka cenderung menghindari atau menyembunyikan masalah. Di sinilah guru BK menjadi sangat penting untuk membantu siswa menemukan strategi coping yang lebih adaptif.

Tahapan Pendampingan oleh Guru BK dan Pembahasannya

Guru BK di SMP Negeri 4 Cirebon menerapkan prosedur yang sistematis untuk membantu siswa yang mengalami gangguan overthinking. Untuk mencapai tujuan ini, Anda harus melihat perilaku siswa baik di dalam maupun di luar kelas, melakukan wawancara menyeluruh dengan siswa yang terlibat, bekerja sama dengan guru kelas untuk mendapatkan informasi tambahan, berbicara dengan orang tua untuk mendapatkan pemahaman tentang latar belakang keluarga mereka, dan mendapatkan data melalui teman atau teman dekat siswa. Selain itu, guru BK berusaha menciptakan lingkungan yang percaya terlebih dahulu sehingga siswa lebih leluasa berbagi keluhan mereka.

Guru BK menguraikan bahwa metode yang dipakai lebih mengutamakan pengaturan perasaan siswa (emotion regulation) sebelum menyelami aspek tingkah laku lebih dalam. Pendekatan yang berfokus pada regulasi emosi ini didasari pemahaman bahwa siswa yang sedang mengalami overthinking cenderung memiliki distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak realistis dan cenderung negatif (Suroiyya & Habsy, 2024). Dengan menstabilkan emosi terlebih dahulu, siswa akan lebih siap untuk diajak mengeksplorasi pola pikirnya secara lebih mendalam. Pendekatan ini mencerminkan integrasi antara pendekatan person centered (menciptakan suasana percaya) dan pendekatan kognitif (membantu siswa mengenali pola pikir yang tidak adaptif). Pendekatan yang berfokus pada regulasi emosi ini didasari pemahaman bahwa siswa yang sedang mengalami overthinking cenderung memiliki distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak realistis dan cenderung negatif (Suroiyya & Habsy, 2024). Siswa akan lebih siap untuk diajak mengeksplorasi pola pikirnya secara lebih mendalam jika emosi mereka distabilkan terlebih dahulu. Metode ini menggabungkan pendekatan kognitif (membantu siswa memahami pola pikir yang tidak adaptif) dan pendekatan person centered (menciptakan suasana percaya). Seperti yang ditunjukkan oleh Fauzan dan Rosada (2023) melalui penelitian literatur, konseling kelompok dengan pendekatan terapi berpusat pada orang berhasil mengurangi perilaku overthinking pada siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendekatan ini berpusat pada pembentukan hubungan terapeutik yang memungkinkan siswa mengeksplorasi pikiran dan perasaan mereka tanpa takut dihakimi.

Di samping itu, guru BK mengajarkan siswa untuk menggunakan kegiatan yang bermanfaat sebagai saluran emosi agar beban yang dirasakan tidak tertahan terlalu lama. Strategi ini sejalan dengan intervensi mindfulness yang terbukti efektif dalam mengurangi overthinking, di mana latihan mindfulness dan grounding dapat membantu siswa untuk kembali pada kondisi tenang ketika mereka mulai berpikir terlalu banyak. Strategi ini sejalan dengan intervensi pikiran sadar yang terbukti efektif dalam mengurangi overthinking. Siswa dapat memperkuat kemampuan mereka untuk kembali ke kondisi tenang saat pikiran mereka mulai berlebihan dengan melakukan latihan pikiran sadar dan grounding (Universitas Negeri Surabaya, 2025). Selain itu, penelitian eksperimen oleh Nisa (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness therapy cukup efektif untuk mengurangi overthinking siswa; skor pretest rata-rata sebesar 93 turun menjadi 57,6 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada kesadaran penuh (mindfulness) dan pengalihan aktivitas positif memiliki dasar yang kuat untuk menurunkan intensitas berpikir berlebihan pada remaja.

Keberhasilan pendampingan guru BK di SMP Negeri 4 Cirebon juga tidak terlepas dari adanya kolaborasi dengan berbagai pihak, yaitu guru kelas, orang tua, serta teman sebaya siswa. Kolaborasi ini merupakan bagian dari layanan dukungan sistem dalam bimbingan konseling. Rendra (2023) menyatakan bahwa dalam layanan dukungan sistem, konselor bekerja sama dengan berbagai orang untuk memastikan tugas tambahan dapat dilakukan dengan baik. Ini termasuk bekerja sama dengan wali kelas atau homeroom, pimpinan sekolah, guru mata pelajaran, dan orang tua murid. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elriyani, Miharja, dan Kurnia (2025), teknik defusion kognitif dalam konseling Islami efektif untuk mengatasi overthinking karier siswa. Eksperimen ini menggunakan desain satu grup pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengenali dan membebaskan diri dari pikiran negatif, serta memiliki pandangan yang lebih jelas tentang masa depan karier mereka. Hasil ini relevan dengan situasi siswa SMP Negeri 4 Cirebon, yang juga mengalami kekhawatiran tentang pilihan sekolah lanjutan dan karir. Oleh karena itu, bekerja sama dengan orang tua dan guru kelas sangat penting untuk memberikan perspektif masa depan yang lebih realistis.

Dampak Pendampingan Guru BK dan Pembahasannya

Temuan wawancara menunjukkan bahwa guru BK membantu banyak siswa menjadi lebih baik. Perubahan perilaku yang signifikan terlihat pada siswa yang sebelumnya murung menjadi lebih ceria, lebih suka berbagi perasaan mereka dengan orang lain, dan lebih mudah bergaul dengan lingkungan sekitarnya.

Tabel 2. Perubahan Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Pendampingan Guru BK

| Aspek Perilaku | Sebelum Pendampingan | Sesudah Pendampingan |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Kondisi afektif | Murung, tertutup | Lebih ceria, terbuka |
| Kemampuan | Menyimpan masalah sendiri | Mulai mau berbagi perasaan |

| | | |
|---------------------|--|---|
| berbagi | | |
| Interaksi sosial | Mengasingkan diri, sulit bergaul | Lebih leluasa bergaul dengan lingkungan |
| Konsentrasi belajar | Sulit berkonsentrasi, sering tertidur di kelas | Meningkat |

Sumber: Wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 4 Cirebon, 2025

Temuan bahwa siswa menunjukkan kemajuan berupa perubahan perilaku dari murung menjadi lebih ceria, mulai mau berbagi, dan lebih leluasa bergaul, menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan guru BK berhasil mereduksi permasalahan *overthinking*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Herayanti (2025) yang menggunakan eksperimen *quasi-experimental design* dengan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Menurut analisis statistik *Independent Sample T-test*, penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik penghentian pikiran efektif dalam mengurangi perilaku *overthinking* pada siswa. Nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,011 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil angket pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil-hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa konseling kelompok dengan teknik penghentian pikiran Hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi yang dilakukan oleh guru BK dapat menyebabkan perubahan perilaku yang signifikan pada siswa meskipun eksperimen laboratoris tidak seketat.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjawab masalah yang telah diidentifikasi, yaitu bagaimana peran guru BK membantu strategi coping siswa yang *overthinking*. Temuan yang telah dibahas secara menyeluruh menunjukkan bahwa tujuan penelitian tercapai: guru BK di SMP Negeri 4 Cirebon telah menjalankan tugasnya secara efektif dengan menggunakan pendekatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan pengalihan siswa ke aktivitas yang positif. Temuan yang telah dibahas secara menyeluruh menunjukkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai: guru BK di SMP Negeri 4 Cirebon telah menjalankan tugasnya secara efektif melalui proses yang sistematis, menggunakan pendekatan yang berfokus pada pengendalian emosi dan pengalihan aktivitas yang positif, dengan dukungan kolaborasi dari berbagai pihak. Dampaknya, siswa yang mengalami *overthinking* menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Ini menunjukkan bahwa program penelitian ini berhasil mengurangi masalah *overthinking* siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK harus diperkuat melalui pelatihan terus menerus dalam teknik konseling yang berbasis bukti. Mereka juga menunjukkan betapa pentingnya membangun budaya kerja sama yang teratur antara guru BK, guru kelas, orang tua, dan tenaga profesional kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Penelitian di SMP Negeri 4 Cirebon menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan krusial dalam memitigasi *overthinking* siswa yang dipicu oleh masalah keluarga, pertemanan tidak sehat, serta kecemasan karier. Melalui pendekatan sistematis yang

mengutamakan regulasi emosi dan aktivitas positif, guru BK berhasil mengubah perilaku siswa dari murung menjadi lebih ceria dan komunikatif. Keberhasilan ini dicapai melalui kolaborasi multipihak, mulai dari observasi perilaku hingga kerja sama dengan orang tua. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar guru BK mengadopsi model pendampingan berbasis regulasi emosi ini secara konsisten. Dukungan strategis dari kepala sekolah sangat diperlukan dalam bentuk pengurangan beban administratif, penyediaan pelatihan konseling berbasis bukti, serta fasilitas yang memadai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain kuantitatif eksperimental dengan cakupan demografi yang lebih luas untuk menguji efektivitas model ini secara akurat. Terakhir, peran orang tua sangat vital untuk memperkuat intervensi sekolah melalui pola komunikasi positif dan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan kelua

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa dan staf SMP Negeri 4 Cirebon atas partisipasi dan dukungannya selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Penelitian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Referensi

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506330202>
- Elriyani, S., Miharja, S., & Kurnia, A. (2025). Konseling Islami teknik defusion untuk menangani overthinking karier siswa SMAN 1 Dayeuhkolot Bandung. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 22(2). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2025.222-01>
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1). Tersedia di: <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13196>
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1). <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13196>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association. <https://www.counseling.org/publications/books>
- Herayanti, E. (2025). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik thought stopping untuk mengurangi perilaku overthinking pada siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang [Skripsi]. Universitas Ivet. <https://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/236/>
- Lestari, R. I. P. (2024). Hubungan antara pola asuh otoriter dan kecemasan dengan perilaku overthinking siswa SMA. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang. Tersedia

- di: <http://repository.um.ac.id/375305/>
- Lestari, R. I. P. (2024). Hubungan antara pola asuh otoriter dan kecemasan dengan perilaku overthinking siswa SMA [Skripsi]. Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/375305/>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Nastiti, M. F., & Hanif, M. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma psikologis. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIIP)*, 2(3), 117-121. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.323>
- Nasution, I. S., Maharani, A. P., Nasution, A. A., Ghaida, F. A., Syahlin, F. U., Fauziah, F., ... Gultom, Z. S. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang mental health pada remaja SMP. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 4387-4397. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19501>
- Nisa, A. (2025). Efektivitas konseling kelompok media youtube video dengan teknik mindfulness therapy untuk mengurangi overthinking siswa kelas X SMA Tunas Kelapa Samarinda [Skripsi]. Universitas Mulawarman. <https://digilib.unmul.ac.id/>
- Pertiwi, R. E. (2025). The meaning of school counselors' presence for students experiencing academic anxiety: A phenomenological study in Central Lombok vocational schools. *Counselling and Islamic Psychology Journal*, 1(1). Tersedia di: <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/5930>
- 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>
- Putri, R. M., Alrefi, A., & Lubis, K. (2024). Optimalisasi peran guru BK dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa: Pendampingan dan pelatihan teknik relaksasi dalam layanan BK. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.24036/sb.06010>
- Rendra. (2023). 4 peran guru BK bagi Gen Z di sekolah Cikal, dari fasilitasi pemilihan jurusan hingga layanan responsif. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/05/15/170000071/4-peran-guru-bk-bagi-gen-z-di-sekolah-cikal-dari-fasilitasi-pemilihan>
- Sahara, Y. (2025). Urgensi peran manajemen kesiswaan dalam mental health pelajar. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 5715-5724. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1066>
- Strand, K., Marullo, S., Cutforth, N., Stoecker, R., & Donohue, P. (2003). Principles of best practice for community-based research. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 9(3), 5-15. <https://quod.lib.umich.edu/m/mjcs/3239521.0009.301>
- Strand, K., Marullo, S., Cutforth, N., Stoecker, R., & Donohue, P. (2003). *Community-based research and higher education: Principles and practices*. Jossey-Bass. <https://doi.org/10.54656/UOXB4731>
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>
- Syah, S., Halimah, H., Aulia, J., Ariani, D. E., & Maurida, S. (2025). Integrasi psikoterapi Islam dalam bimbingan konseling pendekatan holistik untuk kesejahteraan mental dan spiritual: Systematic literature review (SLR). *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 3(2). <https://doi.org/10.23971/69bpjx37>
- Universitas Negeri Surabaya. (2025, November 24). Overthinking di kalangan pelajar: Strategi konseling kognitif untuk mengurangi beban mental. *S2 BK UNESA*. <https://s2bk.fip.unesa.ac.id/post/overthinking-di-kalangan-pelajar-strategi-konseling-kognitif-untuk-mengurangi-beban-mental>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071810305>