

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* efektif dalam mengurangi *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan. Hal ini terbukti adanya penurunan *social anxiety* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring*. Melalui teknik Mindfulness coloring dengan dipadukan dalam proses tahapan-tahapan konseling kelompok bagi peneliti dipandang bisa memberikan dampak yang baik untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTsN 02 Magetan. Dengan menggunakan teknik ini bisa memberikan sebuah manfaat dalam menurunkan *social anxiety* siswa oleh guru BK dalam memberikan layanan pada siswa yang masih memiliki *social anxiety* tinggi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif model intervensi (Konseling Kelompok dengan teknik *Mindfulness Coloring*) yang dapat diterapkan secara praktis untuk membantu siswa yang mengalami *social anxiety*.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengembangkan program BK yang relevan dengan kebutuhan psikososial siswa.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi siswa untuk menurunkan *social anxiety*, meningkatkan keterampilan interaksi, dan mengurangi kecemasan dalam bergaul.