

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *MINDFULNESS COLORING* UNTUK
MENURUNKAN *SOCIAL ANXIETY*
SISWA MTsN 02 MAGETAN**

SKRIPSI



OLEH:

AR RAHMA RUSTIKA SARI

NIM.2202103003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MINDFULNESS COLORING UNTUK MENURUNKAN *SOCIAL
ANXIETY***

SISWA MTsN 02 MAGETAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun Untuk Memenuhi Salah satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

OLEH:

AR RAHMA RUSTIKA SARI

NIM.2202103003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Ar Rahma Rustika Sari telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 7 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi

NIDN. 0704127804

Madiun, 7 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Ratih Christiana, M. Pd

NIDN. 0708038702

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Ar Rahma Rustika Sari telah dipertahankan di depan panitia penguji
pada hari Senin, 13 Juli 2026.

Panitia Penguji

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Sekretaris

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Anggota

Dr. Ratih Christiana, M.Pd
NIDN. 0708038702

Anggota

Dr. Tyas Marika Anggriana, S.Psi., M.Pd
NIDN. 0730038504

Anggota

Mengetahui
Dekan FKIP



Dr. Muhy Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0725028401

Mengesahkan
Kaprod Bimbingan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons
NIDN. 0704118503

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ar Rahma Rustika Sari
NIM : 2202103003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 7 Juli 2026
Yang menyatakan pernyataan,



Ar Rahma Rustika Sari
NIM. 2202103003

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya (Q.S. Al- Baqarah: 286)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Ayahku, ibuku, adekku, nenekku, kakekku, sahabat-sahabatku,
teman-temanku, orang yang aku sayangi dan untuk diri saya sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness Coloring* Untuk Menurunkan *Social Anxiety* Siswa MTsN 02 Magetan”.

Dalam penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari adanya bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan kesabaran dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. Ratih Christiana, M.Pd., Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan kesabaran dalam penyelesaian skripsi
6. Orang tua saya, Bapak Rusdiantoro dan Ibu Siti Asiyah, nenek Sunarsih, kakek Madi, adik saya Arrafka Dzikri Syahputra serta keluarga besar saya atas dukungan moril, materil, dan doa-doa agar saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
7. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya dalam penulisan skripsi, serta saling mengingatkan satu sama lain.

8. Saya ucapkan terimakasih kepada seseorang yang menjadi motivasi harapan, tujuan semangat diri saya untuk tetap bertahan sampai saat ini.
9. Terakhir, saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu bertahan hingga sejauh ini dengan berbagai lika-liku yang di hadapi bersama meskipun pernah ingin menyerah tapi tetap kuat dan yakin dengan kuasa Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran guna meningkatkan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kami penyusun dan pembaca pada umumnya.

Madiun, 07 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iv
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
A. Deskripsi Data	42
B. Hasil Pengujian Hipotesis	49
C. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	58
A. Simpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	30
Tabel 3.2 Distributor Skor Jawaban Skala Likert	35
Tabel 3.3 <i>BluePrint Social Anxiety</i>	36
Tabel 3.4 Uji Validitas	37
Tabel 3.5 Hasil Kisi-kisi <i>Social Anxiety</i>	37
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	38
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi Data Sebelum Diberikan Layanan	43
Tabel 3.9 Rekapitulasi Data Hasil <i>Pre-Test</i>	43
Tabel 3.10 Distribusi Frekuensi Data Sesudah Diberikan Layanan.....	45
Tabel 3.11 Rekapitulasi Data Hasil <i>Post-Test</i>	45
Tabel 3.12 Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	46
Tabel 3.13 Perbandingan Presentase Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	47
Tabel 3.14 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48
Tabel 3.15 Menunjukkan Perbandingan Hasil nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	49
Tabel 3.16 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 2.2 Rancangan Desain One – Group <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	31
Gambar 2.3 Rumus <i>Product Momonet Correlation</i>	38
Gambar 2.4 Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	39
Gambar 2.5 Hasil Eksprimen <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	40
Gambar 2.6 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i>	44
Gambar 2.7 Grafik Hasil <i>Post-Test</i>	46
Gambar 2.8 Grafik Peandingan Indikator <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Daftar Nama Pre-Test</i>	<i>63</i>
<i>Lampiran 2. Daftar Nama Post-Test.....</i>	<i>64</i>
<i>Lampiran 3. Jadwal Penelitian</i>	<i>65</i>
<i>Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama</i>	<i>66</i>
<i>Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua.....</i>	<i>81</i>
<i>Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Ketiga.....</i>	<i>95</i>
<i>Lampiran 7. Uji Validitas.....</i>	<i>107</i>
<i>Lampiran 8. Hasil Uji Validitas.....</i>	<i>108</i>
<i>Lampiran 9. Uji Reliabilitas Social Anxiety.....</i>	<i>109</i>
<i>Lampiran 10. Instrumen Penelitian.....</i>	<i>110</i>
<i>Lampiran 11. Hasil Media Setelah di Warna.....</i>	<i>114</i>
<i>Lampiran 12. Tabulasi Frekuensi Pre-Test.....</i>	<i>115</i>
<i>Lampiran 13. Tabulasi Data Post-Test.....</i>	<i>116</i>
<i>Lampiran 14. Rekapitulasi Data Pre-test.....</i>	<i>117</i>
<i>Lampiran 15. Rekapitulasi Data Post-Test.....</i>	<i>118</i>
<i>Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis.....</i>	<i>119</i>
<i>Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....</i>	<i>120</i>
<i>Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian.....</i>	<i>121</i>
<i>Lampiran 19. Dokumentasi.....</i>	<i>122</i>