EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMP N 6 SINGARAJA

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: dikayanti@student.undiksha.ac.id kadek.suranata@undiksha.ac.id gita.rismawan@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan sosial adalah salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja dan dapat menghalangi hubungan sosial, rasa peraya diri, serta keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kognitif behavioral dengan teknik mindfulness dalam mengatasi kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Penelitian ini menerapkan metode Single Subject Research dengan desain A-B-A yang mencakup fase baseline 1 (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline 2 (A2). Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari tiga siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner terkaitkecemasan sosial, dan kemudian dianalisis menggunakan analisis visual serta Uji Wilcoxon untuk data berjenjang. Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya penurunan skor kecemasan sosial pada semua subjek dari fase 1 ke fase intervensi dan berlanjut hingga fase baseline 2. Uji Wilcoxon menunjuka nili J hitung = 0 dan J tabel = 0, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kognitif behavior dengan teknik minfulness berhasil mengurangi kecemasan sosial pada siswa

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Kognitif Behavior, *Mindfulness, Single Subject Research*

T*HE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING WITH MINDFULNESS TECHNIQUES TO OVERCOME SOSIAL ANXIETY IN STUDENT OF SMP NEGERI 6 SINGARAJA*

Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Ganesha Unversity of Education, Singaraja, Indonesia

Email: dikayanti@student.undiksha.ac.id kadek.suranata@undiksha.ac.id gita.rismawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Social anxiety is a common problem faced by adolescents an can hinder social relationship, self-confidence, and engagement in the learning process. This study aims to evaluate te effectiveness of cognitive behavioran counseling with mindfulness techniques in overcoming social anxiety in students of SMP Negeri 6 Singaraja. aThis Study employed a Single Subject Research method with an A-B-A design, including baseline phase 1 (A1), intervention phase (B), and baseine phase 2 (A2). The subjects involved in this study consisted of three students with hight level of anxiety. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires related to social anxiety, and then analyzed using visual analysis and the Wilcoxon Test for hierarchical data. The result of yhis study showed a decrease in social anxiety scores in all subject from phase 1 to the intervention phase and continued through tobaseline phase 2. The Wilcoxon test showed a calculated J value of 0 an table J value of 0, indicating that the research hypotesis was accepted. These findings demonstrate that cognitive behavioral counseling with mindfulness techniques susccessfully reducted social anxiety in students.

Keywords: Cognitive Behavior, Mindfulness Single Subject Research, Social Anxiety