

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM UPAYA PENCEGAHAN *OVERTHINGKING* PADA GEN Z

Muhammad Asep Fahmi Aziz¹, Atika Maulida Rizka², Mely Trisnawati³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email Korespondensi: muhammadasep171@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z menghadapi tekanan dan tantangan unik dalam kehidupan sehari-hari. Kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023 dengan jumlah pelaporan paling banyak di Jawa Tengah yaitu 356 kasus yang didalamnya termasuk Mahasiswa. Salah satu masalah yang sering di hadapi generasi adalah overthingking atau berlebihan dalam berpikir. Overthingking dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan masalah kesehatan yang lebih serius. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan overthingking pada generasi Z. Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan sejumlah partisipan yang dipilih secara acak dari generasi Z. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat overthingking sebelum dan sesudah intervensi. Analisis akumulasi data dengan persentase efektivitas 60,19% dikategorikan "Baik", menunjukkan bahwa bimbingan kelompok mengalami penurunan signifikan dalam tingkat overthingking. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan metode yang efektif dalam pencegahan overthingking pada generasi Z. Melalui partisipan dalam sesi bimbingan kelompok, individu generasi Z dapat belajar strategi mengelola pikiran berlebih dan mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh overthingking.

Kata kunci: *bimbingan kelompok; gen z; overthingking; upaya pencegahan*

ABSTRACT

Generation Z faces unique pressures and challenges in everyday life. Suicide cases in Indonesia during the period January to October 18, 2023 with the highest number of reports in Central Java, namely 356 cases which included students. One of the problems that Generation Z often faces is overthinking. Overthinking can lead to stress, anxiety, and even more serious health problems. Therefore, this study aims to analyze the effectiveness of group guidance as an effort to prevent overthinking in generation Z. This researcher used a qualitative approach involving a number of randomly selected participants from generation Z. The data was collected through a questionnaire measuring the level of overthinking in generation Z. Data were collected through a questionnaire that measured the level of overthinking before and after the intervention. Analysis of the accumulated data with an effectiveness percentage of 60.19% was categorized as "Good", indicating that the group guidance experienced a significant decrease in the level of overthinking. Based on the results of this study, it can be concluded that group guidance is an effective method in the prevention overthinking of generation Z. Through participating in group guidance sessions, Generation Z individuals can learn strategies to manage overthinking and reduce stress levels caused by overthinking.

Keywords: Group conseling;gen z;overthinking;prevention

PENDAHULUAN

“Overthinking” adalah suatu gangguan berfikir dimana penderitanya memikirkan sesuatu secara berlebihan. Fase ini terjadi ketika seseorang yang terlalu mendramatisir akan banyak hal, sehingga menjadikan seseorang kurang percaya diri, kurang percaya terhadap lingkungan, waspada yang di atas normal terhadap sesuatu, dan ketakutan terhadap sesuatu. Semua ketakutan tersebut menumpuk didalam pikirannya dan terus menerus menghantuinya. Menurut laporan UNICEF The State of the World’s Children 2021, sebanyak 1 dari 5 responden anak muda usia 15-24 tahun menyatakan sering merasa gangguan kecemasan yang berdampak pada rendahnya minat untuk berkegiatan. Dari data yang sama, sebanyak 29 persen anak.

Overthinking juga termasuk kedalam psychological disorder atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (anxiety) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. Overthinking juga sering disebut paralyss analysys, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi (Fakhir, 2019).

Sementara itu, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) juga melakukan survei yang mendapati sebanyak 68 persen dari 1.522 responden mengaku mengalami gangguan kecemasan dan Overthinking. Overthinking memiliki beberapa jenis, diantaranya yaitu: 1. Skizoid Disorder: Menghindari kegiatan sosial dan berinteraksi dengan orang lain. 2. Historionik Disorder: Mendramatisir segala sesuatu atau melebihlebihkan sesuatu hal. 3. Fobia Disorder: Kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu hal. 4. Bodi Dismorfik Disorder: Tidak percaya diri terhadap penampilan yang berlebihan. 5. Obsesif Kompulsif Disorder: Gangguan berfikir dimana pengidapnya mempunyai pemikiran dan dorongan yang tidak bisa dikontrol yang sifatnya berulang (obsesi) serta munculnya perilaku (paksaan) kompulsif.

Tingginya angka bunuh diri di Jawa Tengah khususnya kota Semarang merupakan sebuah bencana sosial yang menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental adalah sebuah keharusan. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023 dengan jumlah pelaporan paling banyak di Jawa Tengah yaitu 356 kasus yang didalamnya termasuk Mahasiswa. Baru-baru ini ada pula dua kasus dugaan bunuh diri di lingkungan mahasiswa yang ramai diberitakan. Pertama, kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa

Tengah, pada Selasa (10/10/2023). Kedua, kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta di Semarang, Jawa Tengah, berinisial EN (24) yang ditemukan meninggal di kamar indekosnya, Rabu (11/10/2023).

Hal tersebut menyadarkan para calon konselor dapat ikut andil dalam Mencegah Overthinking Pada Gen Z agar tindakan tersebut tidak terus meningkat, khususnya dikalangan mahasiswa. Maka dari itu, Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang membuka pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa layanan Bimbingan Kelompok (BKp).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dijelaskan oleh Strauss dan Corbin (Afrizal,2015 :15) Definisi metode penelitian kualitatif sebagai jenis penelitian yang tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan, prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif dari tema tema yang umum ke tema yang khusus dan menafsirkan makna kata.

Metode penelitian kualitatif sering disebut dengan kondisi yang alamiah naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah, karna natural setting sebagai metode penelitian bidang awalnya, metode ini lebih banyak digunakan untuk antropologi budaya disebut sebagai metode kualitatif karna data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.

Menurut Sugiyono (2015 : 17) tujuan dari metode penelitian kualitatif yaitu untuk menemukan pola hubungan yang bersifat interaktif, menemukan teori, menggambarkan realitas yang kompleks, dan memperoleh pemahaman makna. Sedangkan karakteristik metode penelitian kualitatif yaitu dilakukan pada kondisi alamiah, langsung dalam sumber data dan peneliti adalah instrument kunci. Dalam rangka menyempurnakan penelitian ini, peneliti mengumpulkan begaram bentuk data kualitatif yaitu wawancara dan observasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah *grounded theory*, pemilihan metode ini di dasarkan atas keingintahuan peneliti untuk melakukan analisis lebih mendalam terkait upaya pencegahan overthinking dengan bimbingan kelompok pada gen z.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan teknik tes berupa pengisian lembar evaluasi dan hasil serta dengan teknik non tes yang berupa observasi, untuk mengumpulkan data berupa hasil pengisian angket evaluasi hasil mahasiswa dan observasi saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pengumpulan data evaluasi hasil dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dan menganalisis hasil observasi yang diperoleh selama proses layanan bimbingan kelompok dilakukan di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

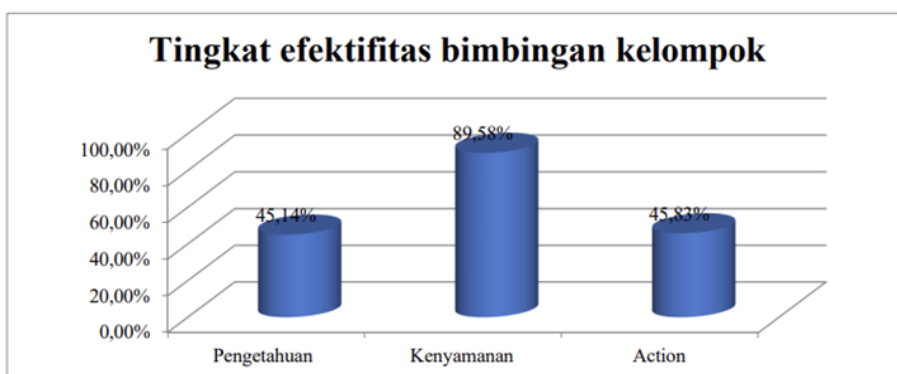
HASIL

Akumulasi Evaluasi Proses dan Hasil Bimbingan Kelompok

No	Nama	Pengetahuan	Kenyamanan	Action
		1	2	3
1	Zall Sabila N.	8	16	8
2	Anindya Wahyunisa	7	12	8
3	Nurul Ngaisah	8	16	7
4	Nur Putriati	6	14	7
5	Aura Diva S.	6	12	6
6	Inayatur R	7	14	7
7	Sabrina Gita S	8	15	8
8	Fadia Rizka	8	16	7
9	Alifia Hama A.	7	14	8
Jumlah		65	129	66
Persentase		45,14%	89,58%	45,83%

	Capaian kategori	
Efektifitas secara umum	60,19%	BAIK

Persentase Efektifitas	Pengetahuan	Kenyamanan	Action
	45,14%	89,58%	45,83%
Kategori	BAIK	SANGAT BAIK	BAIK



Kesimpulan : Berdasarkan hasil tabulasi menunjukkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media magic card dikategorikan “BAIK” dengan persentase 60,19% maka dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok merupakan metode yang efektif dalam pencegahan overthinking serta menandakan bahwa konseli telah memahami materi yang diberikan selama proses bimbingan kelompok, hal tersebut sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengenai upaya pencegahan *overthinking* terhadap mahasiswa FH (Fakultas Hukum) Universitas PGRI Semarang dengan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self regulation yang disertai media *magic card*.

Hasil observasi yang didapatkan, berdasarkan fenomena yang terjadi dilingkungan sekitar. Fenomena tersebut yaitu terkait bencana sosial pada kalangan mahasiswa yang disebabkan oleh overthinking dan mengakibatkan mahasiswa memilih untuk mengakhiri hidupnya. Beberapa faktor yang menyebabkan mereka overthinking yaitu tugas yang menumpuk, masalah hubungan dengan teman, hal-hal yang tidak sesuai ekspektasi, dan masalah penyusunan skripsi. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan akademis, sosial, dan masa depan, yang dapat memicu overthinking atau berpikir secara berlebihan. Dalam lingkungan yang penuh tantangan ini, dampak overthinking dapat memberikan beban ekstra pada mahasiswa.

Melalui pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik self regulation yang disertai media magic card diharapkan dapat mencegah overthinking pada mahasiswa FH (Fakultas Hukum) Universitas PGRI Semarang, serta agar mahasiswa mampu melakukan penerimaan terhadap diri sendiri dan yakin dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya

saat ini. Magic card sendiri merupakan kartu yang berisi barcode video yang memiliki fungsi untuk mengubah pola pikir, dimana kartu ini memiliki tingkatan dan warna yang berbeda dari masing-masing kartu. Tingkat 1 (oren) berisi video yang memicu mahasiswa melakukan bunuh diri. Tingkat 2 (kuning) berisi berita-berita seputar bunuh diri. Tingkat 3 (merah) berisi video yang menyebabkan mahasiswa mengalami ketidakseimbangan psikologis. Tingkat ke 4 (abu abu) berisi video yang memunculkan pemikiran rasional. dan Tingkat ke 5 (biru) berisi video yang mendorong mahasiswa untuk membuat *palnning* baru. Dengan memberikan media magic card tersebut diharapkan dapat memunculkan pola pikir baru sehingga mahasiswa yakin akan dirinya sendiri dan mampu meningkatkan kemampuan problem solving.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan overthinking pada generasi Z, menggunakan teknik self regulation yang disertai media magic card. Analisis akumulasi data dengan persentase efektivitas 60,19% dikategorikan "Baik", menunjukkan bahwa bimbingan kelompok mengalami penurunan signifikan dalam tingkat overthinking. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan metode yang efektif dalam pencegahan overthinking pada generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal (2015). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Ananda, M. R. (2023). Visualisasi Overthinking Dalam Fotograf Ekspresi. *Matalensa: Journal of Photography and Media*, 3(1).
- Fitriyani, P. (2018). Pendidikan karakter bagi generasi Z. *Prosiding Konferensi Nasional Ke 7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA)*. Jakarta, 23-25.
- Shuvia Rahma, (2021) “Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam,” Radar Malang Online, 23 Juni
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk

Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118

Sukamto, I., Salido, A., & Murjainah, H. Y. (2024). *Bullying Mencederai Hakikat Manusia*. CV. AZKA PU