

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

	
Menyetujui	
Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

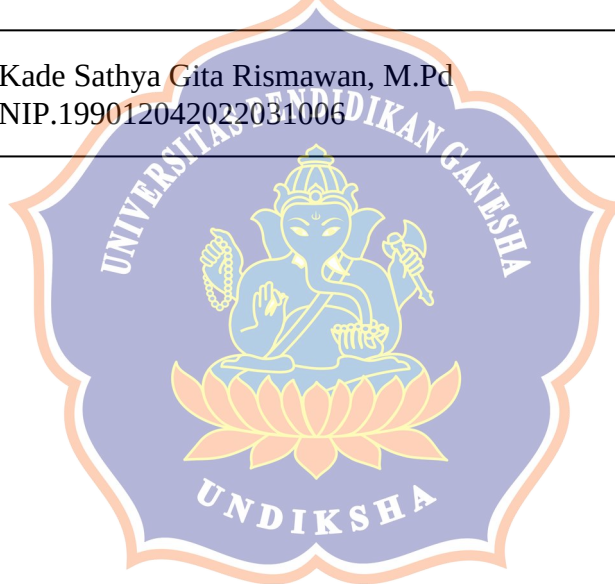


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Ni Putu Dikayanti Putri Lestari ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 04 September 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik *Mindfulness* Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Siswa Smp Negeri 6 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima resiko atau sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau terdapat klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 27 Oktober 2026
Yang membuat Pernyataan,

Ni Putu Dikayanti putri lestari

MOTTO

”Karmany evadhikarsa te ma phalesu kadacana ma karma-phala-hetur bhur ma te sango stv akarmani”

(Engkau hanya berhak untuk melakukan kewajibanmu, tetapi engkau tidak berhak atas hasil dari perbuatan itu. Janganlah engkau menganggap dirimu sebagai penentu hasil dari perbuatanmu, dan jangan pula bersikap terikat pada kelambanan atau tidak bekerja).

Bhagavand Gita II.47



KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, Skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMP NEGERI 6 SINGARAJA"** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa perjalanan yang dilalui tidaklah mudah. Berbagai tantangan, hambatan, dan proses pembelajaran menjadi bagian yang tidak terpisahkan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Semua itu tentu tidak lepas dari doa, dukungan, bimbingan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat, dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, serta saran yang sangat berarti kepada penulis sejak awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, dan keberkahan dalam setiap langkah pengabdianya.

2. Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, motivasi, dukungan serta berbagai masukan yang membangun sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lebih baik. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kelancaran rezeki, dan keberkahan dalam menjalankan tugas serta pengabdianya.
3. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan wawasan yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kelancaran rezeki, kebahagiaan, dan keberkahan serta kesuksesan dalam setiap pengabdian kepada dunia pendidikan.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan berbagai masukan, arahan, serta pemikiran yang membangun sehingga penulis memperoleh banyak pembelajaran dalam menyempurnakan skripsi ini. Semoga beliau senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam setiap pengabdian kepada dunia pendidikan.
5. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikan studi.

6. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling yang telah memberikan arahan serta motivasi kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, nilai-nilai kehidupan, serta bimbingan yang sangat berarti selama penulis menempuh pendidikan.
9. Kepala sekolah SMP Negeri 6 Singaraja yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
10. Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 6 Singaraja yang telah memberikan bantuan, arahan, kerja sama, dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.
11. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang, doa, pengorbanan, motivasi, serta dukungan, baik secara moral maupun material. Terima kasih atas setiap perjuangan, kesabaran, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini.

12. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 22 yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis, memberikan semangat, bantuan, kebersamaan, serta kenangan yang tidak akan pernah terlupakan.

13. Seseorang yang memilih untuk hadir di balik setiap proses yang penulis lalui, yang selalu memberikan doa, perhatian, semangat, kesabaran, dan dukungan. Terima kasih karena telah menjadi tempat penulis kembali ketika merasa lelah, menjadi pendengar di setiap keluh kesah, dan menjadi penguat dalam setiap keraguan selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan pengorbanan yang telah diberikan memperoleh balasan terbaik.

Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Om Santhi, Santhi, Santhi Om

Singaraja, 15 Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
MOTTO.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatas Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitaian.....	9
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	10
1.7 Produk Penelitian.....	11
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 12
2.1 Deskripsi Teoritis.....	12
2.1.1 Kecemasan Sosial.....	12
2.1.1.1 Definisi Kecemasan Sosial.....	12
2.1.1.2 Ciri-Ciri Kecemasan Sosial.....	16
2.1.1.3 Dampak Kecemasan Soisal.....	17

2.1.1.4 Faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	18
2.1.2 Konsep Kognitif Behavior	19
2.1.2.1 Definisi Kognitif Behavior.....	19
2.1.2.2 Tujuan Kognitif Behavior	22
2.1.2.3 Prinsip Kognitif Behavior	23
2.1.2.4 Karakteristik Kognitif Behavior.....	26
2.1.2.5 Tahap-Tahap Konseling Kognitif Behavior	28
2.1.2.6 Asas-asas Konseling	29
2.1.2.7 Skill Konseling.....	31
2.1.3 Teknik <i>Mindfulness</i>	34
2.1.3.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	34
2.1.3.3 Langkah-Langkah Konseling Teknik <i>Mindfulness</i>	38
2.1.3.4 Kelemahan dan Kelebihan Teknik <i>Mindfulness</i>	41
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	43
2.3 Kerangka Berpikir.....	50
2.4 Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
3.1.1 Tempat penelitian	55
3.1.2 Waktu Penelitian	55
3.2 Rancangan Penelitian	56
3.3 Subjek Penelitian.....	58
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	59
3.4.1 Validitas Internal	59
3.4.2 Validitas Eksternal.....	60
3.5 Variabel Penelitian	60
3.5.1 Identifikasi Variabel	60
3.5.2 Definisi Oprasional Variabel	61
3.6 Metode Pengumpulan Data	62

3.6.1 Instrumen Variabel Terikat	65
3.6.1.1 Kisi-Kisi Instrumen.....	66
3.6.1.3 Pengujian Instrumen Penelitian.....	67
3.7 Metode Analisis Data	72
3.7.1 Metode Analisis Visual	72
3.7.2 Metode Uji Hipotesis	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
4.1 Hasil Penelitian	78
4.1.1 Deskripsi Data.....	78
4.1.2 Pengujian Asumsi.....	79
4.1.2.1 Deskripsi Data Subjek KTK	79
4.1.2.2 Analisis Grafik Desain A-B-A Subjek KTK (Perempuan).....	82
4.1.2.3 Deskripsi Data Subjek KIAP	86
4.1.2.4 Analisis Grafik Desain A-B-A Subjek KIAP (Perempuan).....	88
4.1.2.5 Deskripsi Data Subjek IDAIK	92
4.1.2.6 Analisis Grafik Desain A-B-A Subjek IDAIK (Perempuan).....	94
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	97
4.1.3.1 Penguji Hipotesis	97
4.2 Pembahasan.....	106
BAB V PENUTUP	122
4.1 Simpulan	122
4.2 Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Waktu Penelitian.....	55
Tabel 3. 2 Single Subject Research	58
Tabel 3. 3 Biodata Responden.....	58
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen.....	66
Tabel 3. 5 Koefisien Reliabilitas	71
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Subjek KTK (Perempuan).....	80
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Subjek KIAP (Perempuan).....	86
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Subjek IDAIK (Perempuan)	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	53
Gambar 4. 1 Grafik Desain A-B-A Subjek KTK	82
Gambar 4. 2 Grafik Desain A-B-A Subjek KIAP	88
Gambar 4. 3 Grafik Desain A-B-A Subjek IDAIK	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Surat Observasi Awal	133
Lampiran 2. Kuesioner Kecemasan Sosial.....	134
Lampiran 3. Lembar Surat Penelitian	137
Lampiran 4. Lembar Surat Balasan Penelitian.....	138
Lampiran 5. Dokumentasi	139
Lampiran 6 Analisis Visual Subjek KTK.....	141
Lampiran 7 Analisis Visual Subjek KIAP.....	146
Lampiran 8 Analisis Visual Subjek IDAIK.....	151
Lampiran 9 RPLBK Kecemasan Sosial	156

