



The Effectiveness of Group Guidance Using Digital Journaling Techniques to Manage Overthinking in Children at the Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

Muqri Izzan Ritonga¹, Sri Ngayomi Yudha Wastuti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Abstract: The phenomenon of overthinking in school-aged children is increasing in the digital era, characterized by a tendency for children to experience excessive worry, difficulty managing emotions, and low self-reflection skills. This condition needs to be addressed through innovative Guidance and Counseling services that are appropriate for children's digital world. This study aims to analyze the effectiveness of group guidance using digital journaling techniques in managing overthinking in children under the guidance of the Kampung Bharu Guidance Center, Malaysia. The study used a qualitative approach with a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design implemented in three cycles, involving 11 children aged 11–12 years. Each cycle includes planning, implementation, observation, and reflection stages, with digital journaling as an expressive medium to explore thoughts and emotions. Data were collected through participant observation, in-depth interviews, and content analysis of digital journaling, and analyzed using thematic analysis techniques. The results showed a significant increase in emotional well-being and self-regulation skills, with positive emotions increasing from 76.9% to 92.3%, negative emotions decreasing from 23.1% to 7.7%, and positive coping strategies increasing from 38.5% to 76.9%. This study confirms that digital journaling is effective in helping children recognize, manage, and reflect on overthinking. These findings offer an innovative intervention model that can be easily implemented in non-formal education to strengthen children's emotional regulation and mental resilience.

Keywords: Group Guidance; Digital Journaling; Overthinking

Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling Digital untuk Mengelola Overthinking Pada Anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia

Abstrak: Fenomena overthinking pada anak usia sekolah semakin meningkat di era digital, ditandai dengan kecenderungan anak-anak mengalami kekhawatiran berlebihan, kesulitan mengelola emosi, dan keterampilan refleksi diri yang rendah. Kondisi ini perlu ditangani melalui layanan Bimbingan dan Konseling inovatif yang sesuai dengan dunia digital anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik jurnal digital dalam mengelola overthinking pada anak-anak di bawah bimbingan Pusat Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus, melibatkan 11 anak berusia 11–12 tahun. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi, dengan jurnal digital sebagai media ekspresif untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis konten jurnal digital, serta dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional dan keterampilan regulasi diri, dengan emosi positif meningkat dari 76,9% menjadi 92,3%, emosi negatif menurun dari 23,1% menjadi 7,7%, dan strategi koping positif meningkat dari 38,5% menjadi 76,9%. Studi ini membuktikan bahwa jurnal digital efektif dalam membantu anak-anak mengenali, mengelola, dan merefleksikan overthinking. Temuan ini menawarkan model intervensi inovatif yang dapat dengan mudah diterapkan dalam pendidikan non-formal untuk memperkuat regulasi emosional dan ketahanan mental anak-anak.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok; *Journaling Digital*; Overthinking.

Article history

Received: 21 Januari 2026

| Revised: 28 Januari 2026

| Accepted: 2 April 2026



Corresponding Author: *Muqri Izzan Ritonga* ; muqriizzanrtg@gmail.com

PENDAHULUAN

Overthinking, yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan atau terjebak dalam pola pikir berulang tanpa hasil produktif, telah menjadi masalah psikologis yang semakin menonjol di kalangan anak-anak, terutama di era digital ini. Secara global, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak-anak berusia 10-14 tahun mengalami masalah kecemasan terkait overthinking, yang berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial mereka (Organisasi Kesehatan Dunia, 2023). Di Malaysia, data dari Kementerian Kesehatan Malaysia pada tahun 2022 mengungkapkan peningkatan kasus kecemasan di kalangan anak-anak di daerah perkotaan dan pedesaan, dengan persentase 14% di Kuala Lumpur dan 11% di daerah pedesaan, di mana layanan kesehatan mental masih terbatas (Kementerian Kesehatan Malaysia, 2022). Masalah ini diperparah oleh penggunaan media sosial yang tinggi, yang menurut penelitian terbaru, meningkatkan risiko overthinking hingga 25% pada remaja (Anderson & Jiang, 2021). Pentingnya topik ini terletak pada kemungkinan bahwa overthinking dapat mengganggu pertumbuhan emosional anak-anak, meningkatkan risiko depresi, dan memerlukan langkah-langkah pencegahan dini di lingkungan lokal seperti Sanggar bimbingan Kampung baru, yang berfungsi sebagai pusat pendidikan informal untuk meningkatkan ketahanan emosional di komunitas Malaysia.

Meskipun penelitian tentang overthinking pada anak-anak telah berkembang, masih terdapat celah yang signifikan dalam studi tentang intervensi yang menggunakan teknologi digital yang dikombinasikan dengan bimbingan kelompok. Studi terdahulu oleh Nolen-Hoeksema dkk. (2020) menyoroti bahwa ruminasi pada remaja dapat dikurangi melalui metode mindfulness, namun studi mereka tidak fokus pada anak-anak usia sekolah dasar dan tidak mencakup aspek digital seperti journaling. Studi (Watkins, 2021) tentang cognitive behavioral therapy (CBT) untuk overthinking menunjukkan efektivitas dalam pengurangan gejala, tetapi fokusnya pada individu dewasa tanpa konteks kelompok atau aplikasi digital. Penelitian oleh (Seligman dan Csikszentmihalyi, 2022) tentang positive psychology pada anak-anak mengidentifikasi journaling sebagai alat potensial, namun belum ada penelitian yang mengkombinasikannya dengan bimbingan kelompok di lingkungan komunitas seperti sanggar bimbingan. Kekosongan ini diperkuat oleh evaluasi kritis terhadap penelitian-penelitian tersebut, yang menunjukkan bahwa metode konvensional belum sepenuhnya memanfaatkan teknologi digital untuk meningkatkan partisipasi anak-anak, sehingga memerlukan penelitian mendalam untuk mengisi kekosongan ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik journaling digital dalam mengatasi kecenderungan overthinking pada anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru, Malaysia, dengan menggunakan metode kualitatif melalui desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Dengan menerapkan siklus refleksi, pengamatan partisipatif, dan tindakan berulang, penelitian ini akan menyelidiki bagaimana teknik journaling digital seperti penggunaan aplikasi sederhana untuk mencatat pikiran harian dapat diintegrasikan ke dalam sesi kelompok untuk mengurangi pola overthinking, serta menganalisis perubahan perilaku dan emosi anak-anak melalui narasi berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Tujuan ini secara eksplisit dirumuskan untuk memberikan wawasan praktis tentang intervensi yang dapat disesuaikan dengan komunitas lokal Malaysia, dengan penekanan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui keterlibatan aktif anak-anak. Dari perspektif teoretis, penelitian ini berkontribusi pada perkembangan psikologi pendidikan dengan memperluas

teori ruminasi Nolen-Hoeksema (2020) melalui integrasi elemen digital dalam konteks kelompok, yang belum banyak diteliti dalam literatur terkini. Hal ini dapat memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana teknologi memengaruhi proses psikologis pada anak-anak, sejalan dengan teori belajar sosial yang diperbarui oleh (Bandura, 2023). Dari perspektif praktis, penelitian ini berkontribusi dengan menyediakan model intervensi sederhana yang dapat diterapkan di Sanggar bimbingan Kampung baru Malaysia, yang dapat meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental di daerah, mengurangi dampak overthinking pada anak-anak, mendukung program pendidikan non-formal untuk membangun resiliensi emosional. Dalam hal ini, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif, dengan mengintegrasikan teknologi digital sebagai alat pendukung dalam bimbingan kelompok, sehingga berkontribusi pada upaya global untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak-anak di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) untuk menyelidiki keberhasilan konseling kelompok berbasis teknik journal digital dalam menangani overthinking pada anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru, Malaysia. PTBK dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan intervensi langsung sambil mengamati, merefleksikan, dan memperbaiki praktik bimbingan secara berkelanjutan (Kemmis & McTaggart, 2020). Desain ini mencakup tiga siklus konseling kelompok, masing-masing disertai dengan aktivitas journaling digital, untuk menilai perubahan perilaku dan emosi anak-anak melalui pendekatan naratif. Setiap siklus terdiri dari tahap Rencanakan, Lakukan, Amati, dan Refleksikan. Sesi konseling kelompok pertama memfokuskan pada pengenalan konsep overthinking, identifikasi pola pikir berlebihan, dan pengenalan teknik journaling digital. Setelah sesi, partisipan diminta mengisi journaling digital harian menggunakan template terstruktur yang mencakup situasi pemicu, pikiran yang muncul, perasaan, dan refleksi diri; Sesi kedua memfokuskan pada pembelajaran strategi cognitive restructuring dan teknik relaksasi.

Partisipan mereview journaling digital minggu sebelumnya, berbagi pengalaman, dan mempraktikkan teknik baru dan partisipan diminta untuk mengisi journaling digital harian. Sesi ketiga memfokuskan pada penguatan keterampilan dan evaluasi program. Partisipan mengidentifikasi perubahan yang terjadi, partisipan diminta Kembali untuk mengisi journaling digital harian, dan merencanakan tindak lanjut. Penelitian ini dilakukan di Sanggar Bimbingan Kampung baru, yang merupakan sekolah non-formal di Kuala Lumpur Malaysia, selama 3 hari (24 - 26 November 2025).

Peserta penelitian terdiri dari 11 anak berusia 11-12 tahun yang menunjukkan tanda-tanda overthinking, dipilih melalui sampling purposif berdasarkan kriteria berikut: keterlibatan aktif di Sanggar Bimbingan, ketersediaan perangkat digital, dan persetujuan orang tua. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok kecil (5 anak per kelompok) untuk mendukung interaksi. Data diperoleh melalui triangulasi kualitatif: observasi partisipan selama sesi konseling (60 menit) dan journal digital; wawancara mendalam semi-struktural (20-30 menit). Pengisian journal digital dilakukan melalui aplikasi sederhana (seperti Google Form) untuk mencatat pikiran harian; dan catatan refleksi peneliti.

Analisis data dilakukan secara induktif menggunakan analisis tematik (Miles et al., 2022), yang meliputi transkripsi, pengkodean awal, pengelompokan tema, dan validasi melalui pengecekan anggota. Analisis berulang pada setiap siklus PTBK memungkinkan penyesuaian intervensi. Studi ini mengikuti Kode Etik Penelitian yang Melibatkan Subjek Manusia (CIOMS, 2021) dan pedoman WHO (2023), dengan persetujuan tertulis, kerahasiaan, dan persetujuan etika dari Komite Etika Universitas Malaysia. Validitas diperkuat melalui triangulasi, audit eksternal, dan reflektivitas,

memastikan hasil yang dapat diterapkan untuk pengembangan intervensi kesehatan mental bagi anak-anak di Malaysia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan melalui tiga siklus kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik journaling digital yang melibatkan 11 anak di Sanggar Bimbingan Kampung baru Malaysia. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, di mana pengisian journaling digital pada setiap sesi berfungsi sebagai alat untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi. Data dikumpulkan melalui triangulasi kualitatif, yang mencakup hasil dari journaling digital, pengamatan perilaku, serta wawancara mendalam.

Siklus I – Kesadaran Awal terhadap Overthinking

Pada siklus pertama, anak-anak mulai mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang berulang. Sebagian besar mencatat perasaan seperti “senang tapi agak sedih”, “takut akan masa depan”, dan “khawatir apakah aku terlalu bodoh”. Salah satu peserta menulis:

“Saya memikirkan bagaimana masa depan saya nanti.” (Khusnul)
“Selalu khawatir apakah aku terlalu bodoh.” (Adelia)

Melalui pengisian journaling digital harian, peserta dibimbing untuk mendeskripsikan pikiran yang muncul, situasi pemicu, dan emosi yang menyertainya. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami kesulitan membedakan antara kekhawatiran yang nyata dan dugaan imajiner. Beberapa anak mencatat kekhawatiran yang bersifat abstrak, seperti “takut kiamat” atau “khawatir tanpa alasan yang jelas.”

Analisis dan Pembahasan

Siklus pertama menunjukkan tahap identifikasi diri, di mana peserta mulai menyadari adanya pola berpikir berlebihan (rumination). Menurut Nolen-Hoeksema (2020), tahap ini krusial karena individu yang dapat mengenali proses berpikir berulang akan lebih mudah memodifikasi pola pikirnya. Kegiatan journaling digital berfungsi sebagai media reflektif yang membantu anak mencatat isi pikirannya secara konkret, sehingga memindahkan beban kognitif dari pikiran ke tulisan. Secara psikologis, hal ini selaras dengan konsep emotional labeling, yang terbukti dapat mengurangi intensitas kecemasan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2022).

Dari pengamatan kelompok, dinamika awal masih didominasi oleh rasa malu dan kurangnya keterbukaan. Namun, penggunaan media digital (bukan tulisan tangan) membuat sebagian anak lebih berani mengekspresikan diri karena dianggap lebih “aman” dan pribadi.

Siklus II – Pengelolaan Pikiran dan Emosi

Pada siklus kedua, anak-anak mulai menerapkan strategi untuk mengendalikan pikiran. Dalam journaling digital, muncul pernyataan seperti:

“Bermain bersama teman biar gak terlalu dipikirkan.” (Ahmad)
“Saya belajar dan main bersama teman agar tidak stres.” (Hanip)
“Menulis di diary dan AI bikin aku tenang.” (Adelia)

Sebagian besar anak melaporkan penurunan pikiran negatif dan peningkatan kesadaran untuk mengalihkan perhatian pada kegiatan positif. Pengamatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dalam diskusi kelompok dan kemampuan berbagi pengalaman tanpa rasa takut dinilai.

Analisis dan Pembahasan

Perubahan perilaku ini menunjukkan pergeseran dari fase kesadaran menuju pengelolaan diri yang aktif. Anak mulai menggunakan strategi kognitif untuk mengalihkan pikiran negatif, sesuai

dengan prinsip cognitive restructuring dalam teori (Watkins, 2021) dan self-regulation dari (Bandura, 2023).

Teknik journaling digital berperan sebagai alat self-monitoring membantu peserta meninjau ulang isi pikirannya setiap hari dan mengenali perubahan emosional yang terjadi. Dalam konteks bimbingan kelompok, interaksi sosial memperkuat vicarious learning, yaitu belajar dari pengalaman teman sebaya, sebagaimana dijelaskan oleh teori Social Learning Bandura. Refleksi peneliti menunjukkan bahwa anak-anak mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih positif, penggunaan kata yang lebih optimistis, serta penurunan isi journaling yang berisi kekhawatiran ekstrem. Misalnya, kata “takut” dan “cemas” pada siklus I mulai digantikan dengan “senang”, “tenang”, dan “bersemangat”.

Siklus III – Refleksi Diri dan Evaluasi Perubahan

Siklus ketiga menekankan evaluasi dan penguatan perilaku positif. Anak-anak mencatat pengalaman menyenangkan seperti:

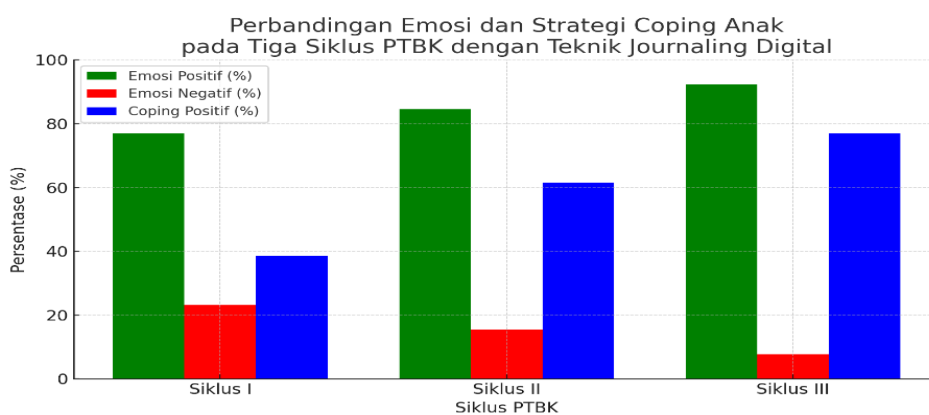
“Aku senang bisa lebih baik dari hari sebelumnya.” (Adelia)

“Ketemu teman, perasaanku jadi senang.” (Hanip)

“Aku ingin besok lebih baik dan tidak terlalu mikir jelek.” (Ahmad)

Dalam wawancara, beberapa anak menyebutkan bahwa mereka mulai dapat “membedakan pikiran yang nyata dan tidak nyata”, serta “lebih tenang karena bisa menulis semua isi hati.” Guru pendamping juga melaporkan penurunan keluhan fisik akibat stres, seperti kesulitan tidur dan sering melamun.

Siklus ketiga menunjukkan fase refleksi adaptif, di mana peserta tidak hanya mengenali dan mengelola pikiran, tetapi juga menumbuhkan self-efficacy (Bandura 2023). Proses ini menegaskan fungsi journaling digital sebagai sarana self-reflection dan positive reinforcement. Selaras dengan pandangan Seligman & Csikszentmihalyi (2022), aktivitas mencatat hal-hal baik setiap hari dapat meningkatkan positive affect dan kesejahteraan psikologis anak. Dari perspektif PTBK, hasil setiap siklus menunjukkan peningkatan signifikan:



Gambar 1. Perbandingan Emosi dan Strategi Coping Anak

Berikut adalah diagram batang perbandingan antar-siklus yang menggambarkan perubahan emosi dan strategi coping anak selama tiga siklus PTBK dengan teknik *journaling digital*:

Emosi Positif meningkat stabil dari 76,9% → 92,3%, menandakan peningkatan kesejahteraan emosional. Emosi Negatif menurun tajam dari 23,1% → 7,7%, menunjukkan penurunan kecenderungan overthinking. Coping Positif meningkat dari 38,5% → 76,9%, mengindikasikan semakin kuatnya kemampuan anak mengalihkan pikiran negatif.

Siklus I : Anak mengenali pola overthinking.

Siklus II : Anak menerapkan strategi pengendalian pikiran.

Siklus III : Anak menumbuhkan kemampuan refleksi dan regulasi diri.

Proses ini membuktikan bahwa integrasi journaling digital dalam bimbingan kelompok efektif untuk membantu anak mengelola overthinking, memperkuat dukungan sosial, dan meningkatkan kesadaran diri emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa bimbingan kelompok berbasis journaling digital efektif dalam konteks pendidikan non-formal. Teknologi digital memiliki peran ganda sebagai sarana ekspresi dan refleksi diri yang menarik bagi anak-anak, serta sebagai instrumen evaluasi bagi konselor untuk memantau perkembangan emosi peserta secara real time.

Temuan ini juga memperkaya teori ruminasi Nolen-Hoeksema dengan memasukkan dimensi digital dan sosial sebagai faktor yang mengurangi intensitas pikiran berulang. Selain itu, penelitian ini mendukung teori social learning Bandura bahwa perubahan perilaku anak dipengaruhi oleh pengamatan terhadap pengalaman positif teman dalam kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik journaling digital efektif meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan merefleksikan pikiran berlebihan (overthinking). Hasil ini sekaligus menawarkan model intervensi sederhana yang dapat direplikasi di lembaga pendidikan non-formal lain, khususnya di Malaysia dan kawasan Asia Tenggara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik journaling digital efektif membantu anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu, Malaysia dalam mengatasi overthinking. Proses intervensi melalui tiga siklus PTBK memperlihatkan perkembangan bertahap, mulai dari meningkatnya kesadaran terhadap pola pikir berlebihan hingga tumbuhnya kemampuan refleksi diri, regulasi emosi, dan penggunaan strategi koping yang adaptif. Peningkatan emosi positif dari 76,9% menjadi 92,3%, penurunan emosi negatif dari 23,1% menjadi 7,7%, serta peningkatan strategi koping positif dari 38,5% menjadi 76,9% menguatkan efektivitas intervensi ini. Secara teoretis, hasil kegiatan ini memperkuat relevansi teori ruminasi dan pembelajaran sosial dalam konteks konseling berbasis digital. Integrasi teknologi dalam proses reflektif terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran berlebihan, serta menciptakan dukungan sosial melalui dinamika kelompok. Pengalaman ini menegaskan bahwa penggunaan media digital tidak hanya berfungsi sebagai alat ekspresi, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang mampu menginternalisasi perubahan perilaku dan pola pikir positif pada anak. Teknik journaling digital direkomendasikan untuk diadopsi oleh konselor sekolah, pembimbing komunitas, dan pendidik non-formal sebagai intervensi praktis dalam menangani kecemasan dan overthinking anak di era digital. Lembaga pendidikan dan komunitas perlu memperkuat program konseling berbasis teknologi dengan menyediakan pelatihan bagi pendidik dan relawan terkait kesehatan mental digital. Diperlukan kolaborasi dengan sekolah, lembaga sosial, dan instansi terkait untuk mengembangkan kebijakan promotif-preventif dalam penguatan literasi kesehatan mental anak, khususnya melalui pemanfaatan teknologi digital.

REFERENSI

- Anderson, M., & Jiang, J. (2021). *Teens, social media & technology 2021*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/09/09/teens-social-media-technology-2021/>
- Bandura, A. (2023). *Social learning theory* (Edisi revisi berdasarkan karya asli 1977, diperbarui dengan konteks digital). Prentice Hall.
- Cioms. (2021). *International ethical guidelines for health-related research involving humans*. Council for International Organizations of Medical Sciences. <https://cioms.ch/publications/product/international-ethical-guidelines-for-health-related-research-involving-humans/>

- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2020). *The action research planner: Doing critical participatory action research* (Edisi revisi, diperbarui dengan aplikasi kualitatif). Springer.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2022). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ministry of Health Malaysia. (2022). *National health and morbidity survey 2022: Mental health*. Ministry of Health Malaysia. https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Laporan/Umum/NHMS_2022_-_Mental_Health.pdf
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2020). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1231–1252. <https://doi.org/10.1177/1745691620931905>
- Raidila, A. S., & Wastuti, S. N. Y. (2025). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbasis Video Animasi YouTube untuk Meningkatkan Minat Belajar pada Anak di Sanggar Bimbingan Kepong Malaysia. *Paedagogie*, 20(2), 215-222.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2022). *Positive psychology: An introduction* (Edisi kedua, diperbarui dengan aplikasi pada anak-anak). Springer.
- Wastuti, S. N. Y., & Putri, M. C. B. (2024). Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengantisipasi Terjadinya Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Negeri 1 Galang. *Lokakarya*, 3(1), 76-81.
- Watkins, E. R. (2021). Rumination-focused cognitive behavioral therapy for depression. *American Psychologist*, 76(9), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/amp0000907>
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zahra, A., Wastuti, S. N. Y., & Salamah, U. (2025). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Visualisasi Terarah untuk Mengurangi Kecemasan Berlebihan. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 5(2), 61-67.