

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Surat Observasi Awal

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id</p>	
Nomor	: 8137/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 4 Juni 2025
Lampiran	: -	
Hal	: Observasi Awal	
<p>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Singaraja di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:</p> <p>Nama : Ni Putu Dikayanti Putri Lestari NIM : 2211011038 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p> <p>Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan</p> <p></p> <p>Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004</p>		
<p> http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905</p>		

Lampiran 2. Kuesioner Kecemasan Sosial

KUESIONER KECEMASAN SOSIAL

1. Identitas

Nama :

Kelas :

No. Absen :

2. Petunjuk

a) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan pengalaman yang Anda miliki selama proses pembelajaran berlangsung.

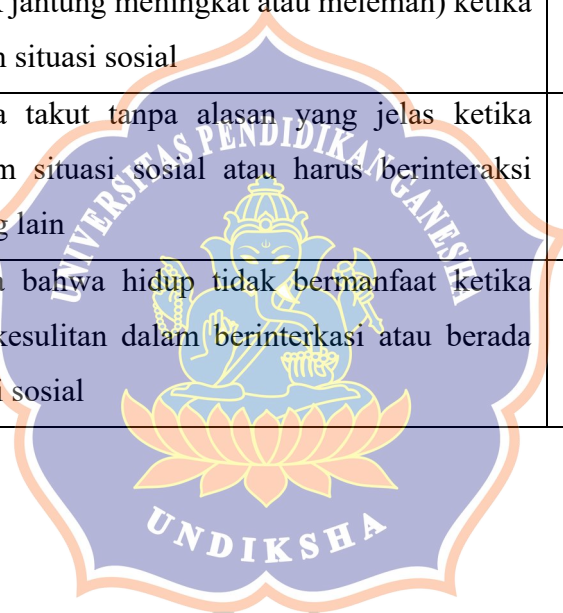
b) Keterangan Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Sering, **S** = Sering, **KD** = Kadang-Kadang, **TP** = Tidak Pernah

No	Pernyataan	SS	S	KD	TP
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain				
2.	Saya merasa mulut saya sering kering ketika harus berinteraksi atau berbicara dengan orang lain				
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif ketika berada atau berinteraksi dalam situasi sosial				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya) ketika berada dalam situasi sosial				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan ketika harus berinteraksi atau terlibat dalam kegiatan bersama orang lain				

6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi ketika sedang berinteraksi atau berhadapan dengan orang lain				
7.	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan) ketika harus berbicara atau berinteraksi dengan orang lain				
8.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas ketika aberinteraksi atau berada dalam situasi sosial				
9.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri ketika berinteraksi atau berbicara dengan orang lain				
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan ketika mengalami kesulitan dalam berinterkasi atau berada dalam situasi sosial				
11.	Saya sedang merasa gelisah ketika harus berinteraksi atau berada di tengah-tengah orang lain				
12.	Saya merasa sulit untuk bersantai ketika berada dalam situasi sosial atau harus berinteraksi dengan orang lain				
13.	Saya merasa sedih dan tertekan ketika menghadapi situasi yang mengharuskan saya berinteraksi dengan orang lain				
14.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan ketika berada dalam situasi sosial atau berinteraksi dengan orang lain				
15.	Saya merasa saya hampir panik ketika harus berbicara atau berinteraksi dengan orang lain				

16.	Saya merasa tidak antusias dalam hal apapun ketika harus mengikuti kegiatan atau berinteraksi bersama orang lain				
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia ketika berada dalam situasi sosial				
18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain				
19.	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah) ketika berada dalam situasi sosial				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas ketika berada dalam situasi sosial atau harus berinteraksi dengan orang lain				
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat ketika mengalami kesulitan dalam berinteraksi atau berada dalam situasi sosial				



Lampiran 3. Lembar Surat Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 844/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 19 Januari
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP Negeri 6 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Putu Dikayanti Putri Lestari
NIM : 2211011038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 4. Lembar Surat Balasan Penelitian


PEMERINTAHAN KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 6 SINGARAJA
Jalan Bisma Nomor 3 Kelurahan Banjar Tegal, Telp : (0362) 22847, Kode Pos : 81117 SINGARAJA - BALI
 E-mail : smpnegeri6singaraja@gmail.com Web : <http://sekolah.smpn6singaraja.sch.id>
 FB : SMPN 6 SINGARAJA YouTube : SMPN. 6 Singaraja Spensix IG : @smpn6sgr_spensix


SURAT KETERANGAN
NOMOR: 074/215/SMPN6/VII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 6 Singaraja :

Nama : I Made Jimat, S.Pd., M.Pd
 NIP : 197104071996061002
 Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/C
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 6 Singaraja

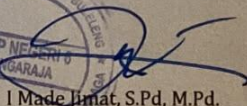
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang disebutkan di bawah ini :

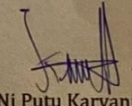
Nama : Ni Putu Dikayanti Putri Lestari
 NIM : 2211011038
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan.
 Prodi : Bimbingan Konseling.

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 6 Singaraja dari bulan April 2026-Juni 2026 guna melengkapi laporan Skripsi. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Kepala,

Singaraja, 1 Juli 2026
Guru Pendamping,


 I Made Jimat, S.Pd, M.Pd.
 NIP. 197104071996061002


 Ni Putu Karyaningsih, S.Pd.
 NIP. 198603222022212016

Lampiran 5. Dokumentasi





Lampiran 6 Analisis Visual Subjek KTK

Tabel Hasil Evaluasi KTK

Fase	Tanggal Pelaksanaan	Skor
Baseline 1	23/04/2026	82
	25/04/20226	84
	27/04/2026	83
	30/04/2026	85
Intervensi	04/05/2026	76
	06/05/2026	72
	08/05/2026	69
	11/05/2026	65
Baseline 2	18/05/2026	58
	20/05/2026	55
	22/05/2026	53
	23/05/2026	50

1. Menentukan Rentang Stabilitas

Faase Baseline 1: $t = u \times k$

$$t = 85 \times 0.15$$

$$t = 12.75$$

Fase Intervensi: $t = u \times k$

$$t = 76 \times 0.1$$

$$t = 7.6$$

Fase Baseline 2: $t = u \times k$

$$t = 58 \times 0.15$$

$$t = 8.7$$

2. Menentukan Mean Level

Fase Baseline 1:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{82 + 84 + 83 + 85}{4}$$

$$= 83.5$$

Fase Intervensi:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{76 + 72 + 69 + 65}{4}$$

$$= 70.5$$

Fase Baseline 2:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{58 + 55 + 53 + 50}{4}$$

$$= 54$$

3. Menentukan Batas Atas

Fase Baseline 1: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 83.5 + 0.5 (12.75)$$

$$= 89.875$$

Fase Intervensi: $ba = m + t.k$

$$\begin{aligned} ba &= m + 0.5t \\ &= 70.5 + 0.5 (7.6) \\ &= 74.3 \end{aligned}$$

Fase Baseline 2: $ba = m + t.k$

$$\begin{aligned} ba &= m + 0.5t \\ &= 54 + 0.5 (8.7) \\ &= 58.35 \end{aligned}$$

4. Menentukan Batas Bawah

Fase Baseline 1: $bb = m - t.k$

$$\begin{aligned} bb &= m - 0.5t \\ &= 83.5 - 0.5 (12.75) \\ &= 77.125 \end{aligned}$$

Fase Intervensi: $ba = m - t.k$

$$\begin{aligned} ba &= m - 0.5t \\ &= 70.5 - 0.5 (7.6) \\ &= 66.7 \end{aligned}$$

Fase Baseline 2: $ba = m - t.k$

$$\begin{aligned} ba &= m - 0.5t \\ &= 54 - 0.5 (8.7) \\ &= 49.65 \end{aligned}$$

5. Presentase Data Masing-masing Fase

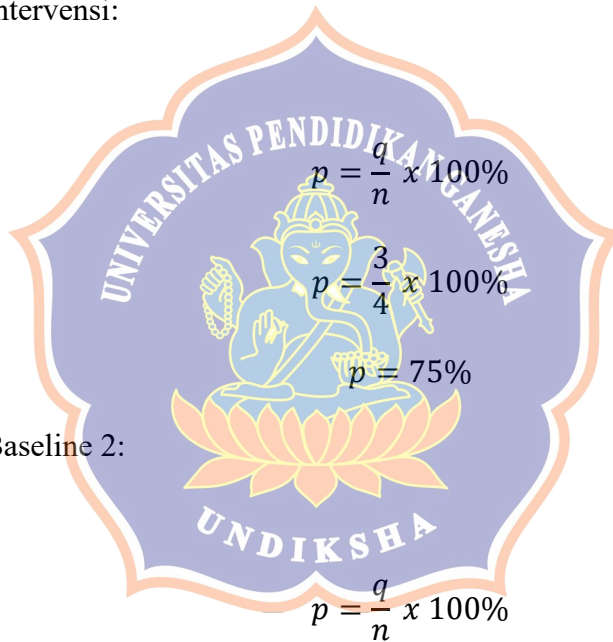
Fase Baseline 1:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p = 100\%$$

Fase Intervensi:



Fase Baseline 2:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p = 100\%$$

6. Level Stabilitas

$$\begin{aligned} \text{Fase Baseline 1: } L &= db - dk \\ &= 85 - 82 \\ &= 3 \end{aligned}$$

Fase Intervensi: $L = db - dk$

$$= 76 - 65$$

$$= 11$$

Fase Baseline 2: $L = db - dk$

$$= 58 - 50$$

$$= 8$$



Lampiran 7 Analisis Visual Subjek KIAP

Tabel Hasil Evaluasi KIAP

Fase	Tanggal Pelaksanaan	Skor
Baseline 1	23/04/2026	79
	25/04/20226	81
	27/04/2026	80
	30/04/2026	82
Intervensi	04/05/2026	74
	06/05/2026	70
	08/05/2026	67
	11/05/2026	63
Baseline 2	18/05/2026	56
	20/05/2026	54
	22/05/2026	51
	23/05/2026	48

1. Menentukan Rentang Stabilitas

Faase Baseline 1: $t = u \times k$

$$t = 82 \times 0.15$$

$$t = 12.3$$

Fase Intervensi: $t = u \times k$

$$t = 74 \times 0.1$$

$$t = 7.4$$

Fase Baseline 2: $t = u \times k$

$$t = 56 \times 0.15$$

$$t = 8.4$$

2. Menentukan Mean Level

Fase Baseline 1:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{79 + 81 + 80 + 82}{4}$$

$$= 80.5$$

Fase Intervensi:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{74 + 70 + 67 + 63}{4}$$

$$= 68.5$$

Fase Baseline 2:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{56 + 54 + 51 + 48}{4}$$

$$= 52.25$$

3. Menentukan Batas Atas

Fase Baseline 1: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 80.5 + 0.5 (12.3)$$

$$= 86.65$$

Fase Intervensi: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 68.5 + 0.5 (7.4)$$

$$= 72.2$$

Fase Baseline 2: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 52.25 + 0.5 (8.4)$$

$$= 56.45$$

4. Menentukan Batas Bawah

Fase Baseline 1: $bb = m - t.k$

$$bb = m - 0.5t$$

$$= 80.5 - 0.5 (12.3)$$

$$= 77.125$$

Fase Intervensi: $ba = m - t.k$

$$ba = m - 0.5t$$

$$= 68.5 - 0.5 (7.4)$$

$$= 64.8$$

Fase Baseline 2: $ba = m - t.k$

$$ba = m - 0.5t$$

$$= 52.25 - 0.5 (8.4)$$

$$= 48.5$$

5. Presentase Data Masing-masing Fase

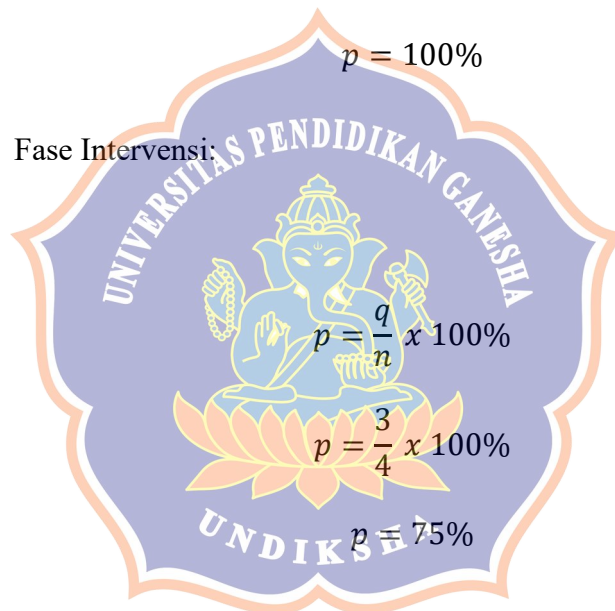
Fase Baseline 1:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p = 100\%$$

Fase Intervensi:



$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{3}{4} \times 100\%$$

$$p = 75\%$$

Fase Baseline 2:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{4} \times 100\%$$

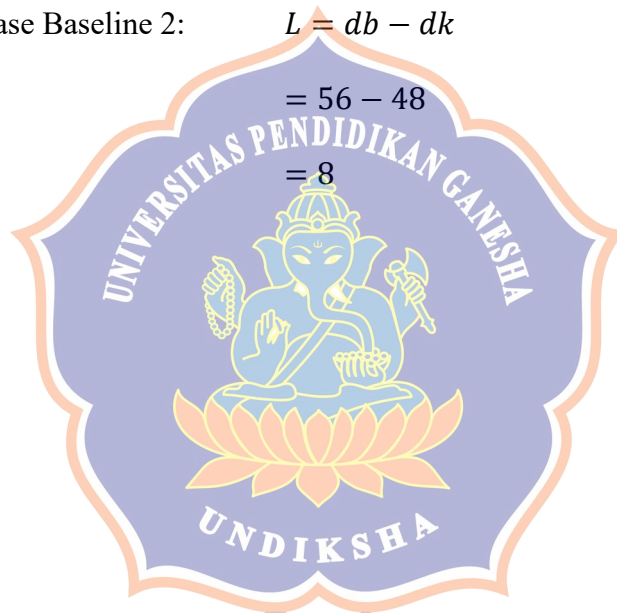
$$p = 100\%$$

6. Level Stabilitas

$$\begin{aligned}\text{Fase Baseline 1: } L &= db - dk \\ &= 82 - 79 \\ &= 3\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Fase Intervensi: } L &= db - dk \\ &= 74 - 63 \\ &= 11\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Fase Baseline 2: } L &= db - dk \\ &= 56 - 48 \\ &= 8\end{aligned}$$



Lampiran 8 Analisis Visual Subjek IDAIK

Tabel Hasil Evaluasi IDAIK

Fase	Tanggal Pelaksanaan	Skor
Baseline 1	23/04/2026	85
	25/04/20226	86
	27/04/2026	84
	30/04/2026	87
Baseline 2	04/05/2026	78
	06/05/2026	74
	08/05/2026	71
	11/05/2026	66
Baseline 3	18/05/2026	59
	20/05/2026	56
	22/05/2026	52
	23/05/2026	49

1. Menentukan Rentang Stabilitas

Fase Baseline 1: $t = u \times k$

$$t = 87 \times 0.15$$

$$t = 13.5$$

Fase Intervensi: $t = u \times k$

$$t = 78 \times 0.1$$

$$t = 7.8$$

Fase Baseline 2: $t = u \times k$

$$t = 59 \times 0.15$$

$$t = 8.85$$

2. Menentukan Mean Level

Fase Baseline 1:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{85 + 86 + 84 + 87}{4}$$

$$= 85.5$$

Fase Intervensi:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{78 + 74 + 71 + 66}{4}$$

$$= 72.5$$

Fase Baseline 2:

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m = \frac{59 + 56 + 52 + 49}{4}$$

$$= 54$$

3. Menentukan Batas Atas

Fase Baseline 1: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 85.5 + 0.5 (13.5)$$

$$= 92.25$$

Fase Intervensi: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 72.5 + 0.5 (7.8)$$

$$= 76.4$$

Fase Baseline 2: $ba = m + t.k$

$$ba = m + 0.5t$$

$$= 54 + 0.5 (8.85)$$

$$= 58.425$$

4. Menentukan Batas Bawah

Fase Baseline 1: $bb = m - t.k$

$$bb = m - 0.5t$$

$$= 85.5 - 0.5 (13.5)$$

$$= 78.75$$

Fase Intervensi: $ba = m - t.k$

$$ba = m - 0.5t$$

$$= 72.5 - 0.5 (7.8)$$

$$= 68.6$$

Fase Baseline 2: $ba = m - t.k$

$$ba = m - 0.5t$$

$$= 54 - 0.5 (8.85)$$

$$= 49.575$$

5. Presentase Data Masing-masing Fase

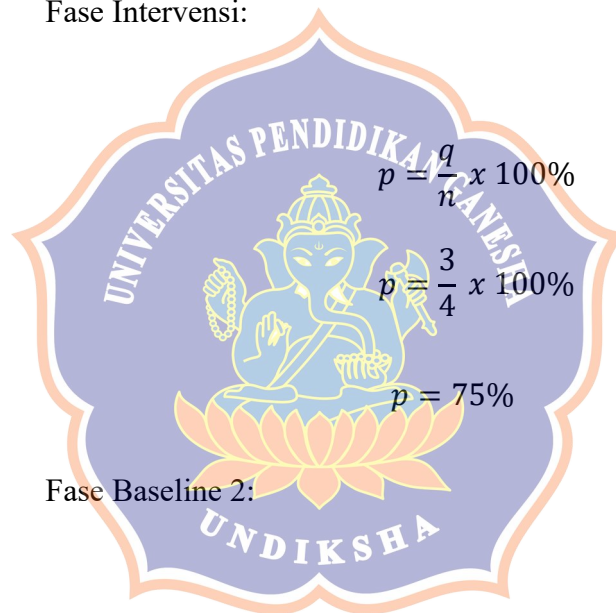
Fase Baseline 1:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p = 100\%$$

Fase Intervensi:



Fase Baseline 2:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p = \frac{3}{4} \times 100\%$$

$$p = 75\%$$

6. Level Stabilitas

Fase Baseline 1: $L = db - dk$

$$= 87 - 84$$

$$= 3$$

Fase Intervensi: $L = db - dk$

$$= 78 - 66$$

$$= 12$$

Fase Baseline 2: $L = db - dk$

$$= 59 - 49$$

$$= 10$$



Lampiran 9 RPLBK Kecemasan Sosial

RPLBK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING



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

OLEH:

NI PUTU DIKAYANTI PUTRI LESTARI

NIM. 2211011038

BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2026

LEMBAR PENGESAHAN
RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING
(RPBK)

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Konselor/Guru BK	: Ni Putu Dikayanti Putri Lestari
NIM/NIP	: 2211011038
Semester/Kelas	: 8/A
Jurusan	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
No. HP	: 08873151839
Email	: dikayanti@student.undiksha.ac.id
Setting	: Dalam Ruangan
Bidang Layanan	: Pribadi
Kelas	: VII
Sekolah	: SMP Negeri 6 Singaraja
Materi	: Kecemasan Sosial



Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
 NIP 198208162008121002

Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd
 NIP. 199012042022031006

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMP Negeri 6 Singaraja
Kelas/Semester	: VII/Genap
Tahap Layanan	: Intervensi Konseling Individu
Pelaksanaan	: Klasikal
Setting Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Media Digital (<i>SI-Konseling</i>)
Sumlah Sesi	: 4 Sesi Konseling Individu
Alokasi Waktu	: 40 menit
Bidang Layanan	: Individu
Jenis Layanan	: Konseling Individu dengan Pendekatan CBT Teknik <i>Mindfulness</i>
Standar Kompetensi	: Memahami dan Menurunkan Kecemasan Sosial
Kompetensi Dasar	: Peserta Didik Mampu Memahami, Mengenali, Dan Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pengelolaan Pikiran Negatif

A. Tujuan Umum

Peserta didik mampu memahami, mengenali, dan menurunkan kecemasan sosial, melalui penerapan konseling kognitif behavior dengan teknik *mindfulness*, yang ditunjukkan melalui kemampuan mengelola pemikiran negatif, mengurangi perilaku penghindaran sosial, mengendalikan rasa takut dan kekhawatiran, serta meningkatkan keberanian dalam berinteraksi sosial secara adaptif.

B. Tujuan Khusus

- 1) Peserta didik dapat memahami definisi kecemasan sosial dengan indikator-indikatornya, yaitu:
 1. Peserta didik mampu mengenali dan mengurangi pemikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi sosial

2. Peserta didik mampu mengurangi perilaku penghindaran sosial dengan meningkatkan keberanian untuk berinteraksi secara bertahap dalam berbagai situasi sosial.
 3. Peserta didik mampu mengendalikan rasa takut ketika berada dalam situasi sosial.
 4. Peserta didik mampu mengelola rasa khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain.
- 2) Peserta didik dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator kecemasan sosial:
- a. Pemikiran negatif (Positif dan Negatif)
<https://youtu.be/q3MpQmH7HgU?si=J2TMsdKA1E4S4Q-E>
 - b. Penghindaran Sosial (Positif dan Negatif)
<https://youtu.be/r0xCNxXsjYc?si=BXlePG8AcZTelakm>
 - c. Takut (Positif dan Negatif)
<https://youtu.be/ZY5auarueQQ?si=OjpuYXjyz7SZu8M3>
 - d. Khawatir (Positif dan Negatif)
<https://youtu.be/w0NcV3MIXdo?si=SkntM4xB0D1jWgbt>
- 3) Peserta didik dapat mempraktikkan perilaku positif dari indikator kecemasan sosial.

C. Media dan Alat

- 1) Media:
 - a. *Website SI-Konseling*
 - b. *Audiovisual imagery* (video panduan *mindfulness*)
 - c. Kuesioner/Angket kecemasan sosial (*pre-test* dan *post-test*)
- 2) Alat:
 - a. Laptop
 - b. Akses internet

D. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan takut atau khawatir saat menghadapi situasi sosial, yang muncul akibat ketakutan terhadap penilaian orang lain. Hal ini

bisa disebabkan oleh pengalaman negatif atau konflik yang menghalangi interaksi sosial yang penting bagi perkembangan sosioemosional La Greca dan Lopez (1998) dalam (Mar'atussolihah et al., 2024). Dari definisi tersebut mengandung 2 indikator yaitu (1) Takut, (2) Khawatir.

Terdapat ahli lain yaitu, Kearney (2005) Kecemasan Sosial adalah suatu kondisi dimana individu menentang argument yang diberikan terhadap orang lain, tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri, serta memiliki pemikiran negatif yang berkaitan dengan penghindaran situasi sosial. Dari definisi diatas mengandung 2 indikator yaitu: (1) Pemikiran Negatif, (2) Penghindaran Situasi Sosial

Indikator pemikiran negatif menurut Beck (1995.3) dalam (Utami et al., n.d.) *“Negative thoughts tend to lead to unrealistic think, logical error, self-defeating thought, and dysfunctional assumption”*. Dengan kata lain, pikiran negatif sering kali mengarah pada cara berpikir yang tidak sesuai dengan kenyataan, kesalahan dalam berpikir, pemikiran yang menghambat diri, serta asumsi yang tidak efektif. Sementara itu lawan kata pemikiran negatif adalah pemikiran positif. Dalam konteks siswa, pemikiran negatif merujuk pada kecendrungan mereka untuk memiliki sikap pesimis atau tidak rasional mengenai diri sendiri saat menghadapi lingkungan sosial. Mereka cenderung merasa akan mengalami penghinaan, tertawa di belakang, dianggap kurang pintar, atau dievaluasi negatif oleh teman-teman maupun pengajar. Hal ini menyebabkan

mereka kehilangan rasa percaya diri untuk berbicara, menyampaikan pertanyaan, atau memberikan pendapat di kelas.

Indikator Penghindaran Sosial dalam (Permadi, 2022) Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang menyulitkan dan harus dihadapi atau diatasi. Sementara itu, lawan katapenghindaran sosial adalah interaksi sosial, yaitu hubungan sosial yang dinamis antara individu dengan individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok. Dalam konteks siswa di sekolah, penghindaran sosial diartikan sebagai perilaku yang menunjukkan kecenderungan untuk menjauh dari situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain karena rasa takut untuk dinilai atau dipermalukan. Sebagai hasilnya, siswa lebih memilih untuk tidak terlibat daripada ikut dalam aktivitas sosial atau sesi pembelajaran.

Indikator Takut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah merasa gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap menandakan bencana. Sementara itu, lawan dari takut adalah berani, yaitu mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi bahaya, kesulitan, dan sebagainya. Dalam konteks siswa di sekolah, takut mengacu pada perasaan tidak berani atau merasa tidak nyaman saat harus berhadapan dengan situasi sosial yang menjadikannya pusat perhatian. Rasa takut ini timbul karena mereka khawatir akan melakukan kesalahan atau mendapat penilaian buruk dari orang-orang sekitarnya.

Indikator khawatir Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah merasa takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum di ketahui dengan pasti. Sementara itu, lawan dari khawatir adalah tenang, yaitu tidak gelisah, tidak rusuh,

tidak kacau, aman dan tentram (tentang perasaan hati atau keadaan). Dalam konteks siswa di sekolah, khawatir adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai hal-hal buruk yang mungkin terjadi saat berinteraksi dengan orang lain. Kekhawatiran ini seringkali muncul sebelum situasi sosial dimulai dan menghambat kemampuan siswa untuk berkonsentrasi.

Adapun contoh orang-orang yang memiliki kecemasan sosial dan yang tidak memiliki kecemasan sosial yaitu sebagai berikut:

- Orang yang memiliki kecemasan sosial



- Orang yang tidak memiliki kecemasan sosial



E. *Konseling Cognitive Behavioral*

a. *Filosofis*

Kognitif behavior merupakan pendekatan yang berfokus pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang saling berkaitan. Dalam (Aini, 2019a) Beck,

(1964) mengatakan bahwa kognitif behavior adalah pendekatan yang dilakukan dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan juga perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior berfokus pada kognisi, keyakinan serta perilaku yang mengganggu. Maston mengatakan bahwa kognitif behavior adalah pendekatan yang diaman kognisi sebagai fokus utama dalam konseling ini (Aini, 2019a). Kognitif behavior adalah pendekatan yang berfokus proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. Kognitif behavior berpusat pada ide pada setiap individu yang di mana individu mampu merubah kognisi mereka dan dampaknya akan mengubah pemikirannya pada kesejahteraan emosi mereka (Sa'adah & Rahman, 2015). Menurut Corey dalam (Jabbar et al., 2019a) mengatakan bahwa kognitif behavior adalah pendekatan yang berfokus pada proses merubah pemikiran negatif dan keyakinan maladaptif menjadi pemikiran positif dan keyakinan adaptif. Dasar teoritis pendekatan kognitif behavior adalah bagaimana individu mengetahui cara manusia dalam merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana individu memandang dan menstruktur pengalaman dirinya sendiri. Asumsi teoritis dari pendekatan kognitif behavior dimana bahwa komunikasi internal dapat dijangkau dengan cara intropeksi, dimana hal ini dipercaya bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang pribadi dan makna ini dapat ditemukan oleh konseli sendiri melalui apa yang di pelajari dan dipahami

Berdasarkan definisi diatas dapat diperoleh bahwa kognitif behavior adalah metode psikoterapi yang mengutamakan hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan seseorang. Kognitif behavior bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif serta keyakinan yang tidak bermanfaat menjadi lebih positif dan konstruktif. Pendekatan ini berkeyakinan bahwa cara seseorang memandang dan menafsirkan pengalaman mereka memiliki dampak yang signifikan terhadap perasaan dan perilaku mereka. Dengan melakukan refleksi, klien diharapkan dapat menemukan arti penting dari keyakinan yang mereka pegang, yang pada akhirnya dapat

meningkatkan kesehatan emosional mereka. Secara keseluruhan kognitif behavior menyediakan sistem yang terstruktur untuk membantu individu memahami dan mengubah cara berpikir yang negatif, sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup mereka.

F. Teknik *Mindfulness*

a. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness adalah proses pengalaman individu diarahkan dengan sengaja dan sadar pada apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuhnya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk melatih individu untuk berkonsentrasi terhadap hal-hal tanpa terganggu dengan pemikiran mengenai masa lalu maupun masa depan (Rizky & Karneli, 2022). *Mindfulness* merupakan suatu kondisi yang secara aktif memusatkan perhatian pada pengalaman baru serta kehidupan dengan cara yang terbuka dan lentur. Hal ini juga mencakup upaya untuk mengurangi tantangan yang dihadapi, serta berkontribusi pada perkembangan seseorang menjadi versi yang lebih baik dari mereka sendiri. Selain itu *Mindfulness* merujuk pada kesadaran seseorang yang sepenuhnya terlibat untuk memahami dimana perhatian dan fokus diarahkan dalam setiap kegiatan yang dilakukan sehari-hari (Yunita & Lesmana, n.d.). *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang dibentuk melalui perhatian yang diberikan dengan sengaja, pada momen ini, tanpa memberikan penilaian, dengan cara yang spesifik dan terus-menerus. *Mindfulness* juga dapat dianggap sebagai jenis meditasi, dimana individu biasanya mengarahkan fokus dan energi secara terorganisir, hal ini mampu meningkatkan kualitas pengalaman dan juga dapat menyadari kemanusiaan secara utuh, serta membangun kesadaran mengenai hubungan orang lain dengan lingkungan (Wicaksono et al., 2022).

Dengan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara sadar dan terfokus pada pengalaman yang sedang berlangsung, baik di pikiran maupun di tubuh, dengan tujuan membantu orang untuk tetap fokus tanpa terganggu oleh pikiran mengenai masa lalu atau masa depan. Metode ini melibatkan

pengamatan aktif terhadap pengalaman baru dan kehidupan dengan sikap yang terbuka, serta mendukung pengembangan diri untuk menjadi versi yang lebih baik. *Mindfulness* juga mencakup pemahaman yang mendalam mengenai fokus perhatian dalam setiap kegiatan sehari-hari, tanpa ada penilaian. Sebagai sebuah praktik meditasi, *Mindfulness* memberikan kesempatan bagi individu untuk mengarahkan perhatian dan energi dengan lebih teratur, memperbaiki kualitas pengalaman, dan meningkatkan kesadaran terhadap hubungan dengan orang lain dan lingkungan. Secara keseluruhan, *Mindfulness* berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk memajukan kesadaran diri dan kesehatan mental.

b. *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

Segal, Williams, & Teasdale (2013) dalam (Maulana et al., 2022). **Mindfulness based cognitive therapy** adalah metode yang mengintegrasikan pendekatan perilaku kognitif dan teknik pengalihan perhatian untuk membantu orang memahami serta mengatur pikiran dan perasaan mereka, sehingga mereka dapat mengatasi perasaan tertekan. **Mindfulness based cognitive therapy** pada intinya mengajarkan individu untuk mengamati pikiran mereka sendiri dan membantu mereka meningkatkan kesadaran tentang pengalaman sehari-hari. Secara umum, **Mindfulness based cognitive therapy** mengajarkan individu untuk meningkatkan kesadaran terhadap berbagai sensasi fisik, pikiran, dan emosi (Maulana et al., 2022). *Mindfulness Based Cognitive Therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan unsur terapi kognitif dengan latihan *mindfulness* untuk membantu orang-orang mengidentifikasi dan merespon pola pikir yang tidak positif, mencegah terjadinya kembali depresi, serta meningkatkan pengelolaan emosi dan kesehatan mental (Gkintoni et al., 2025).

Mindfulness Based Cognitive Therapy adalah jenis terapi yang merupakan gabungan antara terapi kognitif dengan prinsip-prinsip meditasi. *mindfulness based cognitive therapy* dikembangkan oleh Segal, Tisdale,

dan William pada tahun 2002. Ini adalah terapi yang tergolong baru, dengan uji klinis pertamanya dilakukan pada tahun 2000. *mindfulness based cognitive therapy* mengajarkan orang untuk mengamati pikiran mereka sendiri. *mindfulness based cognitive therapy* terdiri oleh teknik meditasi yang sederhana yang memungkinkan individu menjadi lebih sadar terhadap pengalaman mereka saat ini, melihat setiap peristiwa yang dialami yang dapat mengubah pikiran dan kondisi fisik. *mindfulness based cognitive therapy* dilakukan sekitar 8 sesi selama periode 8 minggu dan bisa diikuti individu atau kelompok. *mindfulness based cognitive therapy*, akan ada pengajaran tentang perasaan atau masalah yang dihadapi oleh individu dan latihan terapi kognitif yang menjelaskan hubungan antara pikiran dan emosi serta bagaimana individu dapat melindungi diri saat merasakan perubahan suasana hati atau ketika menghadapi situasi yang mengancam (Siegel, 2005) dalam (Sinthia et al., 2025).

Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa **Mindfulness based cognitive therapy** merupakan metode terapi yang menyatukan terapi kognitif dengan teknik mindfulness untuk mendukung individu dalam menyadari dan menerima pikiran, perasaan, serta sensasi fisik yang muncul tanpa memberi penilaian. Dalam konteks kecemasan sosial **Mindfulness based cognitive therapy membantu individu untuk mengenali dan mengurangi pola pikir negatif, ketakutan akan penilaian orang lain, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan merespon situasi sosial dengan cara yang lebih adaptif, sehingga tingkat kecemasan sosial dapat menurun dan kesejahteraan mental meningkat.**

G. Prosedur Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif

Prosedur penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan sosial adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pre-Test (Baseline 1)*

Pada pertemuan pertama, peneliti melaksanakan pre-test kepada setiap subjek untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial mereka sebelum diberikan perlakuan. Pre-test dilakukan dengan alat ukur berupa skala kecemasan sosial DASS-21. Pengukuran dilakukan berkali-kali sampai di dapatkan daya yang menunjukkan perilaku subjek sudah dalam keadaan stabil atau sudah cukup jenuh, sehingga data tersebut bisa dijadikan acuan sebelum intervensi diberikan.

2. Pelaksanaan *Treatment*

Intervensi dilakukan selama empat sesi konseling individual dengan pendekatan kognitif behavior menggunakan teknik *mindfulness*. Setiap sesi dijadwalkan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan fokus pada perubahan pola pikir, pengelolaan emosi, serta modifikasi perilaku yang berkaitan dengan kecemasan sosial.

a. Tahap Pembukaan

Di awal setiap sesi, konselor menciptakan hubungan yang akrab, empatik, dan saling percaya dengan konseli. Konselor menjelaskan tujuan dari konseling, aturan-aturan selama proses, serta manfaat dari penerapan kognitif behavior dengan teknik *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan sosial. Selanjutnya, konselor memberikan psikoedukasi mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, perilaku, serta menguraikan bagaimana pikiran negatif dapat menimbulkan rasa takut, khawatir, dan perilaku menghindari interaksi sosial. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mempersiapkan konseli mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

b. Tahap Inti (4x Pertemuan Intervensi)

1) Identifikasi Pikiran Negatif dalam Belajar (Pertemuan 1)

Konselor membantu konseli untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi sosial, seperti saat berbicara di depan umum, bertanya kepada guru, atau berinteraksi dengan teman sebaya. Konseli diarahkan untuk

memahami hubungan antara pikiran negatif dengan kemunculan kecemasan sosial. Selanjutnya, peserta didik mengikuti *audiovisual mindfulness* dengan sugesti kesadaran terhadap pola pikir negatif kecemasan sosial, kemudian dapat menuliskan refleksi pribadi melalui *SI-Konseling*.

2) Mengurangi Penghindaran Sosial (Pertemuan 2)

Konselor membantu konseli menemukan perilaku yang sering dilakukan untuk menghindari situasi sosial. Selanjutnya, konseli di dorong untuk menyusun target sederhana agar mulai berani berinteraksi dengan teman dan guru secara bertahap, sehingga penghindaran terhadap situasi sosial dapat berkurang. Selanjutnya, konseli diarahkan untuk mendengarkan *Audiovisual mindfulness* yang mengarah pada peningkatan interaksi sosial.

3) Pengelolaan Rasa Takut (Pertemuan 3)

Konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan latihan *mindfulness* yang dilakukan dengan memberikan *Audiovisual mindfulness* difokuskan pada pengalaman yang dialami tanpa penilaian, sehingga rasa takut saat menghadapi situasi sosial dapat berkurang.

4) Mengelola Rasa Khawatir (Pertemuan 4)

Konselor mengajak konseli untuk mengamati pikiran dan kekhawatiran yang muncul tanpa bereaksi berlebihan. *Audiovisual mindfulness* diarahkan untuk belajar fokus pada momen sekarang sehingga tidak terus-menerus memikirkan kemungkinan penilaian negatif dari orang lain.

3. Pemberian *Post-Test (baseline 2)*

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat kecemasan sosial pada setiap subjek menggunakan instrumen yang sama seperti pada fase baseline 1 (A1). Pada

baseline 2 (A2), pengukuran dilakukan beberapa kali hingga skor yang didapatkan sudah stabil atau sudah dikatakan jenuh.

4. Proses Analisis Data

Data penelitian dianalisis dengan cara visual dalam desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) A-B-A, dan juga didukung oleh analisis statistik inferensial berupa Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon, yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Analisis visual digunakan untuk mengamati perubahan tingkat kecemasan sosial setiap subjek dengan membandingkan data pada fase Baseline 1(A), Intervensi (B), dan Baseline 2 (A2). Perbandingan ini didasarkan pada arah perubahan, tingkat perubahan yang terjadi, stabilitas data serta persentase tumpang tindih antara fase. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa efektif intervensi tersebut secara keseluruhan, dilakukan Uji Jenjang Wilcoxon pada skor kecemasan sosial sebelum dan setelah pemberian intervensi. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang berarti antara skor pada tahap sebelum intervensi dan setelah intervensi pada semua subjek yang terlibat dalam penelitian. Uji nonparametrik Wilcoxon bertanda dilakukan karena data penelitian bersifat berpasangan dan jumlah responden tidak terlalu banyak, sehingga cocok untuk diterapkan. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menguji hipotesis penelitian serta mengetahui seberapa efektif metode konseling kognitif behavior dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan sosial pada peserta didik.

H. Tabel Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Sosial

Variabel	Indikator	Nomor Item	Jumlah
		(-)	
Kecemasan Sosial	Takut	2,4,7,9,15	5

	Khawatir	1,6,8,11,12,14,18	7
	Pemikiran Negatif	3,5,10,13,16,17,21	7
	Penghindaran Situasi Sosial	19,20	2
	Jumlah	21	21

I. Instrumen Kuesioner

KUESIONER KECEMASAN SOSIAL

3. Identitas

Nama :

Kelas

No. Absen :

4. Petunjuk

c) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan pengalaman yang Anda miliki selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Keterangan Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Sering, S = Sering, KD = Kadang-Kadang, TP =Tidak Pernah

No	Pernyataan	SS	S	KD	TP
22.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
23.	Saya merasa mulut saya sering kering				
24.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
25.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)				

26.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
27.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
28.	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan)				
29.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas				
30.	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
31.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan				
32.	Saya sedang merasa gelisah				
33.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
34.	Saya merasa sedih dan tertekan				
35.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
36.	Saya merasa saya hampir panik				
37.	Saya merasa tidak antusias dalam hal apapun				
38.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia				
39.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
40.	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah)				
41.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
42.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat				

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 1)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu berbantu digital
Topik	: Mengenali dan Mengubah Pemikiran Negatif
Sasaran	: Siswa SMP Negeri 6 Singaraja
Waktu	: 1 x pertemuan (40 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik <i>Mindfulness</i>
Media	: <i>Website SI- Konseling, Audiovisual Mindfulness, Kuesioner Kecemasan sosial</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa mampu mengenali pikiran negatif yang sering muncul dalam situasi sosial.
2. Siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.
3. Siswa mampu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dengan ramah.
 - b. Konselor menanyakan kondisi dan perasaan siswa saat ini.
2. Tahap Peralihan

- a. Konselor menjelaskan tujuan layanan.
- b. Konselor membangun hubungan konseling yang nyaman.
- c. Konselor menanyakan pengalaman siswa ketika merasa tidak percaya diri saat berinteraksi.

3. Tahap Kegiatan

- a. Konselor menjelaskan konsep CBT mengenai hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku.
- b. Konselor mengajak siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul, seperti:
 - 1. Teman-teman pasti menertawakan saya
 - 2. Saya tidak mampu berbicara dengan baik
 - 3. dst
- c. Konselor mengajak siswa mengamati pikiran yang muncul tanpa menghakimi.
- d. Konselor membantu siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional.
- e. Konselor memberikan latihan *mindfulness* berupa *audiovisual mindfulness* melalui *website SI-Konseling*.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan dan juga umpan balik.
- b. Konseli menyampaikan pengalaman selama layanan.
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi Proses

Konselor mengamati keterlibatan konseli selama proses konseling, meliputi keterbukaan dalam mengungkapkan pikiran negatif, kemampuan mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, partisipasi dalam diskusi, serta kesungguhan mengikuti latihan mindfulness.

b. Evaluasi Hasil

Konseli mampu mengenali situasi sosial yang selama ini dihindari, memahami dampak dari perilaku penghindaran tersebut, serta menunjukkan kesiapan untuk mulai menghadapi situasi sosial secara bertahap.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 2)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu berbantu digital
Topik	: Mengurangi Perilaku Penghindaran Sosial
Sasaran	: Siswa SMP Negeri 6 Singaraja
Waktu	: 1 x pertemuan (40 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik <i>Mindfulness</i>
Media	: <i>Website SI- Konseling, Audiovisual Mindfulness, Kuesioner Kecemasan sosial</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa memahami dampak perilaku menghindar.
2. Siswa mampu mengenali situasi sosial yang sering dihindari.
3. Siswa berani mulai menghadapi situasi sosial secara bertahap.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dengan ramah.
 - b. Konselor menanyakan kondisi dan perasaan siswa saat ini.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menjelaskan tujuan layanan.

- b. Konselor membangun hubungan konseling yang nyaman.
- c. Konselor menanyakan pengalaman siswa saat menghindari situasi sosial.

3. Tahap Kegiatan

- a. Konselor menjelaskan penghindaran sosial sebagai salah satu gejala kecemasan sosial.
- b. Siswa mengidentifikasi situasi yang sering dihindari, seperti:
 - 1. Bertanya di kelas
 - 2. Presentasi
 - 3. Berbicara dengan teman baru
 - 4. dst
- c. Konselor mengamati sensasi tubuh dan pikiran yang muncul.
- d. Konselor membantu siswa membuat target sederhana untuk menghadapi situasi sosial secara bertahap
- e. Konselor memandu latihan *mindfulness* dengan fokus pada kesadaran diri saat membayangkan situasi sosial, dengan menggunakan *audiovisual mindfulness* pada *website SI-Konseling*

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan dan juga umpan balik.
- b. Konselor menyampaikan refleksi pengalaman selama layanan.
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi Proses

Konselor mengamati kemampuan konselor dalam mengungkapkan pengalaman menghindari situasi sosial, mengidentifikasi bentuk-bentuk

perilaku penghindaran, berpartisipasi dalam diskusi, mengikuti latihan mindfulness, dan menyusun target perilaku sosial yang akan dilakukan secara bertahap.

b. Evaluasi Hasil

Konseli mampu mengenali situasi sosial yang selama ini dihindari, memahami dampak dari perilaku penghindaran tersebut, serta menunjukkan kesiapan untuk mulai menghadapi situasi sosial secara bertahap.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 3)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu berbantu digital
Topik	: Mengelola Rasa Takut dalam Situasi Sosial
Sasaran	: Siswa SMP Negeri 6 Singaraja
Waktu	: 1 x pertemuan (40 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik <i>Mindfulness</i>
Media	: <i>Website SI- Konseling, Audiovisual Mindfulness</i> Kuesioner Kecemasan sosial

B. Tujuan Layanan

1. Siswa memahami sumber rasa takut yang dialami.
2. Siswa mampu mengenali reaksi tubuh saat merasa takut.
3. Siswa mampu mengendalikan rasa takut melalui mindfulness.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dengan ramah.
 - b. Konselor menanyakan kondisi dan perasaan siswa saat ini.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menjelaskan tujuan layanan.

- b. Konselor membangun hubungan konseling yang nyaman.

3. Tahap Kegiatan

- a. Konselor mengajak siswa menceritakan pengalaman yang menimbulkan rasa takut dalam interaksi sosial.
- b. Konselor menjelaskan bahwa rasa takut sering muncul karena penilaian negatif terhadap diri sendiri
- c. Siswa diarahkan untuk fokus pada nafas dan menerima rasa takut tanpa menghindarinya.
- d. Konselor membantu siswa menyusun pikiran alternatif yang lebih realistis
- e. Konselor memandu latihan mindfulness melalui *audiovisual mindfulness* dengan *website SI-Konseling*

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan dan juga umpan balik.
- b. Konseli menyampaikan pengalaman selama layanan.
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi Proses

Konselor mengamati keterbukaan konseli dalam mengungkapkan sumber rasa takut, kemampuan mengenali reaksi fisik dan emosional yang muncul, partisipasi dalam diskusi, serta kesungguhan dalam mengikuti latihan mindfulness untuk mengelola rasa takut.

- b. Evaluasi Hasil

Konseli mampu mengidentifikasi sumber rasa takut dalam situasi sosial, memahami reaksi yang muncul ketika mengalami ketakutan, serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan rasa takut melalui teknik mindfulness.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 4)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu berbantu digital
Topik	: Mengurangi Kekhawatiran berlebihan dalam situasi Sosial
Sasaran	: Siswa SMP Negeri 6 Singaraja
Waktu	: 1 x pertemuan (40 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik <i>Mindfulness</i>
Media	: <i>Website SI- Konseling, Audiovisual Mindfulness, Kuesioner Kecemasan sosial</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa memahami penyebab munculnya kekhawatiran berlebihan.
2. Siswa mampu membedakan antara fakta dan asumsi.
3. Siswa mampu memusatkan perhatian pada situasi saat ini melalui mindfulness.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dengan ramah.
 - b. Konselor menanyakan kondisi dan perasaan siswa saat ini.

2. Tahap Peralihan

- a. Konselor menjelaskan tujuan layanan.
- b. Konselor membangun hubungan konseling yang nyaman.
- c. Konselor menanyakan pengalaman siswa saat menghindari situasi sosial.

3. Tahap Kegiatan

- a. Konselor mengajak siswa mengidentifikasi hal-hal yang sering dikhawatirkan.
- b. Konselor menjelaskan bahwa kekhawatiran sering muncul akibat prediksi negatif terhadap masa depan.
- c. Konselor memandu latihan *mindfulness* dengan fokus pada kesadaran saat ini.
- d. Konselor mengamati pikiran khawatir yang muncul tanpa memberikan penilaian.
- e. Konselor membantu siswa membedakan fakta dan asumsi yang belum tentu terjadi.
- f. Konselor membuat afirmasi positif untuk digunakan saat merasa khawatir.
- g. Konselor mengajak konseling untuk mendengarkan *audiovisual mindfulness* dengan *website SI-Konseling* untuk mengatasi kekhawatiran berlebih yang dirasakan konseling.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan dan juga umpan balik.
- b. Konseling menyampaikan refleksi pengalaman selama layanan.
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor mengamati kemampuan konseli dalam mengidentifikasi berbagai bentuk kekhawatiran yang muncul dalam situasi sosial, membedakan antara fakta dan asumsi, berpartisipasi dalam diskusi, serta mengikuti latihan mindfulness dengan penuh kesadaran dan fokus.

c. Evaluasi Hasil

Konseli mampu mengenali sumber kekhawatiran yang dialami, membedakan pikiran yang berdasarkan fakta dan asumsi, serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kekhawatiran dan mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan dalam situasi sosial.

J. DAFTAR PUSTAKA

- AD, Y., & Egalia. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 Yahya AD, Egalia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, (2), 133–146.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Adelia Prastia, T., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2.
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). *PENDEKATAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI ANAK BERHADAPAN HUKUM (ABH)*. 17, 40. <http://smslap.ditjenpas.go.id>
- Ahmad, E. H. (2019). COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENANGANI KEMARAHAN PELAKU BULLYING DI SEKOLAH. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4.

- Aini, D. K. (2019a). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Aini, D. K. (2019b). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- A.Jallaleng, R., Nadir, M., & Lauda, H. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran pada program studi PPKn universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.35329/jp.v4i1.2468>
- Aminah, I., Novianti, E., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya Social Anxiety in Bullied Adolescents in Ragajaya Village. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 15).
- Anugraha, D. Y. (2024). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1).
- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling to Increase Self-Confident of Vocational High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2), 194–207. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i2.29788>
- Ardiansyah. (2025a). BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 2.
- Ardiansyah. (2025b). BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 02.
- Arjanto, P. (2022). UjiReliabilitasdanValiditasDASS21 (1). *JURNAL PSIKOLOGI PERSEPTUAL*, 7.
- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2024). STUDI KASUS: COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECEMASAN

SOSIAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 13(1), 34–46.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *RESE ARCH*.

<https://archive.org/details/researchdesignO000unse>

Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Clinical Practice: A Systematic Review of Neurocognitive Outcomes and Applications for Mental Health and Well-Being. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 14, Number 5). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jcm14051703>

Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023a). *Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implakasinya Terhadap Layanan Konseling-NC-SA license* (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0> (Vol. 7, Number 2).

Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023b). *Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implakasinya Terhadap Layanan Konseling-NC-SA license* (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0> (Vol. 7, Number 2).

Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA ANAK USIA SEKOLAH. In *Jur. Ilm. Kel. & Kons* (Vol. 8, Number 3).

Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019a). KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR. *JURNAL SELARAS*.

Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019b). KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR. *JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*.

Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment*.

Kusuma, I. B. gede H. K., & Ardani, I. I. (2018). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Jurnal Medika*, 7. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>

Suari, L. P. A. P., Suranata, K., & Rismawan, K. S. G. (2025). Counseling Guide Mindfulness Visual Imagery to Reduce Symptoms of Depression in Junior High

- School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 324–335.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.99422>
- Mania, S. (2008). OBSERVASI SEBAGAI ALAT EVALUASI DALAM DUNIA PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN. *LENTERA PENDIDIKAN*, 11, 220–233.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Indah, D. C. izzati. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 96–102. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Martini, P. A. E., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Theory with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination in Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 354–362.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v16i3.98902>
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pada Pasien Ansietas: a Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2049–2061.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6797>
- Mutari, N. P. H., Suranata, K., Dharmayanti, P. A., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2023). Cognitive Behavioral Counseling Guide with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Social Anxiety in Students Victims of Bullying. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(3), 423–430.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v7i3.75224>
- Namora, I., Siregar, P., Selvy, Guring, H. R., & Angga, E. (2019). PENGARUH REKRUTMEN DAN KOMITMEN ORGANISASI TERHADAP KINERJA KARYAWA PADA PT. BUDI RAYA PERKASA. *Jurnal Manajemen*, 5.
<http://ejournal.lmiimedan.net>
- Nur Olivia, N., Nurfauziatul Hasanah, P., & Suminar, C. (2024). *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya* (Vol. 6, Number 1). <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). 18759-70601-1-PB. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10, 117–127. <https://doi.org/10.22373/jk.v10i1.18759>
- Paramartha, W. E., & Dharsana, I. K. (2025). A HOLISTIC APPROACH OF TRANSPERSONAL COUNSELING IN EDUCATIONAL SETTINGS TO

IMPROVE ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.
EDUCATIONE: Journal of Education Research and Review.

- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*.
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024a). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024b). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Poetry, T., Tjalla, A., & Rahmat Hidayat, D. (2024c). Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). KECEMASAN SOSIAL DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA STATUS SOSIAL EKONOMI RENDAH. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9. www.news.okezone.com
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Rizky, M., Karneli, Y., & Netrawati. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Robiyanto, O. ivan, Sartika, D., & Siti Qodariah. (2019). PENGARUH MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY TERHADAP. *SCHEMA (Journal of Psychological Research*, 5, 1–13.

- Romdona, S., Senja Junista, S., & Gunawan, A. (n.d.). TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *JISOSEPOL: JURNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK*, 3(1), 39–47. Retrieved <https://samudrapublisher.com/index.php/JISOSEPOL>
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN PENDEKATAN ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ALTRUISME SISWA. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49.
- Sanaky, M. M., Salem, L. M., & Titaley, H. D. (2021). marselin90,+8.+Musrifah+Mardiani+Sanaky. *JURNAL SIMETRIS*.
- Sari, N., Saputri, D. A., Nure, I. W., & Maryana. (n.d.). LITERATURE REVIEW: PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI*. Retrieved <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Setiawati, E. (2016). Etty Setiawati | 81 KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy. *Al-Tazkiah*, 5(2).
- Sinthia, D. F., Sutarsa, A., Wangi, neng N., & Fahmi, I. (2025). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Loneliness pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).
- Suari, L. P. A. P., Suranata, K., & Rismawan, K. S. G. (2025). Counseling Guide Mindfulness Visual Imagery to Reduce Symptoms of Depression in Junior High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(2), 324–335. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.99422>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Suranata, K. (n.d.). *SINGLE SUBJECT RESEARCH DESIGN K a d e k S u r a n a t a*.
- Suri, K. T., Putri, D. A. W. M., & Paramartha, W. E. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII. <https://doi.org/10.61104/jq.v4i3.6024>
- Swarjana, I. K. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN*, (R. Indra, Ed.). Andi.

- Utami, A. P., Asrori, & Purwanti. (n.d.). *STUDI KASUS TENTANG SISWA YANG BERPIKIR NEGATIF DI SMA NEGERI 1 KUALA MANDOR B.*
- Viony Rahmawati. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII A dan VII B SMP Negeri 20 Surakarta Tahun Ajaran 2024 / 2025. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 60–80. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3025>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wijaya, D. A., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Nathaniel, F., & Budiman, R. A. (2023). Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction terhadap Kecemasan saat Pandemi Covid-19 pada Orang Dewasa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2775–2786. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (n.d.). *MINDFULNESS DAN VIGOR DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X.*
- Yuwono, I. (n.d.). *(SINGLE SUBJECT RESEARCH) BUKU 1* (A. P. A. Wibowo & R. A. Mursita, Eds.). Retrieved www.plb.unlam.ac.id
- Zaki, M., & Saiman. (2021). 216-Article Text-691-1-10-20210316. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4, 115–118.