

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK
MINDFULNESS DALAM KERANGKA *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY (CBT)* BERBASIS *VR* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN UJIAN PADA SISWA
KELAS XII SMA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Melaksanakan
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan Dan Konseling**

**OLEH
KADEK DIEGO DWINANDA SANJAYA
NIM 2111011044**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

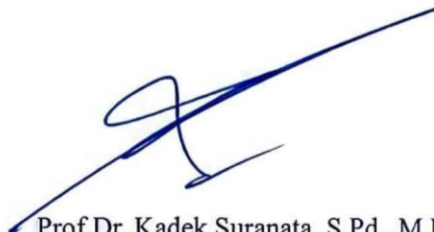
2025

SKRIPSI

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

Menyetujui:

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

Skripsi oleh Kadek Diego Dwinanda Sanjaya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 16 April 2025

Dewan Penguji



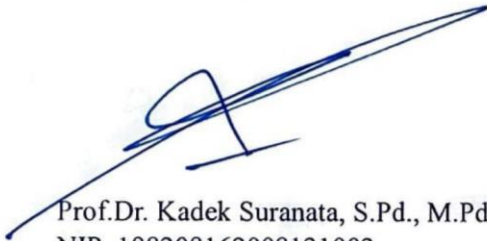
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, MS, Kons
NIP. 195703031983032001

(Ketua)



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd
NIP. 198605192008122003

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

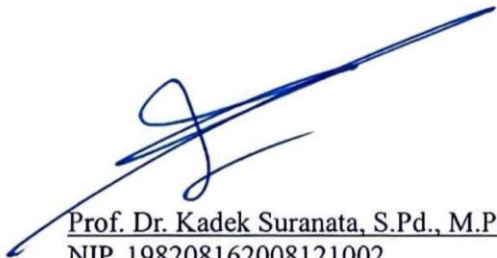
Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 16 April 2025

Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



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



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Teknik *Mindfulness* Dalam Kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Berbasis *Virtual Reality (VR)* Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas XII SMA" beserta seluruh isinya adalah benar benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang diajuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 18 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



(Kadek Diego Dwinanda Sanjaya)

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan dihadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena atas asung kerta waranugraha-Nya, skripsi yang berjudul **“Pengembangan Buku Panduan Teknik *Mindfulness* Dalam Kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Berbasis *Virtual Reality (VR)* Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas XII SMA”** dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan, motivasi, arahan, serta saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan yang telah diberikan sehingga proses pembuatan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Prof.Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha dan juga sebagai pembimbing II yang dengan sabar memberikan koreksi, saran, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat menghargai dedikasi dan perhatian Ibu selama proses pembimbingan dan yang telah memberikan berbagai kebijakan yang mendukung selama menempuh pendidikan di prodi BK.
4. Prof.Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.,Kons. selaku pembimbing I yang penuh kesabaran, kecermatan, dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak dalam memberikan masukan menyusun skripsi ini.

6. Kepala sekolah, guru dan tenaga kependidikan di SMA LAB UNDIKSHA yang telah memberikan bantuan dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Guru wali kelas dan Guru BK XII IIS dan IPA atas segala bantuan dan kerjasamanya selama melaksanakan penelitian di sekolah.
8. Siswa/siswi SMA LAB UNDIKSHA yang telah berpartisipasi dan terlibat secara langsung dalam penelitian.
9. Bapak Ketut Arnata dan Ibu Ni Putu Ayu Kusuma Ningsih selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan kasih sayang, bimbingan, dukungan secara moral dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Gede Edo Wahyu Sanjaya selaku kakak penulis yang telah memberikan banyak motivasi, dukungan moral dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan-rekan Angkatan 21, Natalia, Mang Andi, Dian, Dek Ayu, Adrian, dan Santi selaku sahabat sekaligus sodara penulis yang telah menemani dan memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Disadari sepenuhnya bahwa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati sangat diharapkan saran dan kritik yang konstruktif guna penyempurnaan karya-karya selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Singaraja, 6 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan pengembangan	12
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	13
1.7 Spesifikasi Produk.....	15
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 17
2.1 Deskripsi Teoretis.....	17
2.1.1. Kecemasan Ujian	17
2.1.2. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	24
2.1.3. <i>Mindfulness</i>	31
2.1.4. <i>Virtual Reality (VR)</i>	36
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	41
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan Dan Teoretis	43
2.4 Hipotesis.....	48

BAB III METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Rancangan Penelitian	49
3.2 Subyek Penelitian.....	50
3.3 Variabel Penelitian Dan Definisi Variabel.....	50
3.3.1 Identifikasi Variabel	50
2.1.2. Definisi Operasional Variabel	51
3.4 Prosedur Pengembangan	51
3.4.1 <i>Define</i> (Pendefinisian).....	52
3.4.2 Tahap <i>Design</i> (Perancangan).....	53
3.4.3 Tahap <i>Develop</i> (Pengembangan).....	53
3.4.4 Tahap <i>Disseminate</i> (Penyebarluasan)	54
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen	55
3.6.1. Metode Pengumpulan Data	55
3.6.2. Instrumentasi	56
3.6 Metode Analisis Data	59
3.6.1. Uji Validitas.....	59
3.6.2. Uji Kepraktisan	61
3.6.3. Uji Efektivitas	61
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	66
4.1. Rancang Bangun Buku Panduan.....	66
4.1.1 Tahap Pendefinisian (<i>Define</i>)	66
4.1.2 Tahap Perancangan (<i>Design</i>).....	67
4.1.3 Tahap Pengembangan (<i>Develop</i>).....	67
4.1.4 Tahap Penyebaran (<i>Disseminate</i>)	68
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	68
4.2.1 Hasil Pengembangan Produk	68
4.2.2 Visualisasi Panduan.....	71
4.2.3 Validitas Panduan	73
4.2.4 Hasil Uji Kepraktisan	76
4.2.5 Hasil Uji Efektivitas Panduan	77
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	83

4.4 Keterbatasan Penelitian	87
4.5 Implikasi Penelitian.....	88
 BAB V PENUTUP.....	 114
5.1. Kesimpulan	114
5.2 Saran.....	116
 DAFTAR RUJUKAN	 118
LAMPIRAN.....	122



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kategori Skor Kecemasan Berdasarkan Skala DASS-21	57
Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Uji Validitas Buku Panduan	58
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen DASS-21	58
Tabel 3.4. Kategori Skor CVI	61
Tabel 4.1. Visualisasi Panduan	71
Tabel 4.2. Nama dan Kualifikasi Pakar	73
Tabel 4.3. Ringkasan Penilaian Ahli Media	74
Tabel 4.4. Hasil Perhitungan Indeks CVR	74
Tabel 4.5. Hasil Uji Kepraktisan Guru	76
Tabel 4.6. Deskripsi Data Penelitian	77
Tabel 4.7. Hasil Uji Stabilitas Levene Test	79
Tabel 4.8. Hasil analisis Uji Wilcoxon pada Baseline 1 vs. Intervensi	80
Tabel 4.9. Hasil analisi Intervensi vs. Baseline 2 (Follow-Up)	80



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep Pengembangan.....	45
Gambar 3.1. ABA Design	65
Gambar 4.1. Grafik ABA Design	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Observasi	123
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian	124
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validasi.....	125
Lampiran 4. Hasil Uji Validasi.....	126
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan	131
Lampiran 6. Lembar Pengesahan Proposal	134
Lampiran 7. Surat Keterangan	135

