



Efektivitas *Rational Emotive Therapy* Berbasis *Mindfulness Training* terhadap *Overthinking* Siswa MTs

Rofi'ud Darojatin Nisaa^{1*}, Kadek Yati Fitria Dewi², Firdaus Tegar Kharisma³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Panji Sakti Singaraja, Buleleng

*e-mail: nisaa@unipas.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experimental, yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *pretest* dengan tingkat *overthinking* kategori sangat tinggi. Data dikumpulkan menggunakan angket *overthinking* dengan skala Likert empat pilihan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-test dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *overthinking* siswa mengalami penurunan dari 104,9 pada saat *pretest* menjadi 68,8 pada saat *posttest*. Selain itu, terjadi perubahan kategori *overthinking*, yaitu dari delapan siswa yang semula berada pada kategori sangat tinggi, menjadi satu siswa kategori tinggi, tiga siswa kategori sedang, tiga siswa kategori rendah, dan satu siswa kategori sangat rendah setelah diberikan intervensi. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan $t(7) = 12,202$ dan $p < 0,001$. Besarnya pengaruh intervensi berdasarkan Cohen's $d = 4,31$, yang menunjukkan efek yang sangat besar pada penurunan skor *overthinking*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata kunci: *Rational Emotive Therapy*; *mindfulness training*; *overthinking*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada tahap ini remaja mulai membentuk identitas diri, belajar mengambil keputusan, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi agar mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan. Remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu diharapkan mampu membangun identitas diri yang positif melalui proses penyesuaian diri yang sehat (Erikson, 1968). Namun, proses perkembangan tersebut tidak selalu berlangsung secara optimal. Laporan UNICEF menunjukkan bahwa berbagai permasalahan kesehatan mental masih banyak dialami oleh remaja Indonesia dan berpotensi menghambat perkembangan psikososial mereka (UNICEF Indonesia, 2024). Salah satu bentuk permasalahan yang semakin sering ditemukan adalah kecenderungan *overthinking*, yaitu pola berpikir berlebihan yang membuat individu terus-menerus memikirkan suatu masalah secara berulang sehingga memicu kecemasan dan mengganggu fungsi sehari-hari. Nolen-Hoeksema menjelaskan bahwa pola pikir yang bersifat repetitif

tersebut menyebabkan individu semakin terjebak pada pikiran negatif dan kesulitan melepaskan diri dari kecemasan yang dialami (Nolen-Hoeksema, 2000). Ellis menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir secara irasional, kebiasaan untuk merusak diri, berpikir yang sia-sia, dan tidak toleransi terhadap lingkungannya (Ursula, 2021). Hal ini akan semakin kuat jika lingkungan di mana mereka ada mendukungnya

Fenomena *overthinking* juga ditemukan pada peserta didik MTsT Mardhlatillah Singaraja. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, serta penyebaran kuesioner awal, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa sering mengkhawatirkan kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi, seperti takut memperoleh nilai rendah, takut dimarahi guru, maupun merasa cemas terhadap penilaian teman sebaya. Sebagian siswa juga mengaku terus mengingat kesalahan yang pernah dilakukan dan mengalami kesulitan tidur karena memikirkan tugas maupun masalah pertemanan secara berulang. Kondisi tersebut berdampak pada proses pembelajaran, antara lain siswa menjadi kurang fokus mengikuti penjelasan guru, mudah terdistraksi oleh pikiran negatif, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, serta kurang percaya diri ketika diminta menyampaikan pendapat. Hasil penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa 35,29% siswa berada pada kategori tinggi dan 23,53% berada pada kategori sangat tinggi. Dari data tersebut terlihat bahwa *overthinking* bukan sekadar masalah psikologis yang dialami oleh sebagian siswa, tetapi telah menjadi kondisi yang berpotensi menghambat proses pembelajaran di kelas.

Kondisi ini dapat menyebabkan siswa kurang fokus memperhatikan penjelasan guru, mudah terdistraksi oleh pikiran-pikiran negatif, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas karena takut melakukan kesalahan, serta menurunkan kepercayaan diri ketika mengerjakan tugas maupun menjawab pertanyaan. Apabila tidak ditangani, kondisi tersebut dikhawatirkan akan memengaruhi efektivitas proses belajar mengajar di MTsT Mardhlatillah Singaraja.

Kondisi ini tentu berkaitan dengan aspek psikologis siswa, karena keadaan psikis yang tidak stabil dapat memengaruhi siswa dalam menjalani proses belajar di kelas. Siswa yang mengalami *overthinking* cenderung sulit fokus, mudah cemas, dan kurang percaya diri, sehingga aktivitas belajar yang seharusnya berjalan optimal menjadi terhambat. Padahal, faktor psikologis dalam belajar memiliki peran penting dalam mendorong aktivitas belajar siswa, seperti adanya rasa ingin tahu, kreativitas, keinginan mendapatkan pengakuan, serta dorongan untuk memperbaiki kegagalan (Dewi, 2024).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling karena tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional siswa, tetapi juga berpotensi menghambat keterlibatan dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya membantu siswa menyadari munculnya pikiran berlebihan, tetapi juga membantu mereka mengelola dan mengevaluasi pikiran tersebut. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* membantu individu mengarahkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap sadar dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2013). Melalui proses tersebut, siswa dapat belajar mengamati pikiran dan perasaan yang muncul tanpa harus langsung mengikuti atau memberikan reaksi terhadapnya. Namun, peningkatan kesadaran terhadap pikiran belum tentu secara langsung mengubah keyakinan yang mendasari munculnya pikiran tersebut. Oleh karena itu, menurut Ellis *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat melengkapi proses tersebut dengan membantu individu mengidentifikasi, mempertanyakan, dan mengubah keyakinan yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional (Komalasari et al., 2011).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi kedua pendekatan tersebut dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan *overthinking*. Laili (2021), melalui penelitian kualitatif pada seorang wanita dewasa, menemukan bahwa *Mindfulness Therapy* membantu konseli mengendalikan pikiran ketika mengalami *overthinking* serta membuat konseli merasa lebih tenang dan

rileks. Penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa mindfulness dapat digunakan untuk membantu individu mengelola pikiran yang berlebihan, tetapi memiliki keterbatasan pada karakteristik subjek karena hanya melibatkan seorang wanita dewasa dengan pendekatan studi kasus. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut belum memberikan gambaran mengenai penerapan mindfulness sebagai intervensi kelompok pada siswa remaja awal di lingkungan sekolah.

Sementara itu, penelitian terdahulu dari Nisaa & Setiawan (2025) memiliki keterkaitan yang lebih dekat dengan penelitian ini karena menguji *Mindfulness Training* berbasis rasional emotif untuk mengatasi *overthinking*. Penelitian tersebut menggunakan desain *one-group pretest-posttest* pada siswa SMK dan dilaksanakan dalam enam kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness Training* berbasis rasional emotif efektif dalam mengatasi *overthinking*. Meskipun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah menengah kejuruan yang berada dalam karakteristik lingkungan pendidikan yang berbeda dengan madrasah tsanawiyah. Selain itu, penelitian terdahulu belum secara khusus mengembangkan penerapan kombinasi kedua pendekatan tersebut dalam konteks layanan konseling kelompok pada siswa MTs yang berada pada fase remaja awal.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, terdapat beberapa celah penelitian (*research gap*). Pertama, penelitian Laili (2021) menggunakan pendekatan *mindfulness* pada subjek wanita dewasa secara individual sehingga belum menggambarkan penerapannya pada kelompok siswa remaja. Kedua, penelitian Nisaa & Setiawan (2025) telah mengintegrasikan *mindfulness* dengan pendekatan rasional emotif, tetapi dilakukan pada siswa SMK dan dalam enam kali pertemuan. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang menguji penerapan integrasi kedua pendekatan tersebut pada siswa MTs melalui layanan konseling kelompok dengan rancangan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja awal.

Berdasarkan kajian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* dalam layanan konseling kelompok untuk menurunkan *overthinking* pada siswa MTs yang belajar di lingkungan pendidikan berbasis nilai-nilai Islam. Dengan rancangan intervensi yang menggabungkan proses peningkatan kesadaran terhadap pikiran, identifikasi dan evaluasi pikiran irasional, penerimaan pengalaman internal, serta latihan mengendalikan respons terhadap pikiran yang muncul. Intervensi tersebut dilaksanakan melalui lima sesi yang meliputi *Watch Carefully*, *Let's Express It*, *Raise Your Awareness*, *Accepting Yourself Completely*, dan *Keep Calm and Face Your Challenges*. Rangkaian tersebut dirancang untuk menghubungkan proses *mindfulness* dalam menyadari dan mengamati pikiran dengan proses *Rational Emotive Therapy* yaitu mengevaluasi dan mengubah keyakinan yang tidak rasional, sehingga siswa tidak hanya menyadari munculnya *overthinking* tetapi juga belajar meresponsnya secara lebih rasional dan adaptif.

Dengan demikian, integrasi kedua pendekatan dalam penelitian ini tidak hanya dipandang sebagai penggunaan dua teknik secara bersamaan, tetapi sebagai proses yang saling melengkapi. *Mindfulness Training* digunakan untuk membantu siswa menyadari munculnya pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian atau reaksi secara langsung, sedangkan *Rational Emotive Therapy* digunakan untuk membantu siswa mengevaluasi keyakinan yang mendasari pikiran tersebut. Integrasi tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecenderungan berpikir secara berlebihan sekaligus meningkatkan kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosi secara lebih adaptif.

Berdasarkan permasalahan dan *research gap* tersebut, penelitian ini menguji hipotesis bahwa *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai penerapan integrasi kedua pendekatan tersebut serta menjadi alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan madrasah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental* menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan tingkat *overthinking* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*. Pada desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal *overthinking*, kemudian memperoleh intervensi, dan selanjutnya diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan.

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 34 orang. Kelas VIIIB dipilih sebagai subjek penelitian berdasarkan hasil observasi awal dan penyebaran kuesioner awal yang menunjukkan adanya permasalahan *overthinking* pada siswa di kelas tersebut. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengukuran tingkat *overthinking* dilakukan menggunakan kuesioner *overthinking*. Berdasarkan hasil penyebaran angket awal, dipilih delapan siswa yang memiliki tingkat *overthinking* pada kategori sangat tinggi serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian hingga selesai.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *overthinking* yang disusun berdasarkan lima indikator variabel *overthinking* yaitu: (1) Situasi nyata individu, (2) Pikiran-pikiran individu, (3) Gejala emosi atau perasaan yang dialami individu, (4) Gejala biologis atau sensasi fisik yang dirasakan individu, (5) Perilaku yang muncul ketika individu mengalami *overthinking*. Kisi-kisi awal instrumen terdiri atas 32 item, dengan distribusi masing-masing indikator sebanyak 6, 6, 6, 6, dan 8 item. Setelah proses pengujian instrumen, diperoleh 30 item yang dipertahankan. Instrumen menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Penggunaan empat alternatif jawaban bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memilih jawaban netral sehingga sikap responden terhadap setiap pernyataan dapat tergambarkan secara lebih jelas. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat pengumpul data. Uji kelayakan instrumen dilakukan melalui validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi dilakukan untuk memastikan kesesuaian antara butir pernyataan dengan indikator *overthinking*, sedangkan validitas konstruk dilakukan dengan menguji validitas masing-masing butir berdasarkan data hasil uji coba instrumen. Berdasarkan hasil pengujian, dari 32 item awal terdapat 30 item yang dinyatakan dapat digunakan, sedangkan dua item tidak dipertahankan. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Berdasarkan output uji reliabilitas yang diperoleh, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869. Nilai tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah pemberian *pretest* kepada seluruh siswa kelas VIIIB untuk mengetahui tingkat *overthinking* sekaligus menentukan subjek penelitian. Selanjutnya, delapan siswa yang memenuhi kriteria mengikuti layanan konseling kelompok *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dengan lima sesi pelatihan, yaitu *Watch Carefully*, *Let's Express It*, *Raise Your Awareness*, *Accepting Yourself Completely*, dan *Keep Calm and Face Your Challenges*. Setiap sesi memadukan teknik-teknik *Rational Emotive Therapy* dengan latihan *mindfulness* yang meliputi *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

Tabel 01. Rancangan Intervensi *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*

Sesi Intervensi	Sasaran	Langkah-langkah
Sesi I: “Watch Carefully” ➤ Pemaparan masalah <i>overthinking</i> yang dialami siswa. ➤ Konsep <i>overthinking</i>. ➤ Konsep <i>mindfulness</i>. ➤ Simulasi observing sebagai aspek dari <i>mindfulness</i>.	Sesi I: “Watch Carefully” ➤ Siswa dapat menjelaskan definisi <i>overthinking</i> dan menyebutkan ciri-ciri orang yang mengalami <i>overthinking</i>. ➤ Siswa dapat mengemukakan hal-hal yang dirasakan atau yang dipikirkan yang merupakan manifestasi dari perilaku <i>overthinking</i>. ➤ Siswa dapat menjelaskan konsep <i>mindfulness</i> dan mensimulasikan langkah-langkah <i>mindfulness</i>. ➤ Siswa dapat mengamati pengalaman internal dan eksternal yang dirasakan agar lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan yang mereka alami	Sesi I: “Watch Carefully” ➤ Pemaparan materi <i>overthinking</i> ➤ Pemaparan terkait konsep <i>mindfulness</i> - Langkah-langkah observing ➤ Memposisikan tubuh dengan nyaman ➤ Latihan kesadaran sensori ➤ <i>Mindful breathing</i> ➤ <i>Body scan</i>
Sesi II: “Let’s Express It” ➤ Konsep <i>Describing</i> ➤ Simulasi <i>describing</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya dalam kehidupan sehari-hari	Sesi II: “Let’s Express It” ➤ Siswa mengerti dan menyadari pentingnya untuk mengekspresikan perasaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. ➤ Siswa memahami pentingnya <i>describing</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dalam pembelajaran disekolah. ➤ Siswa dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>describing</i> terkait menjalin relasi di dalam kelompok. ➤ Siswa dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan kata-kata	Sesi II: “Let’s Express It” ➤ Menjelaskan pentingnya untuk mengekspresikan perasaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. - Langkah-langkah <i>Describing</i> ➤ Jurnal Pikiran ➤ <i>Labelling emotions</i> ➤ Berbagi dalam kelompok kecil
Sesi III: “Raise Your Awareness” ➤ Konsep <i>acting with awareness</i> ➤ Simulasi <i>acting with awareness</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i>	Sesi III: “Raise Your Awareness” ➤ Siswa mengerti dan menyadari pentingnya untuk melibatkan kesadaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari. ➤ Siswa dapat melakukan aktivitas dengan penuh kesadaran agar tidak terjebak dalam pikiran yang berlebihan	Sesi III: “Raise Your Awareness” ➤ Menjelaskan pentingnya untuk melibatkan kesadaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari - Langkah-langkah <i>acting with awareness</i>: ➤ Latihan focus pada aktivitas ➤ <i>Mindful Walking</i> ➤ Teknik <i>Grounding</i> (5-4-3-2-1) untuk mengatasi <i>overthinking</i>
Sesi IV: “Accepting Yourself Completely” ➤ Konsep <i>nonjudging of inner experience</i> ➤ Simulasi <i>nonjudging of inner experience</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya	Sesi IV: “Accepting Yourself Completely” ➤ Siswa memahami definisi dan manfaat dari <i>nonjudging of inner experience</i> untuk mengatasi <i>overthinking</i>. ➤ Siswa dapat menerima pikiran dan perasaan tanpa menghakimi	Sesi IV: “Accepting Yourself Completely” ➤ Menjelaskan pentingnya untuk menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa menilai dan menghakimi - Langkah-langkah <i>nonjudging of inner experience</i>: ➤ <i>Self-Compassion Talk / Dialog Internal positif</i> ➤ Menulis Surat ke diri Sendiri ➤ Metafora "Awan di Langit"
Sesi V: “Keep Calm and Against Your Challenges” ➤ Konsep <i>nonreactivity to inner experience</i> ➤ Simulasi <i>nonreactivity to inner experience</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya	Sesi V: “Keep Calm and Against Your Challenges” ➤ Siswa memahami konsep dan manfaat <i>nonreactivity of inner experience</i> untuk mengatasi <i>overthinking</i>. ➤ Siswa memahami pentingnya <i>nonreactivity to inner experience</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari. ➤ Siswa dapat menyadari pikiran dan emosi tanpa langsung bereaksi berlebihan	Sesi V: “Keep Calm and Against Your Challenges” ➤ Menjelaskan pentingnya menyadari pikiran tanpa bereaksi berlebihan - Langkah-langkah <i>nonreactivity to inner experience</i>: ➤ Latihan "Melihat Pikiran Seperti Daun di Sungai"

Sesi Intervensi	Sasaran	Langkah-langkah
		➤ Teknik STOP – Latih siswa untuk berhenti sejenak saat muncul <i>overthinking</i>: S: Stop (Berhenti sebentar) T: Take a breath (Tarik napas dalam) O: Observe (Amati pikiran dan perasaan yang muncul) P: Proceed (Lanjutkan aktivitas dengan lebih sadar) ➤ <i>Acceptance Statement</i>

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, subjek kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat *overthinking* setelah memperoleh perlakuan.

Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi skor *pretest* maupun *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi untuk menggunakan analisis parametrik. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test*, yaitu uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berasal dari subjek yang sama, dalam penelitian ini skor *pretest* dan *posttest*. *Paired Sample t-test* dipilih karena data berdistribusi normal; apabila data tidak berdistribusi normal, pengujian perbedaan dua pengukuran berpasangan dapat dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif nonparametrik. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor *overthinking* sebelum dan sesudah diberikan *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan perlakuan (*treatment*), seluruh peserta didik diberikan angket *overthinking* untuk mengidentifikasi tingkat *overthinking* yang dimiliki masing-masing peserta didik. Penyebaran angket ini bertujuan sebagai tahap awal dalam menentukan peserta didik yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian.

Berdasarkan hasil penyebaran angket kepada 34 peserta didik kelas VIIIB, diperoleh 8 peserta didik yang memiliki tingkat *overthinking* sangat tinggi yang telah ditetapkan untuk diberikan perlakuan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi dan refleksi yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian, bentuk *overthinking* yang dialami siswa antara lain kekhawatiran memperoleh nilai yang rendah, takut melakukan kesalahan di kelas, merasa cemas terhadap penilaian guru maupun teman sebaya, serta terus mengingat pengalaman negatif yang pernah dialami. Pikiran-pikiran tersebut muncul secara berulang sehingga mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan rasa percaya diri, memunculkan kecemasan, bahkan pada beberapa siswa menyebabkan kesulitan tidur.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengelola pikiran negatif secara adaptif. Mereka cenderung menerima setiap pikiran yang muncul sebagai suatu kenyataan sehingga memunculkan keyakinan irasional yang memperkuat munculnya *overthinking*. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya membantu siswa menyadari munculnya pikiran negatif, tetapi juga mampu mengubah cara berpikir tersebut menjadi lebih rasional.

Selanjutnya 8 siswa tersebut diberikan tindakan berupa *Rational Emotive Therapy* berbasis *mindfulness training* yang dilaksanakan sebanyak 5 tahapan yang dilaksanakan sebanyak 3 pertemuan.

Kegiatan diberikan dalam setting konseling kelompok, sehingga tahapannya akan menyesuaikan dengan tahapan pada konseling kelompok.

Setelah selesai melaksanakan seluruh sintak yang telah direncanakan, maka dilanjutkan dengan pemberian *post-test*. Selanjutnya dilakukan perbandingan antara nilai *pre-test* dengan *post-test* untuk mengetahui perubahan *overthinking* pada siswa setelah dilakukan tindakan menggunakan *Rational Emotive Therapy* berbasis *mindfulness training*. Perbandingan nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 02. Perbandingan nilai hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Selisih Skor
		Skor	Kategori <i>Overthinking</i>	Skor	Kategori <i>Overthinking</i>	
1.	ANK	117	Sangat Tinggi	84	Tinggi	33
2.	ACR	110	Sangat Tinggi	78	Sedang	32
3.	NAF	103	Sangat Tinggi	62	Rendah	41
4.	SKK	106	Sangat Tinggi	70	Sedang	36
5.	SAU	102	Sangat Tinggi	80	Sedang	22
6.	SHI	103	Sangat Tinggi	63	Rendah	40
7.	SAA	100	Sangat Tinggi	66	Rendah	34
8.	AZA	98	Sangat Tinggi	47	Sangat Rendah	51
Jumlah		839		550		
Rata-rata		104,9		68,8		

Setelah mengikuti tiga kali pertemuan *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*, terjadi perubahan tingkat *overthinking* pada seluruh peserta penelitian. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Sebanyak satu siswa berada pada kategori tinggi, tiga siswa berada pada kategori sedang, tiga siswa berada pada kategori rendah, dan satu siswa mencapai kategori sangat rendah.

Perubahan kategori tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan tingkat *overthinking* meskipun besarnya penurunan tidak sama. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, kemampuan menerima materi, keterlibatan selama proses konseling kelompok, serta kemampuan masing-masing siswa dalam menerapkan latihan *mindfulness* di luar sesi layanan. Salah satunya adalah ANK yang masih dalam kategori *overthinking* tinggi, hal ini dikarenakan ANK termasuk siswa yang memiliki karakteristik suka bercanda. Hal ini terlihat saat pertemuan pertama ANK beberapa kali bersenda gurau dengan SAU. Karakteristik ANK ini menyebabkannya kurang fokus dalam mengikuti kegiatan sehingga pemahaman yang dimiliki tentu saja akan berbeda dengan siswa lainnya. Berbeda halnya dengan AZA yang memiliki skor selisih tertinggi, artinya AZA yang paling banyak mengalami penurunan *overthinking* dibandingkan siswa lainnya. Meskipun diawal AZA terlihat pendiam dan malu-malu, AZA memiliki pemahaman yang sangat baik terhadap materi. *Overthinking* yang dialami AZA menyebabkannya sampai menangis pada pertemuan ketiga, namun AZA memiliki motivasi yang kuat untuk mengatasinya. Meskipun terdapat perbedaan penurunan *overthinking* disetiap siswa, seluruh peserta menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik dibandingkan kondisi sebelum diberikan intervensi.

Perubahan kondisi tersebut didukung oleh hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *overthinking* setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian yang dianalisis (N) sebanyak 8 siswa. Nilai rata-rata (*mean*) skor *overthinking* pada saat *pretest* sebesar 104,875 (SD=6,105), sedangkan pada saat *posttest* menurun menjadi 68,750 (SD=11,985). Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *overthinking* sebesar 36,125 poin setelah siswa mengikuti *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*.

Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat *overthinking* pada siswa setelah mengikuti Rational Emotive Therapy berbasis *Mindfulness Training*. Namun demikian, untuk mengetahui apakah penurunan tersebut signifikan secara statistik, diperlukan pengujian lebih lanjut menggunakan *Paired Sample t-test*.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Sample t-test*), terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Tabel 03. Uji Normalitas

Keterangan	Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi Shapiro-Wilk
<i>Pretest</i>	0,170	0,316
<i>Posttest</i>	0,200	0,728

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) untuk skor *pretest* pada hasil uji *Shapiro-Wilk* sebesar 0,316 dan skor *posttest* sebesar 0,728. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,316 > 0,05$ dan $0,728 > 0,05$). Dengan demikian, data *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Sample t-test*, untuk mengetahui efektivitas *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja.

Dalam penelitian ini, uji homogenitas varians tidak dilakukan karena desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest* dengan analisis *paired sample t-test*. Pada desain ini, asumsi homogenitas varians antar kelompok tidak relevan, karena analisis difokuskan pada perbedaan skor dalam subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya hasil uji parametrik menggunakan *Paired Sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 04. Uji *Paired Sample Statistic*

Keterangan	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error Mean
<i>Pretest</i>	104,8750	8	6,10474	2,15835
<i>Posttest</i>	68,7500	8	11,98511	4,23738

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 8 siswa. Nilai rata-rata (*mean*) tingkat *overthinking* siswa sebelum diberikan Rational Emotive Therapy berbasis *Mindfulness Training* (*pretest*) sebesar 104,875, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) menurun menjadi 68,750. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *overthinking* sebesar 36,125 poin setelah pelaksanaan intervensi.

Tabel 05. Uji *Paired Sample Correlations*

Keterangan	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
<i>Pretest & Posttest</i>	8	0,757	0,015	0,030

Berdasarkan hasil *Paired Samples Correlations*, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,757 dengan nilai signifikansi 0,030 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara skor *pretest* dan *posttest* karena kedua pengukuran dilakukan terhadap subjek yang sama.

Tabel 06. Uji *Paired Sample T-Test*

	Paired Differences								
	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of Difference		t	df	Significance	
				Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pretest-posttest	36,1250	8,37407	2,96068	29,12410	43,12590	12,202	7	<0,001	<0,001

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* karena berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 12,202 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 7, t_{tabel} sebesar 1,895. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12,202 > 1,895$) dan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar $<0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima. Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan skor berada pada rentang 29,124 sampai 43,125. Besarnya efek dihitung menggunakan Cohen's d_z , yaitu 4,31, yang menunjukkan efek dalam kategori sangat besar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Therapy berbasis *Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIB MTsT Mardhlatillah Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan *overthinking* yang terjadi bukan semata-mata karena kebetulan, melainkan merupakan perubahan yang secara statistik signifikan setelah siswa memperoleh intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan kondisi yang cukup menonjol pada subjek penelitian sebelum diberikan intervensi. Seluruh subjek yang dipilih berdasarkan hasil *pretest* berada pada kategori sangat tinggi. Kondisi tersebut ditandai oleh kecenderungan memikirkan kemungkinan negatif secara berulang, kekhawatiran terhadap kesalahan dan penilaian orang lain, serta kesulitan mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu. Dalam konteks pembelajaran, pola tersebut dapat mengurangi kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada kegiatan yang sedang berlangsung karena sebagian sumber daya perhatian terserap oleh pikiran mengenai kemungkinan kegagalan, kesalahan, maupun penilaian sosial.

Setelah mengikuti *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training*, seluruh subjek menunjukkan perubahan kearah kategori yang lebih rendah. Tidak terdapat lagi siswa dalam kategori sangat tinggi; satu siswa berada pada kategori tinggi, tiga siswa kategori sedang, tiga siswa kategori rendah, dan satu siswa kategori sangat rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya menghasilkan penurunan skor secara keseluruhan, tetapi juga diikuti perubahan distribusi kategori pada setiap subjek. Meskipun demikian, tingkat perubahan berbeda antarindividu. Adanya satu siswa yang masih berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi tidak sepenuhnya seragam. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan tingkat keterlibatan selama konseling, kemampuan memahami materi, karakteristik individu, serta kemampuan menerapkan latihan yang telah dipelajari di luar sesi konseling.

Penurunan *overthinking* dalam penelitian ini dapat dipahami melalui peran *mindfulness* dalam membantu siswa menyadari pikiran dan emosi yang muncul tanpa langsung mengikuti atau menilainya. Melalui latihan *mindful breathing*, *body scan*, *mindful walking*, *grounding*, dan *STOP*, siswa belajar mengarahkan kembali perhatian pada pengalaman saat ini ketika pikiran mulai berulang. Dengan demikian, siswa tidak lagi melihat setiap pikiran sebagai fakta yang harus dipercaya. Temuan ini sejalan dengan Sommerhoff et al., (2023) yang menemukan bahwa latihan *body scan* secara rutin dapat menurunkan *repetitive negative thinking* dan stres, meskipun perubahan pada *repetitive negative thinking* tidak langsung terlihat setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola pikiran yang berulang dapat berkembang melalui latihan yang dilakukan secara konsisten.

Namun, *mindfulness* tidak selalu memberikan hasil yang sama pada semua kondisi. Penelitian MYRIAD yang melibatkan lebih dari 8.000 siswa menunjukkan bahwa *mindfulness training* yang diberikan secara universal di sekolah tidak lebih efektif daripada pembelajaran biasa dalam meningkatkan kesehatan mental siswa (Kuyken et al., 2022). Penelitian Montero-Marin et al., (2023) juga menunjukkan bahwa respons siswa terhadap *mindfulness training* cukup beragam dan keterlibatan siswa dalam latihan menjadi salah satu faktor penting. Temuan tersebut memberikan konteks terhadap hasil penelitian ini. *Mindfulness Training* dalam penelitian ini tidak diberikan kepada seluruh siswa, tetapi diarahkan kepada siswa yang telah teridentifikasi memiliki *overthinking* pada kategori sangat tinggi. Selain itu, latihan diberikan secara langsung dalam konseling kelompok dan disertai teknik yang praktis. Kondisi tersebut memungkinkan siswa memperoleh pengalaman langsung dalam mengenali dan mengelola pikiran yang muncul.

Selain meningkatkan kesadaran melalui *mindfulness*, perubahan *overthinking* juga didukung oleh *Rational Emotive Therapy* (RET). RET membantu siswa melihat kembali keyakinan yang mendasari pikiran negatif dan mempertanyakan apakah pikiran tersebut sesuai dengan kenyataan. Dengan demikian, siswa tidak hanya menyadari bahwa dirinya sedang *overthinking*, tetapi juga belajar mengubah cara berpikir yang kurang rasional.

Sebagai contoh, kekhawatiran seperti “*kalau saya salah menjawab, teman-teman pasti menganggap saya bodoh*” dapat dipertanyakan melalui proses *disputing*. Siswa kemudian diarahkan untuk membentuk pemikiran yang lebih realistis, misalnya bahwa melakukan kesalahan merupakan bagian dari proses belajar. Proses tersebut membantu mengurangi kecenderungan siswa untuk memperbesar suatu peristiwa dan memikirkan kemungkinan buruk secara berulang. Hasil penelitian Ede et al.,(2023) mendukung peran REBT dalam mengubah pola kognitif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi REBT pada siswa dapat menurunkan *irrational beliefs* dan meningkatkan *self-esteem*. Sementara itu, Pasarelu et al., (2021) menemukan bahwa intervensi *rational emotive behavior therapy* pada remaja menunjukkan manfaat dalam menangani masalah psikologis yang berkaitan dengan pola pikir negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi kedua pendekatan memberikan mekanisme yang saling melengkapi. *Mindfulness* membantu siswa menyadari dan mengamati pikiran, sedangkan RET membantu siswa menilai dan mengubah keyakinan yang mendasari pikiran tersebut. Dengan kata sederhana, *mindfulness* membantu siswa mengenali “*saya sedang berpikir berlebihan*”, sedangkan RET membantu menjawab “*apakah pikiran saya benar dan masuk akal?*”.

Urutan tersebut menjadi penting karena siswa tidak langsung dipaksa mengubah pikirannya. Mereka terlebih dahulu belajar menyadari pikiran dan emosinya, kemudian mengevaluasi pikiran tersebut melalui proses RET. Oleh karena itu, kombinasi kedua pendekatan dapat memberikan perubahan pada dua bagian yang berkaitan dengan *overthinking*, yaitu kesadaran terhadap proses berpikir dan perubahan terhadap isi keyakinan. Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan secara langsung melalui konseling kelompok dengan jumlah peserta yang terbatas dan telah dipilih berdasarkan tingkat *overthinking*. Siswa juga memperoleh kesempatan untuk berdiskusi, mengungkapkan pengalaman, melakukan latihan secara langsung, dan mendapatkan umpan balik selama proses konseling. Hal tersebut menjadi salah satu kemungkinan yang mendukung perubahan yang ditemukan dalam penelitian.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Nisaa & Setiawan (2025) mengenai penerapan *Mindfulness Training* berbasis Rational Emotive pada generasi Z yang menunjukkan bahwa kombinasi *mindfulness* dan pendekatan rasional emotif mampu menurunkan kecenderungan berpikir berlebihan melalui peningkatan kesadaran diri serta perubahan keyakinan yang tidak rasional. Perbedaanannya, penelitian ini diterapkan pada siswa MTs yang berada pada masa remaja awal dengan karakteristik perkembangan yang berbeda, sehingga memperluas bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan tersebut pada konteks pendidikan madrasah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi *Rational Emotive Therapy* dan *Mindfulness Training* dapat menjadi salah satu alternatif dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa yang mengalami *overthinking*. *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi, sedangkan RET membantu siswa mengevaluasi serta mengubah keyakinan yang kurang rasional. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami secara hati-hati karena penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah peserta penelitian hanya delapan siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi siswa yang lebih luas. Kedua, penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Ketiga, intervensi dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, yaitu tiga kali pertemuan, sehingga penelitian belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan *overthinking* dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Therapy* berbasis *Mindfulness Training* efektif dalam menurunkan tingkat *overthinking* pada siswa kelas VIIIB MTsT Mardhatillah Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan tingkat *overthinking* setelah siswa mengikuti intervensi dan diperkuat oleh hasil pengujian statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, integrasi *Mindfulness Training* dan *Rational Emotive Therapy* dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pikiran yang muncul sekaligus mengevaluasi dan mengubah pola pikir yang kurang rasional.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa yang mengalami kecenderungan *overthinking*. *Mindfulness Training* dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola pikiran maupun emosi, sedangkan *Rational Emotive Therapy* dapat digunakan untuk membantu siswa menilai serta mengubah keyakinan yang kurang rasional. Penerapan kedua pendekatan tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswa dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Dewi, K. Y. F. (2024). *Diagnosa Kesulitan Belajar*. Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Ede, M. O., Okeke, C. I., & Oneli, J. O. (2023). Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: The moderating and main effect study. *Medicine*, 102(27).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised). Bantam Books.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling* (1st ed.). PT. Indeks.
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Allwood, M., Aukland, L., Dunning, D., Casey, T., Dalrymple, N., De Wilde, K., Farley, E.-R., Harper, J., & Williams, J. M. G. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 99–109.

- Laili, N. Q. (2021). *Mindfulness Therapy untuk Menangani Overthinking pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Montero-Marín, J., Hinze, V., Crane, C., Dalrymple, N., Kempnich, M. E. J., Lord, L., Slaghekke, Y., Tudor, K., Byford, S., Dalgleish, T., Ford, T. J., Greenberg, M. T., Ukoumunne, O. C., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2023). Do adolescents like school-based mindfulness training? Predictors of mindfulness practice and responsiveness in the MYRIAD trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.02.016>
- Nisaa, R. D., & Setiawan, G. D. (2025). Penerapan Mindfulness Training Berbasis Rasional Emotif Pada Generasi Z (Siswa SMK Negeri 1 Sukasada). *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(6).
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Pasarelu, C.-R., Dobrea, A., Andersson, G., & Zaharie, G. C. (2021). Feasibility and clinical utility of a transdiagnostic Internet-delivered rational emotive and behavioral intervention for adolescents with anxiety and depressive disorders. *Internet Interventions*.
- Sommerhoff, A., Ehring, T., & Takano, K. (2023). Effects of induced mindfulness at night on repetitive negative thinking: Ecological momentary assessment study. *JMIR Mental Health*, 10.
- UNICEF Indonesia. (2024). *Indonesia Adolescent Health Profile 2024*.
- Ursula, P. A. (2021). Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap Self-Efficacy Siswa. *Daiwi Widya*, 8(2).