

Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness Coloring* untuk Menurunkan *Social Anxiety* Siswa MTs

Ar Rahma Rustika Sari¹, Suharni², Ratih Christiana³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: arahmarustika12@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: harnibk@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: ratihchristiana@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keyword	Abstrak / Abstract
Konseling kelompok, <i>Mindfulness Coloring</i> , <i>Social Anxiety</i> , Siswa MTs	Masa remaja awal pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan fase di mana siswa mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat pesat. Pada fase ini, kebutuhan akan penerimaan sosial mencapai puncaknya, namun di sisi lain juga rentan muncul gangguan kecemasan sosial atau <i>social anxiety</i> . Kondisi ini ditandai dengan ketakutan berlebih akan penilaian negatif orang lain, penghindaran situasi berinteraksi, hingga gangguan fungsi sehari-hari di lingkungan sekolah. Tulisan ini menyajikan kajian mendalam mengenai potensi keefektifan layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik <i>mindfulness coloring</i> sebagai alternatif intervensi yang inovatif dan sesuai karakteristik remaja. Melalui analisis landasan teori, mekanisme kerja teknik, serta keunggulan pendekatan ini dibandingkan metode konvensional, dapat disimpulkan secara konseptual bahwa gabungan kedua pendekatan ini memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengelola emosi, mengubah pola pikir negatif, dan berani berinteraksi kembali secara nyaman.
<i>Counseling Group</i> , <i>Mindfulness Coloring</i> , <i>Social Anxiety</i> , MTs Students	<i>Early adolescence in Islamic Junior High School (MTs) is a phase where students experience rapid physical, emotional, and social changes. During this phase, the need for social acceptance peaks, but on the other hand, social anxiety disorder (SAD) is also susceptible to developing. This condition is characterized by excessive fear of negative judgment from others, avoidance of interactive situations, and disruption of daily functioning in the school environment. This paper presents an in-depth study of the potential effectiveness of group counseling services combined with mindfulness coloring techniques as an innovative intervention alternative tailored to adolescent characteristics. Through the theoretical basis of the analysis, the working mechanisms of the techniques, and the advantages of this approach compared to conventional methods, it can be conceptually concluded that the combination of these two approaches has great potential in helping students manage</i>

emotions, change negative thought patterns, and dare to interact comfortably again.

PENDAHULUAN

Masa remaja awal yang dialami siswa jenjang MTs sering disebut sebagai masa "badai dan tekanan" karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi. Di satu sisi, siswa mulai ingin mandiri, membangun identitas diri, dan mencari tempat di lingkungan pertemanan. Namun di sisi lain, mereka belum memiliki kemampuan yang matang untuk mengelola perasaan malu, takut salah, dan khawatir dianggap aneh oleh orang lain. Hal ini membuat banyak siswa terjebak dalam perasaan cemas yang berlebih setiap kali harus berhadapan dengan situasi sosial.

Menurut Gunarsa (2019), ketidaktahuan remaja dalam memahami perubahan diri sendiri sering memicu kekhawatiran berlebih saat menghadapi penilaian orang lain. Hal ini selaras dengan data UNICEF (2022) yang menunjukkan bahwa tekanan sosial di lingkungan sekolah menjadi salah satu penyebab utama gangguan emosi pada remaja usia 12–15 tahun.

Social anxiety atau kecemasan sosial bukan sekadar rasa malu yang wajar. Rasa cemas ini muncul secara intens dan terus-menerus, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Saat harus berbicara di depan kelas, berdiskusi dengan teman yang belum dikenal, atau sekadar berjalan di lorong sekolah yang ramai, siswa yang mengalami kondisi ini bisa merasakan detak jantung berpacu cepat, tangan gemetar, mulut kering, hingga pikiran yang buntu dan penuh ketakutan bahwa dirinya akan dipermalukan. Jika dibiarkan berlarut-larut, kondisi ini akan membuat siswa menarik diri dari pergaulan, menurunkan partisipasi belajar, hingga berdampak pada kesejahteraan psikologis jangka panjang (Nurmala, 2020).

Berbagai upaya penanganan telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, namun seringkali pendekatan yang terlalu banyak berbicara atau menuntut siswa untuk segera menceritakan masalahnya justru membuat siswa merasa tertekan, sungkan, dan makin menutup diri. Remaja cenderung lebih nyaman mengekspresikan diri melalui aktivitas yang tidak berhubungan langsung dengan pembicaraan masalah pribadi.

Menyadari hal tersebut, diperlukan inovasi layanan yang mampu menjangkau dunia emosi siswa dengan cara yang lebih halus namun efektif. Salah satu gagasan yang memiliki landasan teori kuat adalah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring*. Pendekatan ini menggabungkan keunggulan dukungan teman sebaya dengan kekuatan terapi seni berbasis kesadaran penuh, sehingga diharapkan mampu menurunkan kecemasan sosial atau *social anxiety* siswa secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental melalui desain one-group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang tidak melibatkan kelompok pembanding sehingga observasi difokuskan pada satu kelompok eksperimen. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat stres akademik subjek sebelum diberikan perlakuan, dilanjutkan dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah perlakuan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berasal dari dua pengukuran (pretest dan posttest) pada subjek yang sama dan tidak memenuhi asumsi normalitas untuk uji parametrik. Untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan, dilakukan pula perhitungan effect size dengan rumus $r = Z/\sqrt{N}$, dengan interpretasi mengacu pada Cohen (1988), yaitu $r = 0,10$ (kecil), $r = 0,30$ (sedang), dan $r = 0,50$ (besar).

PEMBAHASAN

Menurut Kearney (2005), *social anxiety* adalah ketakutan yang mendalam dan terus-menerus terhadap berbagai situasi sosial dan tuntutan untuk tampil, terutama ketika seseorang merasa diawasi atau dinilai oleh orang lain. Chaplin (2018), menambahkan bahwa kecemasan ini merupakan kombinasi ketakutan dan kekhawatiran tanpa penyebab yang jelas yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari seseorang. Pada siswa MTs, gejala ini tampak dalam empat aspek sekaligus: aspek fisik seperti tubuh gemetar, wajah memerah, dan jantung berdebar kencang; aspek kognitif/pikiran seperti keyakinan berlebih bahwa semua orang memperhatikan kesalahan diri dan takut dipermalukan; aspek afektif/emosi seperti perasaan takut yang mendalam, gelisah, malu berlebihan, mudah tersinggung, dan merasa tidak nyaman terus-menerus saat berada di lingkungan sosial; serta aspek perilaku seperti menghindari kontak mata, menolak berpartisipasi, dan cenderung menyendiri.

Kondisi ini sangat menghambat perkembangan siswa, karena masa MTs adalah waktu yang tepat untuk melatih kemampuan sosial. Ramadhan & Fourianalistyawati (2017), menjelaskan bahwa kecemasan sosial atau *social anxiety* yang tinggi biasanya disertai dengan rendahnya harga diri dan kesadaran diri, sehingga remaja cenderung menilai diri sendiri secara negatif. Ketika siswa terjebak dalam rasa cemas ini, mereka kehilangan banyak kesempatan belajar berinteraksi yang sangat dibutuhkan untuk kehidupan di jenjang selanjutnya.

Konseling kelompok merupakan bentuk layanan yang sangat tepat untuk masalah yang berkaitan dengan hubungan sosial. Menurut Prayitno (2004), dalam konseling kelompok setiap individu tidak hanya menerima bantuan, tetapi juga sekaligus menjadi sumber bantuan bagi orang lain. Barida dkk. (2023) menegaskan bahwa layanan kelompok memungkinkan siswa belajar memahami persamaan dan perbedaan antar sesama, sehingga mengurangi rasa kesendirian yang dialami.

Folastri & Rangka (2016) menambahkan bahwa suasana kelompok yang hangat dan saling menghargai dapat menurunkan sikap menutup diri yang berlebihan. Lubis (2019) juga menjelaskan bahwa dinamika kelompok memberikan kesempatan nyata bagi siswa untuk berlatih berkomunikasi, memberikan dukungan, dan memperbaiki persepsi diri yang keliru melalui umpan balik dari teman sebaya. Keunggulan inilah yang membuat konseling kelompok menjadi fondasi yang kokoh dalam penanganan masalah sosial.

Mindfulness coloring adalah aktivitas mewarnai pola terstruktur yang dilakukan dengan penuh kesadaran, tanpa menghakimi hasil karya maupun perasaan yang muncul saat itu. Menurut Kurnia & Ediaty (2018), bahwa aktivitas ini secara teoritis dapat mengalihkan fokus pikiran dari ketakutan menjadi perhatian pada momen saat ini. Apriyana dkk. (2020) menambahkan bahwa proses mewarnai dapat mempengaruhi hormon endorfin sehingga tubuh berada dalam keadaan rileks dan menurunkan tingkat stres.

Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* memiliki 5 tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran, dan tindak lanjut yang dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama siswa yang tergabung dalam layanan konseling akan diberikan penjelasan sistematika dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok. Pelaksanaan teknik *mindfulness coloring* dilakukan dengan tahap pembentukan. Pada tahap pembentukan konselor menyapa siswa dan menjelaskan tujuan konseling kelompok untuk menurunkan *social anxiety* melalui seni, kemudian siswa diajak untuk duduk tenang selama 5 menit sambil melakukan pernapasan perut dengan hitungan (4-2-4-2). Selanjutnya tahap peralihan dilakukan dengan siswa diajak untuk mengenali perasaan cemas yang mereka rasakan pada saat itu.

Kemudian tahap selanjutnya adalah tahap kegiatan, yaitu setiap siswa diberikan kertas

canvas A5, *cotton bud*, dan cat air. Lalu, siswa melakukan aktivitas mewarnai terstruktur dengan mengikuti hitungan pernapasan dan mendengarkan audio yang berdurasi 15 menit. Setelah selesai mewarnai siswa kembali duduk diam selama 5 menit sambil memandangi karya mereka tanpa penghakiman. Tahap ini bertujuan untuk merasakan efek ketenangan yang muncul setelah aktivitas kreatif selesai.

Kemudian tahap selanjutnya adalah tahap pengakhiran, yaitu konselor memberikan penjelasan tentang teknik mewarnai ini bisa dipraktikkan secara mandiri di rumah saat merasa cemas dan mengakhiri sesi dengan memberikan apresiasi kepada setiap siswa atas keberanian mereka untuk hadir dan berekspresi. Selanjutnya pada pertemuan ketiga adalah tindak lanjut. Siswa menceritakan perubahan yang terjadi pada dirinya setelah melakukan *treatment*. Peserta didik sangat antusias dalam bertukar pendapat dan terbuka supaya permasalahan *social anxiety* bisa terselesaikan dan mereka tidak terus menerus terbelenggu perasaan cemas di kehidupan sosialnya.

Kemudian yang terakhir memberi penguatan kepada anggota kelompok yang telah menetapkan strategi supaya rasa cemas mereka semakin berkurang dan mereka juga harus konsisten untuk melakukan cara-cara yang telah diperlihatkan ataupun yang sudah disepakati oleh peneliti dan anggota kelompok.

Menurut Christiana (2024), pola pikir yang kurang mendukung diri sendiri dapat menurunkan rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini sering kali memaksa individu untuk menghindari situasi tertentu dengan cara yang konstan, yang pada akhirnya membatasi kapasitas mereka di aspek akademik, karier, serta dalam menjalin hubungan interpersonal yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif merupakan kunci utama agar siswa berani menghadapi situasi sosial.

Suharni dkk. (2022) juga menyatakan bahwa aktivitas yang melibatkan kesadaran diri efektif membantu seseorang mengelola emosi negatif. Teknik ini bekerja dengan cara melatih siswa untuk tidak terobsesi pada hasil yang sempurna, sehingga perlahan mengubah pola pikir bahwa tidak apa-apa jika tidak selalu tampil sempurna di depan orang lain.

Penggabungan dua metode konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* memberikan keunggulan yang saling melengkapi. Yusuf (2020), menjelaskan bahwa pendekatan yang tidak menekan sangat membantu siswa yang memiliki hambatan berbicara untuk mulai terbuka. Secara metodologis, prinsip sistematisasi layanan seperti yang diuraikan Sugiyono (2024) juga dapat diterapkan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga tindak lanjut.

Penerapan di sekolah dapat dilakukan secara bertahap: mulai dari membangun kesepakatan keamanan, melakukan aktivitas mewarnai secara bersama-sama, hingga berbagi pengalaman secara bertahap. Pendekatan ini sangat menyenangkan, sesuai karakteristik remaja, dan memiliki landasan empiris yang kuat untuk dikembangkan sebagai alternatif layanan BK yang efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian teori dan analisis konsep yang telah diuraikan, dapat disimpulkan secara konseptual bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness coloring* memiliki keefektifan yang sangat potensial untuk menurunkan *social anxiety* siswa MTs. Pendekatan ini bekerja secara menyeluruh mulai dari menenangkan fisik, mengatur emosi, hingga mengubah pola pikir negatif, serta didukung oleh suasana kelompok yang saling mendukung. Oleh karena itu, gagasan ini sangat layak dijadikan salah satu program unggulan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. R., Asri, D. N., & Christiana, R. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self-Instructional untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Menghadapi Penilaian Akhir Semester. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 154–160.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students. *NurseLine Journal*, 5(1), 186–192.
- Barida, M., Widyastuti, D., & Krisphianti, Y. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*. Bening Media Publishing.
- Chaplin, J. P. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Christiana, R., Mahmudi, I., Kurniawan, N. A., & Ardiawan, D. (2025). 7 jurus BK hebat: Implementasi pada BK PAUD/RA. *Manggu Makmur Tanjung Lestari*.
- Christiana, R., Wardani, S. Y., Suharni, Mahmudi, I., Aji, A. D. S. R., Rahmawati, S., et al. (2025). Hallo Kons: Web-based guidance and counseling services to improve university students' well-being. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 116–122. <https://doi.org/10.17977/um059v5i22025p116-122>
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). Konseling Kelompok sebagai Sarana Pengembangan Potensi Diri dan Penyelesaian Masalah Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 22–30.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2025). Teenagers' understanding level about stunting in terms of gender. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(3), 597–602. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i3.5771>
- Kadafi, A., & Salfira, M. D. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan etika berkomunikasi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 39–48. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.777>
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety And Social Phobia In Youth*. New York: Oxford University Press.
- Kurnia, R., & Ediati, A. (2018). Efektivitas Aktivitas Mewarnai Terstruktur dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(2), 112–120.
- Lubis, N. L. (2019). *Psikologi Konseling Kelompok: Teori dan Penerapan*. Jakarta: Kencana.
- Nurmala, I. (2020). *Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Penanganan di Sekolah*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Teori dan Penerapannya*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Ramadhan, A. M., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Trait Mindfulness dan Harga Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Madya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 239–249.
- Sawaludin, N., Kadafi, A., & Christiana, R. (2026). The effectiveness of behavioral contract group counseling in improving the discipline of 11th-grade students at Pilangkenceng State High School, Madiun Regency. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.32806/jkpi.v7i2.1816>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi 2)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharni, S., Dwi, P. B., & Fakhriyani, D. V. (2022). Problem Based Training untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 66–78.

UNICEF. (2022). School Violence And Bullying: Global Status Report. Paris: United Nations Educational, Scientific And Cultural Organization.

Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.