



Lampiran 1. Surat Keterangan Observasi



YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2015
SMAS LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA
Terakreditasi A

Alamat : Jalan Jatayu No. 10 Singaraja
 Website: <http://www.smalabundiksha.sch.id>

Telepon/Fax : 0362 -22571
 E-mail: smalabundiksha@yahoo.co.id

Nomor : 084/SMAS Lab/Undiksha/E.7/IX/2024 Singaraja, 10 September 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Balasan

Kepada Yth.
 Kadek Diego Dwinanda Sanjaya
 Di -
Tempat

Dengan hormat,
 Menunjuk surat Nomor : 7105/UN48.10.1/LT/2024, perihal : Ijin Penelitian, kami pihak Sekolah bersedia menerima Mahasiswa tersebut untuk mengadakan Penelitian di SMAS Lab. Undiksha.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,

 Luh Putu Widyareni, S.Pd
 NPY. 707170
 I 19

Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian



YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2015
SMAS LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA
Terakreditasi A

Alamat : Jalan Jatayu No. 10 Singaraja
Website: <http://www.smalabundiksha.sch.id>

Telepon/Fax : 0362 - 22571
E-mail: smalabundiksha@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 239/SMAS-Lab./Undiksha/E.7/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMAS Laboratorium Undiksha Singaraja menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Diego Dwinanda Sanjaya
NIM : 2111011044
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

memang benar mahasiswa yang bersangkutan sudah melakukan penelitian di SMAS Lab. Undiksha Singaraja dengan judul "*Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Virtual Reality Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas XII SMA*", pada tanggal 10 September 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 20 Maret 2025
Kepala Sekolah,

Luh Putu Widyareni, S.Pd
NPY. 707170



Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validasi

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, 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

Nomor : 2703/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 27 Februari 2025
 Lampiran : -
 Hal : Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian

Yth. Guru BK SMP LAB UNDIKSHA
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Kakak Diego Dwinanda Sanjaya
 NIM : 2111011044
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul : Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Virtual Reality (Vr) Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas Xii Sma

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

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
 Psikologi, dan Bimbingan,

 Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

<http://fip.undiksha.ac.id> [f](#) Fakultas Ilmu Pendidikan [i](#) fipundiksha [T](#) FIP Undiksha [0877 881 8905](#)

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, 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

Nomor : 2699/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 27 Februari 2025
 Lampiran : -
 Hal : Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian

Yth. Prof.Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Kakak Diego Dwinanda Sanjaya
 NIM : 2111011044
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul : Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Virtual Reality (Vr) Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas Xii Sma

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

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
 Psikologi, dan Bimbingan,

 Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

<http://fip.undiksha.ac.id> [f](#) Fakultas Ilmu Pendidikan [i](#) fipundiksha [T](#) FIP Undiksha [0877 881 8905](#)

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, 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

Nomor : 2701/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 27 Februari 2025
 Lampiran : -
 Hal : Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian

Yth. Wayan Eka Paramarta, S.Pd,M.Pd
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Kakak Diego Dwinanda Sanjaya
 NIM : 2111011044
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul : Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Virtual Reality (Vr) Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas Xii Sma

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

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
 Psikologi, dan Bimbingan,

 Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

<http://fip.undiksha.ac.id> [f](#) Fakultas Ilmu Pendidikan [i](#) fipundiksha [T](#) FIP Undiksha [0877 881 8905](#)

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, 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

Nomor : 2703/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 27 Februari 2025
 Lampiran : -
 Hal : Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian

Yth. Guru BK SMP LAB UNDIKSHA
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna Validasi Media Pembelajaran Produk Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Kakak Diego Dwinanda Sanjaya
 NIM : 2111011044
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul : Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Virtual Reality (Vr) Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas Xii Sma

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

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
 Psikologi, dan Bimbingan,

 Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

<http://fip.undiksha.ac.id> [f](#) Fakultas Ilmu Pendidikan [i](#) fipundiksha [T](#) FIP Undiksha [0877 881 8905](#)

Lampiran 4. Hasil Uji Validasi

menilai *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk konseling online (berbasis apps atau website), skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Irdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*, (diterbitkan dalam Journal of Physics: Conference Series (Vol. 1539, No. 1, p. 012064, IOP Publishing)

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/ saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai.

No	Pernyataan	1	2	3	4	Komentar
	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
	Tehnik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
	Tehnik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	
	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	
	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	
	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				✓	

Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				✓	
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				✓	
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				✓	
Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				✓	

Keterangan

Item 1 sd 5 mengukur *acceptability*

Item 6 sd 9 mengukur *accessibility*

Item 10 sd 14 mengukur *feasibility*

Singaraja, 4 Maret 2025

Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
NIP. 198202142008121004

Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis apps atau website). skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ildil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam Journal of Physics: Conference Series (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing)

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga memuliskan komentar/ saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai.

No	Pernyataan	1	2	3	4	Komentar
	Struktur panduan disajikan sistematis			V		Masih banyak kesalahan ketik, istilah asing diketik miring, pencantuman sitasi, dll. (cek semua dari awal sampai akhir).
	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami		V			Belum dijelaskan bagaimana Teknik mindfulness yang digunakan. Sebagian besar hanya berkaitan dengan penggunaan aplikasi dan pengoperasian VR. Teknik mindfulness bisa berupa instruksi yang digunakan, teknik2 yg lebih spesifik dari mindfulness itu sendiri.

						Di bagian teori juga ada Teknik restrukturisasi kognitif, itu letaknya di mana?
	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami			V		
	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan		V			
	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami		V			Cek kesalahan ketik.
	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				V	
	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				V	 Ketika masuk ke aplikasi konseling, muncul ini, apakah masih relevan dengan permasalahan konseli yg akses ke sistem ini, bisa dicermati.
	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				V	
	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				V	
	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan			V		
	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)			V		



Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)			V	
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)			V	
Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu			V	

Keterangan

Item 1 sd 5 mengukur acceptability

Item 6 sd 9 mengukur accessibility

Item 10 sd 14 mengukur feasibility

Singaraja, 4 Maret 2025



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,
M.A., M.Psi., Psikolog.
NIP. 198008012006042001

Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis apps atau website). skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Irdi (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064, IOP Publishing))

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/ saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai.

No	Pernyataan	1	2	3	4	Komentar
	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	Sub
	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	Sub
	Tehnik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	Sub
	Tehnik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	Sub
	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	Sub
	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	Sub
	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	Sub
	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	Sub
	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	Sub
	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				✓	Sub



Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)			✓		su
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)			✓		su
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)			✓		su
Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu			✓		su

Secara umum peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Keterangan

Item 1 sd 5 mengukur acceptability

Item 6 sd 9 mengukur accessibility

Item 10 sd 14 mengukur feasibility

Singaraja, 4 Maret 2025


Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
NIP. 199307012022031005

Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis apps atau website) skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifitil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*, (diterbitkan dalam Journal of Physics: Conference Series (Vol. 1539, No. 1, p. 012064, IOP Publishing))

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/ saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai.

No	Pernyataan	1	2	3	4	Komentar
	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	
	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
	Sistem konseling dapat di akses dengan mudah				✓	
	Setiap bagian dari sistem konseling dapat di akses dengan mudah				✓	
	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	
	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	
	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				✓	

Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)			✓	
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)			✓	
Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)			✓	
Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu			✓	

Keterangan

Item 1 sd 5 mengukur acceptability

Item 6 sd 9 mengukur accessibility

Item 10 sd 14 mengukur feasibility

Singaraja, 4 Maret 2025


Ketut Sudianing S.Pd
NPY.7071217



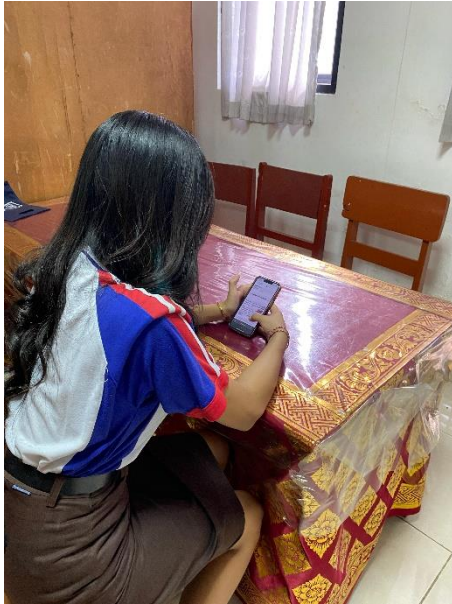
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

DOKUMENTASI KEGIATAN

Pelaksanaan Observasi



Pelaksanaan Penelitian





Lampiran 6. Lembar Pengesahan Proposal

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBAHAS

PROPOSAL INI TELAH DIKOREKSI DAN LAYAK DILANJUTKAN KE TAHAP PENELITIAN

Nama : Kadek Diego Dwinanda Sanjaya
 NIM : 2111011044
 Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
 Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan
 Fakultas : Ilmu Pendidikan

Singaraja, 21 Desember 2024

Pembahas I,

Pembahas II,

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
 NIP. 195703031983032001

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

Pembahas III,

Pembahas IV,

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

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

Lampiran 7. Surat Keterangan



YAYASAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
Akta Notaris Nomor: 18 Tanggal 9 Oktober 2015
SMAS LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA
Terakreditasi A

Alamat : Jalan Jatayu No. 10 Singaraja
Website: <http://www.smalabundiksha.sch.id>

Telepon/Fax : 0362 - 22571
E-mail: smalabundiksha@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 239/SMAS-Lab./Undiksha/E.7/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMAS Laboratorium Undiksha Singaraja menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Diego Dwinanda Sanjaya
NIM : 2111011044
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

memang benar mahasiswa yang bersangkutan sudah melakukan penelitian di SMAS Lab. Undiksha Singaraja dengan judul "*Pengembangan Buku Panduan Teknik Mindfulness Dalam Kerangka Cognitive Behavioral Therapy Berbasis Virtual Reality Untuk Mengurangi Kecemasan Ujian Pada Siswa Kelas XII SMA*", pada tanggal 10 September 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 20 Maret 2025
Kepala Sekolah,

Luh Putu Widyareni, S.Pd
NPY. 707170



RIWAYAT HIDUP



Kadek Diego Dwinanda Sanjaya lahir di Tukadmungga pada tanggal 26 April 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Ketut Arnata dan Ibu Ni Putu Ayu Kusuma Ningsih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Dinas Dharma Yadnya, Desa Tukadmungga, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 1 Tukadmungga dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 4 Singaraja dan melanjutkan ke S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis menyelesaikan tugas akhir 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”. Selanjutnya, mulai tahun 2021 sampai penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha