



JOURNAL OF CONTEMPORARY
GENDER AND CHILD STUDIES

Vol 5 No 3 Year 2026 Page 1331-1340

<https://zia-research.com/index.php/jcgcs>

**Efektivitas Konseling Kognitif *Behavior* dengan Teknik *Mindfulness*
untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 6 Singaraja**

Ni Putu Dikayanti Putri Lestari¹, Kadek Suranata², Kade Sathya Gita Rismawan³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email: dikayanti@student.undiksha.ac.id¹, kadek.suranata@undiksha.ac.id²,
gita.rismawan@undiksha.ac.id³

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Kecemasan Sosial
Kognitif *Behavior*
Mindfulness
Single Subject Research

ABSTRACT

Social anxiety is a common problem faced by adolescents and can hinder social relationship, self-confidence, and engagement in the learning process. This study aims to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral counseling with mindfulness techniques in overcoming social anxiety in students of SMP Negeri 6 Singaraja. This study employed a Single Subject Research method with an A-B-A design, including baseline phase 1 (A1), intervention phase (B), and baseline phase 2 (A2). The subjects involved in this study consisted of three students with high 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 this study showed a decrease in social anxiety scores in all subjects from phase 1 to the intervention phase and continued through to baseline phase 2. The Wilcoxon test showed a calculated J value of 0 and a table J value of 0, indicating that the research hypothesis was accepted. These findings demonstrate that cognitive behavioral counseling with mindfulness techniques successfully reduced social anxiety in students.

ABSTRAK

Kecemasan sosial adalah salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja dan dapat menghalangi hubungan sosial, rasa percaya diri, serta keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kognitif behaviorial 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 terkait kecemasan sosial, dan kemudian dianalisis menggunakan analisis visual serta Uji Wilcoxon untuk data berjenjang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sosial pada semua subjek dari fase 1 ke fase intervensi dan berlanjut hingga fase baseline 2. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai J hitung = 0 dan J tabel = 0, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kognitif behaviorial dengan teknik mindfulness berhasil mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami rasa takut dan khawatir dalam menghadapi situasi sosial yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut dapat muncul ketika individu harus berinteraksi dengan orang lain, berbicara di depan umum, menjadi pusat perhatian, maupun berada pada lingkungan sosial baru. La Greca dan Lopez (1998) dalam Mar'atussolihah et al. (2024) menjelaskan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut terhadap penilaian orang lain, sedangkan Kearney (2005) mengaitkan kecemasan sosial dengan pemikiran negatif dan kecenderungan menghindari situasi sosial. Berdasarkan kajian tersebut, penelitian ini memfokuskan kecemasan sosial pada empat indikator, yaitu takut, khawatir, pemikiran negatif, dan penghindaran situasi sosial.

Kecemasan sosial menjadi permasalahan yang penting diperhatikan pada masa remaja karena dapat menghambat perkembangan sosial, hubungan interpersonal, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian Aminah et al. (2023) menunjukkan bahwa 45,9% remaja yang mengalami

perundungan di Desa Ragajaya berada pada tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Poetry et al. (2024) juga menemukan adanya kecemasan sosial pada remaja, terutama ketika menghadapi situasi seperti bertemu banyak orang, berbicara di depan umum, dan berkenalan dengan orang baru. Selain itu, Adelia Prastia et al. (2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara body image dan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial, sedangkan Nur Olivia et al. (2024) menunjukkan bahwa konsep diri negatif berkaitan dengan munculnya kecemasan sosial.

Permasalahan serupa ditemukan di SMP Negeri 6 Singaraja. Berdasarkan hasil pengukuran awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa 95% siswa kelas VII menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial. Hasil tersebut diperkuat melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan adanya siswa yang cenderung menyendiri, menghindari lingkungan sosial yang ramai, merasa takut ketika berinteraksi dengan orang lain, serta merasa cemas ketika harus berhadapan dengan guru BK. Kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya pemikiran negatif mengenai kemungkinan memperoleh penilaian buruk dari orang lain. Faktor penyebab kecemasan sosial tidak hanya berkaitan dengan kondisi lingkungan, tetapi juga pengalaman sosial dan pola pikir individu. Imaddudin et al. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, pengalaman sosial yang negatif, dan cara berpikir yang irasional. Pola pikir negatif dapat membuat individu memperkirakan bahwa dirinya akan melakukan kesalahan, dipermalukan, atau mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Oleh karena itu, penanganan kecemasan sosial perlu diarahkan pada proses kognitif dan perilaku yang mendasari munculnya kecemasan, bukan hanya pada gejalanya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan tersebut adalah konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness. Konseling kognitif behavior memandang bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Perubahan pada pola pikir negatif dan keyakinan yang tidak adaptif diharapkan dapat menghasilkan perubahan pada respons emosional dan perilaku individu (Aini, 2019; Sa'adah & Rahman, 2015). Sementara itu, mindfulness membantu individu mengarahkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung, termasuk pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, tanpa memberikan penilaian secara berlebihan (Rizky & Karneli, 2022; Maulana et al., 2022). Dengan demikian, kedua strategi tersebut memiliki fungsi yang saling melengkapi: konseling kognitif behavior memberikan kerangka untuk memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku, sedangkan mindfulness membantu siswa menyadari pengalaman yang muncul sehingga tidak langsung terbawa oleh rasa takut, khawatir, maupun pikiran negatif. Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung penggunaan pendekatan tersebut. Rahmadiani (2020) menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy dapat digunakan untuk menangani kecemasan sosial pada remaja. Ramadhan et al. (2022) juga menemukan bahwa Mindfulness-Based Cognitive Therapy efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada korban bullying. Penelitian Oktaviawati dan Sa'adah (2024) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif behavior berperan dalam mengurangi kecemasan sosial melalui perubahan pemikiran negatif, peningkatan kesadaran diri, dan penerapan teknik relaksasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Hipotesis penelitian adalah konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Desain A-B-A terdiri atas tiga fase, yaitu baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2). Fase A1 digunakan untuk memperoleh gambaran kondisi awal dan memastikan kestabilan tingkat kecemasan sosial sebelum diberikan intervensi. Fase B digunakan untuk memberikan konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness, sedangkan fase A2 dilakukan setelah intervensi dihentikan untuk mengetahui apakah perubahan yang telah dicapai dapat dipertahankan. Desain tersebut memungkinkan perubahan tingkat kecemasan sosial diamati secara individual sebelum, selama, dan setelah intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Singaraja dengan subjek penelitian sebanyak tiga siswa kelas VII yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi. Ketiga subjek diberi kode KTK, KIAP, dan IDAIK. Ketiga subjek menjalani rangkaian A1-B-A2 secara individual sehingga masing-masing subjek menjadi satu unit analisis dalam penelitian SSR. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Instrumen pengukuran menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), khususnya subskala kecemasan,

yang dikontekstualisasikan dengan kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, 21 item dikelompokkan ke dalam empat indikator, yaitu takut sebanyak 5 item, khawatir sebanyak 7 item, pemikiran negatif sebanyak 7 item, dan penghindaran situasi sosial sebanyak 2 item.

Penting untuk dituliskan dalam artikel bahwa DASS-21 tidak diposisikan sebagai instrumen diagnosis khusus kecemasan sosial, tetapi subskala kecemasannya digunakan sebagai dasar pengukuran respons kecemasan yang kemudian dikontekstualisasikan dengan situasi sosial dan indikator penelitian. Penyesuaian tersebut dilakukan dengan mengarahkan konteks item pada pengalaman sosial siswa.

Sebelum digunakan, instrumen diuji melalui validitas isi menggunakan uji Gregory/judges dan pengujian reliabilitas.

Pelaksanaan Intervensi

Intervensi diberikan melalui konseling individu selama empat sesi, masing-masing dengan alokasi waktu 40 menit. Konseling menggunakan pendekatan kognitif behavior dengan teknik mindfulness dan berbantuan media digital SI-Konseling serta audiovisual *mindfulness*.

Pelaksanaan intervensi tidak hanya diarahkan pada empat indikator sebagai gejala, tetapi terutama pada pikiran, pengalaman emosional, dan perilaku yang menjadi dasar munculnya kecemasan sosial. Rangkaian intervensinya adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama, Identifikasi pikiran negatif.

Konseli dibantu mengenali pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi sosial, memahami hubungan pikiran-perasaan-perilaku, serta mengamati pikiran tanpa menghakimi melalui latihan *mindfulness*.

2. Pertemuan kedua, Mengurangi penghindaran sosial.

Konseli mengidentifikasi situasi sosial yang sering dihindari dan menyusun target sederhana untuk menghadapi situasi tersebut secara bertahap. Latihan *mindfulness* digunakan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan sensasi tubuh ketika menghadapi situasi sosial.

3. Pertemuan ketiga, Mengelola rasa takut.

Konseli diarahkan untuk mengenali sumber rasa takut dan respons tubuh yang muncul, kemudian menggunakan kesadaran terhadap napas dan pengalaman saat ini untuk mengelola rasa takut tersebut.

4. Pertemuan keempat, Mengelola kekhawatiran.

Konseli dibantu mengidentifikasi kekhawatiran, membedakan fakta dan asumsi, serta mengarahkan perhatian kembali pada situasi saat ini melalui *mindfulness*.

Setelah intervensi selesai, pengukuran kembali dilakukan pada fase baseline 2 (A2) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan. Data dianalisis menggunakan analisis visual berdasarkan arah perubahan, level, stabilitas, dan pola data pada setiap fase. Analisis juga diperkuat menggunakan Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon untuk membandingkan data antar fase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan tiga siswi SMP Negeri 6 Singaraja yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, serta pengukuran menggunakan instrumen kecemasan sosial. Ketiga subjek diberikan layanan konseling kognitif behavior dengan teknik *mindfulness* menggunakan desain Single Subject Research (SSR) A-B-A yang terdiri atas fase baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2). Pengukuran pada setiap fase dilakukan sebanyak empat kali.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya pola penurunan skor kecemasan sosial pada seluruh subjek setelah diberikan intervensi. Data pengukuran masing-masing subjek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Kecemasan Sosial pada Fase A1, B, dan A2

Subjek	Fase A1	Fase B	Fase A2
KTK	82, 84, 83, 85	76, 72, 69, 65	58, 55, 53, 50
KIAP	79, 81, 80, 82	74, 70, 67, 63	56, 54, 51, 48
IDAİK	85, 86, 84, 87	78, 74, 71, 66	59, 56, 52, 49

Pada subjek KTK, skor pada fase A1 berada pada rentang 82–85, fase B 76–65, dan fase A2 58–50. Pada subjek KIAP, skor menurun dari rentang 79–82 pada fase A1 menjadi 74–63 pada fase B dan 56–48 pada fase A2. Sementara itu, subjek IDAIK menunjukkan penurunan dari 84–87 pada fase A1 menjadi 78–66 pada fase B dan 59–49 pada fase A2. Data tersebut menunjukkan arah perubahan yang sama pada ketiga subjek, yaitu skor kecemasan sosial semakin rendah setelah intervensi diberikan.

Analisis Mean Level

Mean level dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor pada masing-masing fase kemudian dibagi jumlah pengukuran. Hasil perhitungan mean level disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perhitungan Mean Level Setiap Subjek

Subjek	Fase	Perhitungan	Mean Level
KTK	A1	$(82+84+83+85) / 4$	83,50
KTK	B	$(76+72+69+65) / 4$	70,50
KTK	A2	$(58+55+53+50) / 4$	54,00
KIAP	A1	$(79+81+80+82) / 4$	80,50
KIAP	B	$(74+70+67+63) / 4$	68,50
KIAP	A2	$(56+54+51+48) / 4$	52,25
IDAIK	A1	$(85+86+84+87) / 4$	85,50
IDAIK	B	$(78+74+71+66) / 4$	72,50
IDAIK	A2	$(59+56+52+49) / 4$	54,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa mean level ketiga subjek mengalami penurunan secara bertahap. KTK mengalami penurunan dari 83,50 pada A1 menjadi 70,50 pada B dan 54,00 pada A2. KIAP mengalami penurunan dari 80,50 menjadi 68,50 dan 52,25. Sementara itu, IDAIK mengalami penurunan dari 85,50 menjadi 72,50 dan 54,00. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sosial dari kondisi awal menuju fase intervensi dan berlanjut setelah intervensi dihentikan.

Analisis Rentang Stabilitas

Analisis visual dalam penelitian ini mencakup rentang stabilitas, mean level, batas atas, batas bawah, persentase data stabil, dan perubahan level. Rentang stabilitas dihitung berdasarkan skor tertinggi pada masing-masing fase dan kriteria stabilitas yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Rentang Stabilitas Data

Subjek	Fase	Skor Tertinggi (u)	Kriteria (k)	Rentang Stabilitas (t)
KTK	A1	85	0,15	12,75
KTK	B	76	0,10	7,60
KTK	A2	58	0,15	8,70
KIAP	A1	82	0,15	12,30
KIAP	B	74	0,10	7,40
KIAP	A2	56	0,15	8,40
IDAIK	A1	87	0,15	13,50
IDAIK	B	78	0,10	7,80
IDAIK	A2	59	0,15	8,85

Pada KTK, rentang stabilitas yang diperoleh adalah 12,75 pada A1, 7,60 pada B, dan 8,70 pada A2. Pada KIAP diperoleh 12,30, 7,40, dan 8,40. Pada IDAIK diperoleh 13,50, 7,80, dan 8,85. Data tersebut sesuai dengan perhitungan analisis visual yang tercantum dalam naskah penelitian.

Analisis Batas Atas dan Batas Bawah

Batas atas dan batas bawah digunakan untuk melihat posisi data dalam rentang kestabilan masing-masing fase.

Tabel 4. Batas Atas dan Batas Bawah

Subjek	Fase	Mean Level	Batas Atas	Batas Bawah
KTK	A1	83,50	89,875	77,125
KTK	B	70,50	74,30	66,70
KTK	A2	54,00	58,35	49,65
KIAP	A1	80,50	86,65	74,35
KIAP	B	68,50	72,20	64,80
KIAP	A2	52,25	56,45	48,50
IDAİK	A1	85,50	92,25	78,75
IDAİK	B	72,50	76,40	68,60
IDAİK	A2	54,00	58,43	49,58

Pada ketiga subjek, batas atas dan batas bawah menunjukkan perpindahan rentang data ke arah skor yang lebih rendah dari A1 menuju B dan A2. Kondisi tersebut mendukung hasil mean level bahwa tingkat kecemasan sosial mengalami penurunan setelah intervensi. Nilai batas atas dan bawah KTK tercatat 89,875–77,125 pada A1, 74,30–66,70 pada B, dan 58,35–49,65 pada A2. Pada KIAP masing-masing sebesar 86,65–74,35, 72,20–64,80, dan 56,45–48,50. Pada IDAİK masing-masing sebesar 92,25–78,75, 76,40–68,60, dan 58,43–49,58.

Persentase Stabilitas Data

Persentase stabilitas menunjukkan banyaknya data yang berada dalam rentang stabilitas pada setiap fase.

Tabel 5. Persentase Stabilitas Data

Subjek	A1	B	A2
KTK	100%	75%	100%
KIAP	100%	75%	100%
IDAİK	100%	75%	75%

Data menunjukkan bahwa fase A1 pada seluruh subjek berada pada tingkat stabilitas 100%. Pada fase intervensi, ketiga subjek memiliki stabilitas 75%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan skor selama pemberian layanan. Pada A2, KTK dan KIAP mencapai 100%, sedangkan IDAİK mencapai 75%. Naskah penelitian menginterpretasikan variasi pada fase intervensi sebagai bagian dari proses perubahan selama pemberian layanan.

Perubahan Level

Perubahan level menunjukkan perbedaan antara data dengan nilai terbesar dan nilai terkecil pada setiap fase.

Tabel 6. Perubahan Level Setiap Fase

Subjek	A1	B	A2
KTK	3	11	8
KIAP	3	11	8
IDAİK	3	12	10

Perubahan level pada fase intervensi lebih besar dibandingkan fase baseline pada seluruh subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan skor paling terlihat ketika layanan konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness diberikan.

Ringkasan Perubahan Skor

Untuk memberikan gambaran yang lebih sederhana mengenai perubahan keseluruhan, perbedaan mean level dari A1 ke A2 dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Perubahan Mean Level dari A1 ke A2

Subjek	Mean A1	Mean B	Mean A2	Penurunan A1–A2
KTK	83,50	70,50	54,00	29,50
KIAP	80,50	68,50	52,25	28,25
IDAİK	85,50	72,50	54,00	31,50

Berdasarkan Tabel 7, penurunan mean level terbesar dari A1 ke A2 terjadi pada IDAİK sebesar 31,50 poin, diikuti KTK sebesar 29,50 poin dan KIAP sebesar 28,25 poin. Ketiga subjek menunjukkan arah perubahan yang sama, yaitu penurunan kecemasan sosial secara bertahap dari kondisi awal hingga setelah intervensi.

Hasil Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon

Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon digunakan untuk membandingkan perubahan skor antar fase. Dalam penelitian, perbandingan dilakukan antara A1 dan B untuk melihat perubahan selama intervensi serta antara B dan A2 untuk melihat keberlanjutan perubahan setelah intervensi. Rumus yang digunakan adalah $J = \text{nilai terkecil antara jumlah peringkat bertanda positif dan jumlah peringkat bertanda negatif}$. Berdasarkan prosedur dalam naskah penelitian, H1 diterima apabila J hitung lebih kecil atau sama dengan J tabel.

Ketiga subjek menunjukkan J hitung sebesar 0 pada perbandingan A1–B. Seluruh selisih memiliki tanda negatif, yang berarti skor pada fase intervensi lebih rendah dibandingkan skor baseline 1. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor selama intervensi. Data perhitungan dalam naskah juga menunjukkan J hitung = 0 untuk ketiga subjek.

Pada perbandingan B–A2, ketiga subjek kembali menunjukkan J hitung = 0. Seluruh perubahan memiliki arah negatif sehingga skor A2 lebih rendah daripada skor B. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan kecemasan sosial tetap terlihat setelah layanan dihentikan. Perhitungan tersebut sejalan dengan naskah penelitian yang melaporkan J hitung = 0 pada ketiga subjek untuk perbandingan B–A2.

Tabel 8. Ringkasan Hasil Uji Wilcoxon

Subjek	Perbandingan	J hitung	J tabel	Keputusan
KTK	A1–B	0	0	H1 diterima
KIAP	A1–B	0	0	H1 diterima
IDAİK	A1–B	0	0	H1 diterima
KTK	B–A2	0	0	H1 diterima
KIAP	B–A2	0	0	H1 diterima
IDAİK	B–A2	0	0	H1 diterima

Berdasarkan kriteria keputusan yang digunakan dalam naskah penelitian, J hitung yang lebih kecil atau sama dengan J tabel digunakan sebagai dasar penerimaan H1. Dengan demikian, hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan sosial pada ketiga subjek selama intervensi dan perubahan tersebut berlanjut pada fase A2.

Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Mindfulness terhadap Kecemasan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial pada ketiga subjek setelah diberikan konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness. Penurunan terlihat secara konsisten dari fase A1 menuju B dan kembali berlanjut pada A2. KTK mengalami penurunan mean level dari 83,50 menjadi 70,50 dan kemudian 54,00; KIAP dari 80,50 menjadi 68,50 dan 52,25; sedangkan IDAİK dari 85,50 menjadi 72,50 dan 54,00. Dengan demikian, perubahan terjadi tidak hanya pada saat layanan diberikan, tetapi juga tetap terlihat pada fase setelah intervensi dihentikan.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep kognitif behavior yang memandang bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan. Pada kecemasan sosial, pemikiran mengenai kemungkinan memperoleh penilaian negatif dapat memunculkan rasa takut dan khawatir, kemudian mendorong individu menghindari situasi sosial. Naskah penelitian juga menjelaskan bahwa ketiga subjek cenderung melihat interaksi sosial sebagai ancaman karena memiliki kekhawatiran akan penilaian, kritik, atau penolakan dari orang lain.

Temuan ini sejalan dengan Rahmadiani (2020), yang dalam kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi sumber kecemasan sosial. Kognitif behavior juga dapat membantu individu menghadapi situasi sosial secara bertahap dan meningkatkan kemampuan berinteraksi. Namun, penelitian ini tidak berhenti pada perubahan kognitif. Mindfulness ditempatkan sebagai teknik yang membantu siswa menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul ketika menghadapi situasi sosial. Dengan demikian, siswa tidak hanya diarahkan untuk mengubah pikiran negatif, tetapi juga belajar mengamati pikiran tersebut tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Konsep ini sesuai dengan Maulana et al. (2022) yang menjelaskan bahwa mindfulness-based cognitive therapy membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap sensasi fisik, pikiran, dan emosi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Sukmawati et al. (2023), yang menemukan bahwa pemberian cognitive behavior therapy yang dikombinasikan dengan mindfulness memberikan penurunan kecemasan sosial yang lebih besar dibandingkan cognitive behavior therapy saja. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat dugaan bahwa mindfulness dapat melengkapi proses kognitif behavior dengan meningkatkan kesadaran dan pengelolaan respons emosional siswa.

Perubahan Pemikiran Negatif sebagai Dasar Perubahan Kecemasan Sosial

Salah satu kondisi yang ditemukan sebelum intervensi adalah kecenderungan ketiga subjek untuk memiliki pemikiran negatif mengenai dirinya dalam situasi sosial. Subjek cenderung memprediksi bahwa dirinya akan melakukan kesalahan, mendapatkan penilaian buruk, ditolak, atau dipermalukan. Pemikiran tersebut berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan kecenderungan menghindari situasi sosial.

Kondisi tersebut sesuai dengan prinsip kognitif behavior bahwa interpretasi individu terhadap suatu peristiwa dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku. Oleh karena itu, intervensi diarahkan untuk membantu siswa mengenali pemikiran yang muncul ketika menghadapi situasi sosial, kemudian mengevaluasi apakah pemikiran tersebut merupakan fakta atau asumsi. Proses tersebut membuat siswa memiliki kesempatan untuk membentuk respons kognitif yang lebih adaptif.

Temuan tersebut sejalan dengan Aini (2019) yang menjelaskan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy menekankan restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku yang menyimpang. Sa'adah dan Rahman (2015) juga menempatkan pemikiran sebagai salah satu bagian penting yang memengaruhi emosi dan tindakan individu.

Dalam penelitian ini, mindfulness memperkuat proses tersebut. Ketika pemikiran negatif muncul, siswa dilatih untuk menyadarinya tanpa langsung mempercayai atau mengikuti pemikiran tersebut. Dengan cara ini, siswa memperoleh jarak terhadap pemikirannya sehingga pikiran negatif tidak secara otomatis menghasilkan respons takut, khawatir, atau menghindar.

Perubahan Rasa Takut dan Khawatir

Rasa takut dan khawatir merupakan bagian dari kondisi kecemasan sosial yang diamati dalam penelitian. Sebelum intervensi, ketiga subjek menunjukkan ketakutan ketika berinteraksi, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta ketidaknyamanan ketika harus berbicara atau menjadi perhatian. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik kecemasan sosial yang dijelaskan dalam kajian penelitian, yaitu adanya kekhawatiran berlebihan, kurang percaya diri, pemikiran negatif, dan respons emosional ketika menghadapi situasi sosial.

Selama intervensi, konseli diarahkan untuk mengenali respons takut dan khawatir yang muncul serta memahami kaitannya dengan pemikiran yang mendasari. Mindfulness digunakan untuk mengarahkan perhatian kembali pada pengalaman saat ini, terutama melalui kesadaran terhadap pernapasan dan sensasi tubuh. Proses tersebut membantu konseli untuk tidak terus-menerus terfokus pada kemungkinan buruk yang belum terjadi.

Temuan tersebut sesuai dengan konsep mindfulness yang dikemukakan dalam kajian penelitian, yaitu proses mengarahkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian.

Hasil penelitian ini mendukung Ramadhan et al. (2022) yang menemukan bahwa Mindfulness-Based Cognitive Therapy dapat menurunkan kecemasan sosial. Dalam penelitian tersebut, mindfulness membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap pengalaman, mengurangi pemikiran berulang, serta mengidentifikasi pemikiran negatif otomatis.

Dengan demikian, penurunan rasa takut dan khawatir dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari perubahan pada cara siswa merespons pengalaman internal. Siswa tidak lagi hanya berusaha menghindari rasa takut, tetapi mulai belajar mengenali, menerima, dan mengelolanya.

Penurunan Penghindaran Situasi Sosial

Penghindaran situasi sosial menjadi salah satu perilaku yang terlihat pada ketiga subjek sebelum diberikan intervensi. Siswa cenderung diam dalam kelompok, menghindari situasi yang membuatnya menjadi pusat perhatian, kurang aktif dalam pembelajaran, dan enggan menyampaikan pendapat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya berada pada tingkat pikiran dan perasaan, tetapi juga memengaruhi perilaku siswa dalam kehidupan sekolah.

Dalam proses konseling, penghindaran tidak ditangani hanya dengan meminta siswa untuk “berani”, tetapi melalui pemahaman terhadap pikiran dan rasa takut yang menyebabkan perilaku penghindaran. Setelah itu, siswa diarahkan untuk menghadapi situasi sosial secara bertahap sambil mempertahankan kesadaran terhadap respons internal yang muncul.

Pendekatan tersebut sejalan dengan Rahmadiani (2020), yang menunjukkan bahwa cognitive behavior dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan coping adaptif melalui perubahan pola pikir dan menghadapi individu pada situasi sosial yang sebelumnya dihindari. Temuan penelitian juga sesuai dengan Berliana dan Nurtjahjo (2024), yang menunjukkan bahwa cognitive behavior dapat membantu siswa menghadapi lingkungan sosial sekolah melalui perubahan pola pikir dan eksposur bertahap.

Perubahan perilaku yang diamati dalam penelitian memperkuat hasil pengukuran kuantitatif. Pada fase setelah intervensi, konseli terlihat lebih berani berinteraksi, lebih aktif mengikuti kegiatan, dan lebih mampu menggunakan mindfulness secara mandiri ketika kecemasan muncul.

Integrasi Kognitif Behavior dan Mindfulness

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa kognitif behavior dan mindfulness tidak diterapkan sebagai dua intervensi yang berdiri sendiri, tetapi sebagai strategi yang saling melengkapi. Kognitif behavior menjadi pendekatan yang memberikan struktur untuk memahami hubungan pikiran, emosi, dan perilaku, sedangkan mindfulness menjadi teknik yang membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung.

Pada proses intervensi, konseli terlebih dahulu diarahkan untuk memahami hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku. Selanjutnya, mindfulness digunakan untuk membantu konseli mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul. Setelah konseli mampu mengenali pengalaman tersebut, proses kognitif behavior digunakan kembali untuk mengevaluasi pemikiran yang tidak realistis dan membangun respons yang lebih adaptif. Pola tersebut sesuai dengan rancangan intervensi dalam penelitian yang menempatkan mindfulness sebagai teknik dalam pendekatan kognitif behavior.

Hasil ini memperkuat Sukmawati et al. (2023), yang menemukan bahwa kombinasi cognitive behavior therapy dan mindfulness lebih efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dibandingkan cognitive behavior therapy saja. Penelitian Ramadhan et al. (2022) juga menunjukkan efektivitas pendekatan mindfulness-based cognitive therapy dalam menurunkan kecemasan sosial.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan integrasi tersebut dalam konteks konseling individu pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja dengan desain Single Subject Research. Ketiga subjek menunjukkan pola perubahan yang sama meskipun karakteristik dan respons awal masing-masing subjek berbeda. Dengan demikian, temuan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan kognitif behavior dengan teknik mindfulness dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan konseling individual untuk menangani kecemasan sosial pada siswa.

Keberlanjutan Perubahan pada Baseline 2

Hal penting dalam penelitian ini adalah perubahan skor tidak berhenti pada fase intervensi. Setelah intervensi dihentikan, skor kecemasan sosial ketiga subjek kembali mengalami penurunan pada fase A2. KTK mencapai rentang 58–50, KIAP 56–48, dan IDAIK 59–49.

Keberlanjutan perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan keterampilan yang diperoleh selama proses konseling. Siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi dilatih untuk mengenali pikiran negatif, mengelola respons emosional, serta menerapkan mindfulness ketika menghadapi kecemasan. Oleh karena itu, keterampilan tersebut berpotensi tetap digunakan setelah layanan konseling selesai. Temuan tersebut sejalan dengan prinsip kognitif behavior yang menekankan pemberian keterampilan dan tugas yang dapat digunakan konseli secara mandiri. Mindfulness juga dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari sehingga memungkinkan siswa menggunakan keterampilan tersebut di luar sesi konseling.

Walaupun demikian, keberlanjutan perubahan perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian ini hanya melibatkan tiga subjek dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Selain itu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, pengalaman sosial, serta faktor lain di luar intervensi tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Durasi intervensi yang relatif singkat juga membuat efek jangka panjang belum dapat dianalisis secara menyeluruh.

Sintesis Temuan dengan Penelitian Terdahulu

Jika temuan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu, terlihat adanya kesesuaian yang cukup kuat. Rahmadiani (2020) menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy dapat membantu mengurangi kecemasan sosial melalui perubahan pemikiran dan perilaku. Ramadhan et al. (2022) menunjukkan efektivitas pendekatan mindfulness-based cognitive therapy dalam menurunkan kecemasan sosial. Sementara itu, Sukmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi cognitive behavior therapy dan mindfulness memberikan hasil yang lebih baik dalam mengatasi kecemasan sosial remaja.

Temuan penelitian ini memperkuat ketiga penelitian tersebut dengan menunjukkan bahwa integrasi kognitif behavior dan mindfulness juga dapat diterapkan pada siswa SMP melalui konseling individual. Kesamaan pola perubahan pada KTK, KIAP, dan IDAIK memperlihatkan bahwa setelah kondisi awal yang relatif stabil, skor mengalami penurunan pada fase intervensi dan terus menurun pada fase A2.

Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sosial, tetapi juga memberikan gambaran mengenai mekanisme perubahan. Kognitif behavior membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi pemikiran negatif serta perilaku yang mempertahankan kecemasan, sedangkan mindfulness membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh. Integrasi keduanya kemudian mendukung perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam membantu menurunkan kecemasan sosial pada ketiga subjek. Efektivitas tersebut terlihat melalui penurunan skor, perubahan mean level, perubahan level yang lebih besar pada fase intervensi, serta keberlanjutan penurunan pada fase A2. Hasil penelitian juga menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya keberanian berinteraksi, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta kemampuan menggunakan mindfulness secara mandiri ketika kecemasan muncul.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan skor kecemasan sosial pada seluruh subjek penelitian, yaitu KTK, KIAP, dan IDAIK, dari fase baseline 1 (A1) ke fase intervensi (B) dan berlanjut pada fase baseline 2 (A2). Secara deskriptif, mean level kecemasan sosial subjek KTK menurun dari 83,50 pada fase A1 menjadi 70,50 pada fase B dan 54,00 pada fase A2. Subjek KIAP mengalami penurunan mean level dari 80,50 menjadi 68,50 dan kemudian 52,25. Sementara itu, subjek IDAIK mengalami penurunan dari 85,50 menjadi 72,50 dan kemudian 54,00. Hasil analisis visual memperlihatkan pola perubahan yang konsisten pada ketiga subjek.

Penurunan tersebut juga terlihat pada empat indikator kecemasan sosial yang menjadi fokus penelitian, yaitu takut, khawatir, pemikiran negatif, dan penghindaran situasi sosial. Konseling kognitif behavior membantu siswa mengenali dan mengevaluasi pola pikir negatif serta membentuk respons yang lebih adaptif, sedangkan mindfulness membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Hasil tersebut diperkuat dengan Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon yang menunjukkan $J \text{ hitung} = 0$ pada perbandingan A1-B maupun B-A2 pada ketiga subjek, dengan $J \text{ tabel} = 0$ pada $n = 4$. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja dapat diterima.

REFERENSI

- 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.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70–90.
- Aminah, I., Novianti, E., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15.
- Arjanto, P. (2022). Uji reliabilitas dan validitas DASS-21. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7.
- 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. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5). <https://doi.org/10.3390/jcm14051703>
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). Profil kecemasan sosial terhadap siswa SMA dan implikasinya terhadap layanan konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2).
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear of negative evaluation (FNE), parent attachment, dan kecemasan sosial: Menguraikan keterkaitannya dalam kehidupan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 96–102.
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pada pasien ansietas: A scoping review. *Malabayati 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>
- Nur Olivia, N., Nurfauziatul Hasanah, P., & Suminar, C. (2024). Konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja: Studi deskriptif pada remaja kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(1).
- Oktaviawati, M., & Sa'adah, N. (2024). [Judul artikel sesuai sumber pada skripsi]. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10, 117–127. <https://doi.org/10.22373/je.v10i1.18759>
- Poetry, T., Tjalla, A., & Hidayat, D. R. (2024). 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.
- 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>
- 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.