

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

Oleh

Kadek Diego Dwinanda Sanjaya, NIM 2111011044

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Buku Panduan Teknik *Mindfulness* dalam Kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Berbasis *Virtual Reality (VR)* guna mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII di SMAS LAB Undiksha. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan dengan model 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*). Subjek uji coba terdiri dari ahli isi, ahli media, ahli praktisi, dan siswa sebagai pengguna panduan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dass-21. Desain penelitian *Single Subject Research (SSR)* dengan model A-B-A digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan memiliki tingkat validitas yang sangat tinggi, dan hasil uji efektivitas dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan menurunkan kecemasan ujian siswa ($p < 0,05$). Uji kepraktisan dilakukan melalui respon guru BK dan siswa terhadap penggunaan panduan dan media VR, yang menunjukkan bahwa produk mudah digunakan dan bermanfaat dalam praktik bimbingan dan konseling. Kendala yang dihadapi dalam penelitian ini adalah keterbatasan waktu karena siswa kelas XII memasuki masa libur dan persiapan kuliah, serta ketersediaan perangkat VR yang terbatas. Meskipun demikian, buku panduan ini memiliki potensi untuk digunakan sebagai alat bantu intervensi psikologis berbasis teknologi dalam layanan bimbingan konseling di sekolah.

Kata kunci: *Mindfulness, CBT, Virtual Reality, Buku Panduan, Kecemasan Ujian*

**DEVELOPMENT OF A GUIDEBOOK FOR MINDFULNESS
TECHNIQUES WITHIN THE FRAMEWORK OF COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY (CBT) BASED ON VIRTUAL REALITY (VR)
TO REDUCE TEST ANXIETY IN GRADE XII HIGH SCHOOL
STUDENTS**

By

**Kadek Diego Dwinanda Sanjaya, NIM 2111011044
Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan**

ABSTRACT

This study aims to develop a Guidebook for Mindfulness Techniques in the Framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Based on Virtual Reality (VR) to reduce exam anxiety in class XII students at SMAS LAB Undiksha. This research is a type of development research with the 4D model (Define, Design, Develop, Disseminate). The test subjects consisted of content experts, media experts, practitioners, and students as users of the guide. The data collection technique used the dass-21 questionnaire. Single Subject Research (SSR) research design with the A-B-A model was used to measure the effectiveness of the intervention. The results showed that the developed product had a very high level of validity, and the results of the effectiveness test with the Wilcoxon Signed Rank Test showed that the intervention significantly reduced students' test anxiety ($p < 0.05$). The practicality test was conducted through the responses of counseling teachers and students to the use of VR guides and media, which showed that the product was easy to use and useful in guidance and counseling practice. The obstacles faced in this study were time constraints due to class XII students entering the holiday period and college preparation, as well as the limited availability of VR devices. Nonetheless, this guidebook has the potential to be used as a technology-based psychological intervention tool in counseling guidance services in schools.

Keywords: *Mindfulness, CBT, Virtual Reality, Guidebook, Test Anxiety*