

ABSTRAK

Ar Rahma Rustika Sari, 2026. Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Mindfulness Coloring* Untuk Menurunkan *Social Anxiety* Siswa. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbing (1) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (2) Dr. Ratih Christiana, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Minfulness Coloring* untuk menurunkan *Social Anxiety* siswa kelas VIII MTsN 02 Magetan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya prevalensi *social anxiety* di kalangan remaja yang dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest* dan melibatkan sembilan siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket *social anxiety* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilakukan melalui tiga sesi layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness coloring* yang mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran, tindak lanjut. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya penurunan *social anxiety* yang signifikan setelah intervensi, dengan nilai signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *mindfulness coloring* efektif digunakan sebagai strategi intervensi untuk membantu siswa mengatasi *social anxiety* melalui teknik *mindfulness coloring* dalam dinamika kelompok.

Kata Kunci: *Social Anxiety*, konseling kelompok, *mindfulness coloring*

ABSTRACT

Ar Rahma Rustika Sari, 2026. The Effectiveness of Group Counseling with Mindfulness Coloring Technique to Reduce Students' Social Anxiety. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, FKIP, PGRI MADIUN UNIVERSITY. Supervisors (1) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (2) Dr. Ratih Christiana, M.Pd.

This study aims to test the effectiveness of group counseling services using the Mindfulness Coloring technique to reduce social anxiety in eighth grade students of MTsN 02 Magetan. The background of this study is based on the high prevalence of social anxiety among adolescents which can hinder students' social and academic development. This study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design and involved nine students selected through a purposive sampling technique. The instrument used was a social anxiety questionnaire that had been tested for validity and reliability. The intervention was carried out through three sessions of mindfulness coloring-based group counseling services that included the formation, transition, activities, termination, and follow-up stages. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed a significant decrease in social anxiety after the intervention, with a significance value of 0.007 ($p < 0.05$). These findings indicate that the mindfulness coloring technique is effective as an intervention strategy to help students overcome social anxiety through the mindfulness coloring technique in group dynamics.

Keywords: Social Anxiety, mindfulness coloring, counseling group