

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Folastri dan Rangka (2016), konseling kelompok yaitu sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan menurut Barida dkk., (2023), konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang masuk dalam komponen layanan responsif bimbingan dan konseling yang diperuntukkan bagi peserta didik agar segera tertangani kebutuhan permasalahan yang dihadapi.

Menurut Kusuma (2020), berpendapat bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang memungkinkan masing-masing anggota kelompok (konseli) memperoleh kesempatan untuk mendapat pembahasan dan pengentasan bagi permasalahan pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok, lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian serta melalui dukungan antarpribadi yang dilakukan bersama konselor dan sesama anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok untuk membantu peserta didik atau anggota kelompok mengentaskan masalah pribadi melalui dinamika kelompok, dukungan antar anggota, serta bimbingan konselor, sebagai bagian dari layanan responsif guna menangani permasalahan secara segera dan efektif.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut (Fitri, 2019), tujuan konseling kelompok adalah untuk memenuhi dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian bagian kelompok tersebut. Sedangkan menurut Barida dkk., (2023) tujuan layanan konseling kelompok antara lain:

- 1) Membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri
- 2) Membantu anggota untuk dapat membangun hubungan yang bermakna dan intim
- 3) Membantu anggota menemukan kekuatan dalam diri dan lingkungan sebagai upaya mengatasi masalah
- 4) Membantu anggota kelompok untuk memiliki kesadaran akan keputusan yang dibuat
- 5) Membantu anggota untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar

c. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok dikutip dari Dr. Namora Lumongga Lubis, M.Sc & Hasnida (2019), yaitu sebagai berikut:

1) Pra Konseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai langkah awal dalam pembentukan kelompok. Pada fase ini, hal-hal penting yang dibahas meliputi pemilihan klien yang akan dimasukkan ke dalam kelompok berdasarkan kesamaan. Selanjutnya, konselor akan menawarkan rencana yang dapat dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada tahap ini sangat krusial bagi konselor untuk menanamkan harapan kepada anggota kelompok agar saling mendukung dalam merealisasikan tujuan bersama sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor juga harus menekankan bahwa aspek terpenting dalam konseling kelompok adalah partisipasi aktif klien dalam keanggotaan mereka dan tidak hanya hadir dalam pertemuan. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan problema agar seluruh masalah anggota dapat diarahkan pada permasalahan yang paling mendasar.

2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan terbentuknya struktur kelompok. Manfaat dari adanya struktur kelompok ini adalah agar anggota dapat memahami peraturan yang berlaku di dalam kelompok.

Peraturan-peraturan ini akan mendorong anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap tujuan serta proses kelompok. Konselor bisa menegaskan kembali tujuan yang harus dicapai dalam konseling.

Tujuan ini bertujuan untuk membantu klien menyadari makna kehadirannya di dalam kelompok. Selanjutnya, klien akan diarahkan untuk memperkenalkan diri masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Dalam momen ini, klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin diraih dalam proses konseling. Biasanya, klien hanya akan berbagi informasi umum tentang dirinya dan belum membahas masalah yang dihadapinya.

3) Tahap Transisi

Tahap ini dikenal sebagai fase transisi. Hal yang sering muncul pada fase ini adalah munculnya perasaan tidak seimbang di antara para anggota kelompok. Konselor diharapkan mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh setiap anggota sehingga isu-isu tersebut bisa didefinisikan bersama dan dipahami penyebabnya. Meskipun anggota kelompok mulai saling terbuka, tetapi juga mungkin timbul kecemasan, perlawanan, konflik, dan ketidakberdayaan anggota kelompok untuk berbagi. Oleh karena itu, konselor sebagai pemimpin kelompok perlu dapat mengelola dan membimbing anggotanya agar merasa nyaman serta

menganggap sesama anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4) Tahap Kerja

Tahap kerja sering dikenal dengan sebutan tahap aktivitas. Tahap ini dilakukan setelah penyebab masalah di antara anggota kelompok telah teridentifikasi, sehingga konselor bisa melanjutkan dengan menyusun rencana aksi. Pada tahap ini, diharapkan anggota kelompok dapat lebih terbuka dan mengurangi sikap defensif, dengan mengadopsi perilaku yang diperoleh dari mempelajari tindakan baru serta belajar untuk bertanggung jawab atas pilihan dan perilakunya. Pada fase ini, konfrontasi antara anggota bisa saja terjadi, serta adanya transferensi. Peran konselor di sini adalah menjaga agar anggota kelompok tetap terlibat dan berkolaborasi secara aktif. Kegiatan kelompok pada fase ini sangat dipengaruhi oleh tahap yang sebelumnya. Jadi, jika tahap sebelumnya berjalan dengan baik, maka tahap ini pun dapat dilakukan dengan sukses, dan sebaliknya. Jika tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat menjalankan aktivitas tanpa perlu campur tangan lebih lanjut dari pemimpin kelompok.

5) Tahap Akhir

Tahap ini merupakan fase di mana anggota kelompok mulai menerapkan perilaku baru yang telah mereka pelajari dan peroleh dari kelompok. Umpan balik merupakan aspek krusial yang

sebaiknya dilakukan oleh setiap anggota. ini bertujuan untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika belum sesuai. Dengan demikian, fase akhir ini dianggap sebagai proses melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Terkait dengan penyelesaian kegiatan, aktivitas kelompok harus fokus pada pencapaian tujuan yang ingin diraih dalam kelompok. Aktivitas kelompok biasanya berasal dari pengalaman anggota lain.

Jika ada anggota yang masih menghadapi masalah yang belum terpecahkan pada fase sebelumnya, maka masalah tersebut harus diselesaikan pada tahap ini. Konselor dapat menentukan waktu yang paling tepat untuk mengakhiri proses konseling. Jika anggota kelompok merasa tujuan telah tercapai dan ada perubahan perilaku yang terjadi, maka proses konseling bisa segera dituntaskan.

6) Pasca Konseling

Tahap ini merupakan fase di mana para anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan peroleh dari kelompok. Umpan balik menjadi elemen penting yang sebaiknya diberikan oleh setiap anggota kelompok. Ini dilakukan untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika masih belum sesuai. Oleh karena itu, fase akhir ini dipandang sebagai waktu untuk melatih klien dalam melakukan perubahan. Terkait dengan penutupan kegiatan, aktivitas kelompok

harus difokuskan pada pencapaian tujuan yang ingin diraih oleh kelompok. Kegiatan ini biasanya berasal dari pengalaman antar anggota. Jika ada anggota yang menghadapi masalah yang belum teratasi pada fase sebelumnya, maka di fase ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat menentukan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Jika anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan perubahan perilaku sudah terjadi, maka proses konseling dapat dihentikan segera.

2. Teknik *Mindfulness Coloring*

a. Pengertian *Mindfulness Coloring*

Menurut Curry dan Kasser (2005) , *Mindfulness Coloring* adalah suatu bentuk praktik mewarnai yang utamanya berfokus pada kesadaran tanpa penghakiman terhadap keadaan saat ini. Praktik ini mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang terjadi di dalam diri, seperti pernapasan dan tubuh mereka sendiri, serta pada pengalaman luar seperti suara dan rasa yang ada pada saat ini.

Sedangkan (Apriyana, dkk., 2020), menjelaskan bahwa proses mewarnai dapat mempengaruhi hormon endorphen sehingga individu berada dalam keadaan rileks. Pewarnaan juga diketahui dapat menjadi intervensi singkat yang efektif dan murah untuk mengurangi tingkat cemas yang dirasakan melalui peningkatan kesadaran keadaan yang akan berefek pada peningkatan kesehatan mental. Dengan demikian, *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap perasaan yang

dialaminya, yang diharapkan dapat membantu mereka dalam menyampaikan perasaan tersebut dengan baik kepada orang lain.

b. Manfaat *Mindfulness Coloring*

Mindfulness coloring menurut (Kurnia & Ediati, 2018), telah menjadi fenomena yang populer di kalangan orang dewasa dan didukung oleh sejumlah penelitian yang menguatkan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Mindfulness Coloring* dinilai memiliki efek *mindfulness* dan relaksasi sehingga mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Selain dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, *Mindfulness coloring* juga dinilai dapat meningkatkan kreativitas dan mendorong sosialisasi individu.

3. Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Coloring*

Menurut Morris dalam (Pratidina, P. A. O., & Yudiarso, A., 2025) *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan untuk menangani kecemasan yang dikombinasikan dengan pembuatan karya seni. Proses kreatif dari pembuatan karya seni memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan diri dan melakukan eksplorasi diri. Selain itu, proses kreatif dari pembuatan karya seni juga memberikan kesempatan pada individu untuk memutar kembali dan melihat masalah secara lebih jelas, sehingga individu dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dengan menuangkannya dalam bentuk gambar.

Dalam konteks konseling kelompok, teknik *mindfulness coloring* menerapkan prinsip ekspresi visual melalui aktivitas mewarnai secara fokus dan terarah. Menurut Suharni, dkk (2022) pemberian panduan dan latihan yang terstruktur membantu seseorang mengenali serta mengelola rasa cemas dan ketegangan yang dirasakan. Proses mewarnai ini berfungsi sebagai jangkar perhatian yang memaksa pikiran anggota kelompok untuk berhenti memikirkan kecemasan masa lalu atau masa depan, dan sepenuhnya berfokus pada momen saat ini. Di dalam dinamika kelompok, ketenangan yang dihasilkan dari aktivitas mewarnai menurunkan ketegangan fisik (mereduksi detak jantung dan respons stres) secara bersamaan.

Tahapan konseling kelompok teknik *mindfulness coloring* menurut (Rose & Lomas, 2020), yaitu:

1. Tahapan Konseling Kelompok Teknik *Mindfulness Coloring*

- a. Tahap Pembentukan (Persiapan dan Pengaturan Niat)
 - 1) Konselor menyapa siswa dan menjelaskan tujuan konseling kelompok untuk meredakan kecemasan melalui seni
 - 2) Membagikan kertas canvas A4, *cotton bud*, dan cat air
 - 3) Siswa diajak untuk duduk tenang selama 5 menit sambil melakukan latihan pernapasan perut dengan hitungan (4-2-4-2)
- b. Tahap Peralihan (Refleksi Kondisi Awal)
 - 1) Siswa mengisi angket untuk mengetahui perasaan atau kecemasan yang mereka rasakan saat itu
 - 2) Konselor memberikan intruksi bahwa kegiatan mewarnai ini bukan tentang hasil akhir yang bagus, melainkan tentang merasakan setiap tetesan warna di atas kertas

- c. Tahap Kegiatan (Sesi Kreatif): Mewarnai dengan menyenangkan (15 menit)

Ini merupakan inti dari kegiatan. Setiap siswa diberikan kertas canvas A5, *cotton bud*, dan cat air.

- 1) Siswa menotolkan *cotton bud* ke cat air, lalu ke kertas canvas yang terstruktur dengan mengikuti hitungan pernapasan dan dengan mendengarkan audio
- 2) Setelah 15 menit, siswa kembali duduk diam selama 5 menit sambil memandangi karya mereka tanpa menghakimi. Tahap ini bertujuan untuk merasakan efek ketenangan yang muncul setelah aktivitas kreatif selesai.

- d. Tahap Pengakhiran (Evaluasi dan Penutup)

Menutup sesi dengan penguatan positif.

- 1) Konselor memberikan penjelasan tentang bagaimana teknik mewarnai ini bisa mereka praktikkan secara mandiri di rumah saat merasa cemas
- 2) Mengakhiri sesi dengan memberikan apresiasi kepada setiap siswa atas keberanian mereka untuk hadir dan berekspresi

- e. Tindak Lanjut

Mencatat pengalaman dan perubahan perasaan setelah mewarnai.

4. *Social Anxiety*

a. *Pengertian Social Anxiety*

Menurut Kearney (2005), *social anxiety* adalah suatu rasa takut yang kuat, mendalam, dan terus-menerus terhadap beragam situasi sosial dan tuntutan untuk tampil, terutama ketika seseorang harus bergaul dengan orang-orang yang tidak dikenal atau merasa diawasi. Salah satu penyebab *social anxiety* adalah adanya pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri. Menurut Anggraini, Asri, dan Christiana (2024), pola pikir yang kurang mendukung diri sendiri dapat menurunkan rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini sering kali memaksa individu untuk menghindari situasi tertentu dengan cara yang konstan, yang pada akhirnya membatasi kapasitas mereka di aspek akademik, karier, serta dalam menjalin hubungan interpersonal yang positif.

Sedangkan menurut (Elfariani & Anastasya, 2022), *social anxiety* adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. Selain itu, individu juga akan merasa tidak nyaman, merasa kesulitan, dan merasa malu ketika akan melakukan interaksi atau membangun relasi kepada orang yang dikenalnya. Selanjutnya, menurut Gunarsa dalam (Ramadhita et al., 2023), mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu,

takut yang tidak jelas, dan tidak terikat pada suatu ancaman yang bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan tertentu. Pendapat tersebut merujuk kecemasan pada faktor internal individu tentang bagaimana cara pandang (perspektif) terhadap lingkungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan intens dan menetap terhadap evaluasi negatif, pengamatan, atau potensi dipermalukan dalam situasi sosial maupun saat harus tampil di depan umum. Kondisi ini bersumber dari perspektif internal individu yang memandang lingkungan sosial sebagai ancaman, sehingga memicu perasaan tidak menentu dan rasa malu yang mendalam, bahkan saat berinteraksi dengan orang yang dikenal. Akibatnya, individu cenderung melakukan penghindaran secara konstan yang secara signifikan menghambat potensi akademik, perkembangan karier, serta kualitas hubungan interpersonal mereka.

b. Ciri-Ciri *Social Anxiety*

Beberapa kriteria seseorang yang dapat dikatakan memiliki *social anxiety* menurut (*American Psychiatric Association*, 2022) antara lain:

- 1) Rasa cemas dan gelisah berlebih yang timbul dari suatu peristiwa atau aktifitas tertentu selama minimal 6 bulan
- 2) Merasa sulit mengendalikan kekhawatiran
- 3) Kecemasan dan kekhawatiran berkaitan dengan tiga atau lebih gejala, seperti sulit merasa tenang, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur (sulit tertidur atau tetap tertidur)

- 4) Kecemasan, kekhawatiran atau gejala fisik lainnya menyebabkan tekanan atau gangguan yang signifikan dalam fungsi sosial dan okupasional dalam kehidupan sehari-hari.

c. Faktor-Faktor *Social Anxiety*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *Social Anxiety*, antara lain:

- 1) Faktor Lingkungan

Gangguan kecemasan yang dialami seseorang bisa berasal dari lingkungan di sekitarnya. Untuk anak-anak dan remaja, kecemasan ini biasanya muncul dari faktor-faktor di sekolah atau dalam keluarga. Tekanan dalam memenuhi tuntutan akademis, tumpukan tugas, mengikuti peraturan di sekolah, menjalani proses belajar, serta membangun hubungan yang baik antara siswa dan guru, serta antar siswa, memiliki peran yang signifikan dalam menentukan keberhasilan pendidikan seorang pelajar. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan situasi tersebut dapat berdampak pada perkembangan kondisi kecemasan (Prasetya, dkk., 2023).

Di dalam konteks keluarga, cara orang tua mendidik juga dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Ada tiga tipe pola asuh yang biasanya diterapkan oleh orang tua, yaitu pola asuh demokratis, pola asuh otoriter, dan pola asuh permisif. Pola asuh yang berkaitan dengan munculnya gangguan kecemasan sering terlihat pada anak dengan

pola asuh otoriter dan permisif. Dalam pola asuh otoriter, anak cenderung merasa terbatas akibat penerapan aturan yang ketat. Kontrol yang berlebihan dari orang tua terhadap anak dapat memengaruhi kondisi emosional anak, sehingga muncul rasa ketakutan yang berlebihan, mudah merasa sedih atau murung, tidak nyaman dengan lingkungan, serta merasa rendah diri. Di sisi lain, pada pola asuh permisif, orang tua memberikan kebebasan yang berlebihan kepada anak, membuat anak merasa cemas saat harus membuat keputusan tertentu (Batiari, dkk., 2022).

2) Faktor Jenis Kelamin

Gangguan kecemasan lebih memungkinkan untuk terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Pada remaja perempuan proses peningkatan sekresi hormon steroid gonad lebih awal 1-2 tahun dibandingkan laki-laki dengan peningkatan kadar estradiol 4 hingga 9 kali lebih tinggi. Terlebih lagi pada remaja perempuan akan terjadi penurunan kadar estradiol pada akhir fase luteal siklus menstruasi yang dapat meningkatkan gejala kecemasan bagi yang sensitif terhadap fluktuasi hormonal (Narmandakh et al., 2021).

3) Faktor Stres dan Traumatis

Gangguan kecemasan yang terjadi pada masa remaja juga tidak lepas dari pengalaman masa kanak-kanak, misalnya trauma kekerasan psikologis (mengumpat, memfitnah, merendahkan, dan menghina), penelantaran psikologis (mengabaikan hak untuk

mengungkapkan perasaan, kurangnya perasaan dicintai dan diperhatikan), kekerasan fisik, penelantaran fisik, dan kekerasan seksual (Dumitrescu, dkk., 2021). Pengalaman kekerasan psikologis dan pengabaian psikologis yang dialami semasa kecil dapat memberikan dampak berkepanjangan pada suatu area di otak sehingga mengubah arah perkembangan dan memunculkan gangguan psikologis, termasuk kecemasan (Prasetya, dkk., 2023).

4) Faktor Kepribadian dan Penampilan

Temperamen yang membatasi tingkah laku seperti pemalu dapat memprediksi timbulnya gangguan kecemasan. Selain itu, keadaan frustrasi dan ketidakmampuan mengontrol emosi juga berhubungan dengan gangguan kecemasan (Narmandakh et al., 2021). Penampilan diri juga menjadi aspek yang diperhatikan oleh remaja. Indeks masa tubuh yang berlebih berhubungan dengan ketidakpuasan dan persepsi negatif terhadap berat badan. Hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan bersosialisasi atau menarik diri, (Adwas et al., 2019)

d. Indikator *Social Anxiety*

Beberapa indikator yang menandai timbulnya *Social Anxiety*, menurut Randy, R & Agung, G.P (2025), antara lain:

1) Gejala Fisiologis

Individu yang mengalami kecemasan umumnya akan merasakan gejala seperti kelelahan, nyeri otot, sakit kepala dan keringat berlebih. Selain itu, penderita gangguan kecemasan juga dapat merasakan beberapa perubahan dari kondisi fisiknya, seperti jantung yang berdebar, kesulitan bernafas, nyeri pada dada atau merasa ada tekanan pada dada, sensasi tersedak, pusing, sensasi panas yang muncul secara tiba-tiba, menggigil, rasa mual, nyeri perut, gangguan pencernaan, gemetar, kebas pada ekstremitas, kelemahan, penurunan kesadaran, tegang otot, mulut menjadi kering, telinga berdenging, serta gangguan berkemih.

2) Gejala Psikologis

Gejala psikologis atau kognitif kecemasan meliputi rasa gelisah yang berlebih, ketakutan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan cenderung untuk menyendiri. Selain itu, penderita kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan perburukan kondisi hingga mengalami persepsi yang tidak nyata, waspada terhadap ancaman yang berlebihan, serta kesulitan dalam berbicara.

3) Gejala Perilaku

Individu dengan gangguan kecemasan juga mengalami perubahan perilaku yang ditandai dengan kecenderungan menghindari ancaman, keinginan untuk melarikan diri, serta kegelisahan. Beberapa individu juga disertai dengan perilaku agitasi, bernapas cepat, hingga kesulitan untuk berbicara dan bergerak.

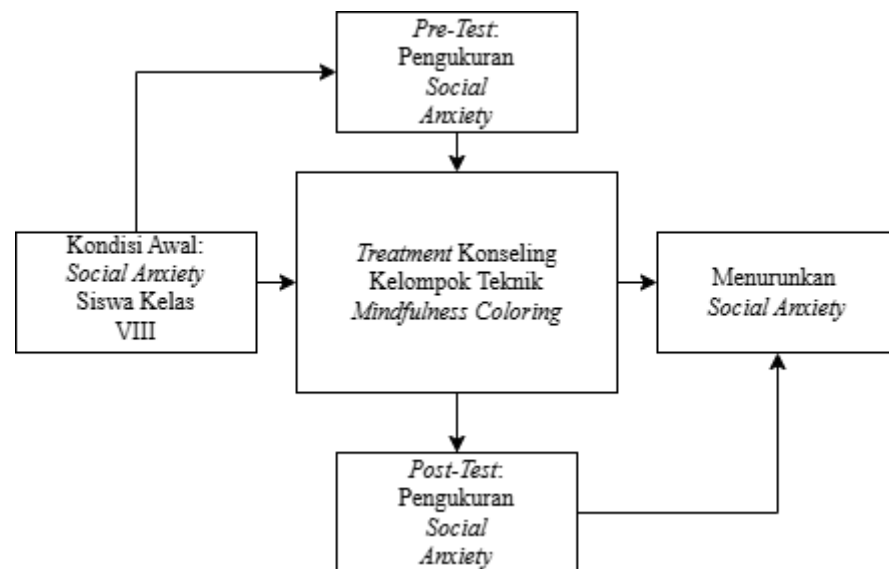
4) Gejala Afektif

Gejala afektif berkaitan dengan sikap dan perasaan sehingga individu dengan kondisi kecemasan lebih cenderung merasa gugup tegang dan ketakutan yang berkepanjangan, merasa putus asa, tidak sabar, hingga frustrasi.

B. Kerangka Berpikir

Social Anxiety pada siswa ditandai dengan kesulitan berinteraksi dan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterampilan sosial dan kenyamanan siswa dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur dan terukur untuk membantu mengurangi *social anxiety* tersebut. Konseling kelompok dipilih sebagai variabel bebas (X) karena layanan ini memungkinkan siswa berlatih interaksi sosial secara langsung melalui dinamika kelompok yang aman dan suportif. Dalam penelitian kuantitatif, konseling kelompok dipandang sebagai perlakuan (*treatment*) yang dapat diukur pengaruhnya terhadap perubahan perilaku dan kondisi psikologis siswa.

Konseling kelompok dapat meningkatkan kesadaran diri, keterampilan komunikasi, serta kemampuan regulasi emosi siswa. Dengan meningkatnya aspek-aspek tersebut, diharapkan tingkat *social anxiety* siswa sebagai variabel terikat (Y) dapat menurun. Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini adalah bahwa pemberian konseling kelompok akan berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan *social anxiety* siswa, yang ditunjukkan melalui perbedaan *social anxiety* sebelum dan sesudah *treatment*.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang, teori, dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian tindakan ini sebagai berikut: Ha : Terdapat pengaruh positif penggunaan teknik “*Mindfulness Coloring*”

dalam konseling kelompok terhadap penurunan *Social Anxiety* siswa MTsN 02 Magetan.

H0 : Tidak terdapat pengaruh positif penggunaan teknik “*Mindfulness Coloring*” dalam konseling kelompok terhadap penurunan *Social Anxiety* siswa MTsN 02 Magetan.