

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang cepat, pendidikan memegang peran yang sangat vital dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan masa depan. Pendidikan tidak lagi hanya sekedar proses transfer pengetahuan, tetapi juga menjadi sarana untuk membekali siswa dengan keterampilan hidup yang esensial, termasuk keterampilan mengelola stres dan kecemasan. Siswa di sekolah juga dapat mengalami kecemasan belajar, yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik, seperti pengumpulan tugas-tugas yang menumpuk, banyaknya pekerjaan rumah (PR) dari setiap mata pelajaran, serta adanya ulangan dan ujian. Hal ini menyebabkan siswa, secara tidak langsung, menghadapi tekanan yang cukup besar. Misalnya, mereka bisa merasakan kecemasan jika tidak bisa lulus ujian, atau merasa cepat tidak mampu bersaing secara akademik dengan teman-teman sekelas yang nilainya lebih baik. Kecemasan ini, jika dibiarkan, dapat mengganggu proses belajar siswa dan menurunkan prestasi akademik mereka secara signifikan.

Dari berbagai faktor penyebab kecemasan dalam proses belajar, salah satu yang paling sering dirasakan oleh siswa adalah kecemasan saat menghadapi ujian sekolah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan ujian adalah bentuk kecemasan yang paling umum di kalangan siswa, terutama saat mereka

menghadapi ujian besar seperti ujian sekolah, ujian akhir, atau ujian nasional. Penelitian oleh (Rismadiyanti, 2022) berjudul *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020* mengungkapkan bahwa mayoritas siswa SMA mengalami kecemasan tinggi ketika menghadapi ujian yang menentukan kelulusan mereka, seperti Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Kecemasan ini tidak hanya memengaruhi kinerja akademik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosional siswa.

Studi lain yang dilakukan oleh (Dan & Sosial, 2021) dalam jurnal *Bimbingan dan Konseling* menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami siswa selama ujian sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti keyakinan diri yang rendah, serta faktor eksternal, seperti tekanan dari orang tua dan ekspektasi dari lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa ujian sekolah adalah salah satu sumber utama kecemasan bagi siswa, yang memicu berbagai reaksi seperti stres, gangguan konsentrasi, dan bahkan gangguan fisik seperti sakit kepala dan jantung berdebar.

Selain hasil penelitian, berbagai media massa juga melaporkan bahwa kecemasan ujian menjadi salah satu isu yang sering dibahas dalam dunia pendidikan. Artikel di Kompas.com menyoroti bahwa tekanan yang dirasakan siswa saat ujian nasional dan ujian sekolah menyebabkan banyak siswa mengalami insomnia, ketakutan berlebihan, dan bahkan penurunan kesehatan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena kecemasan ujian bukan hanya masalah akademik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan fisik siswa. Tirto.id juga melaporkan bahwa kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian telah

menyebabkan beberapa siswa mengalami burnout atau kelelahan emosional akibat terlalu memaksakan diri dalam belajar.

Dari berbagai bukti dan penelitian yang ada, jelas bahwa kecemasan ujian merupakan salah satu bentuk kecemasan yang paling banyak dialami oleh siswa di sekolah. Tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, ketakutan akan gagal, dan ekspektasi yang tinggi dari guru maupun orang tua, semuanya berkontribusi terhadap munculnya kecemasan tersebut. Karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif, seperti penerapan teknik *mindfulness* berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang terbukti dapat membantu siswa dalam mengelola kecemasan ujian dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Menurut Chaplin (2000), dalam Amalia Yunia Rahmawati, (2020), kecemasan adalah perasaan yang mengandung campuran ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa adanya alasan spesifik untuk ketakutan tersebut. Carlson (2010), (dalam Amalia Yunia Rahmawati, 2020) menjelaskan lebih lanjut bahwa kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan ketegangan dari sistem saraf pusat, ekspektasi terhadap situasi buruk yang akan datang, serta kewaspadaan yang terus-menerus terhadap potensi bahaya.

Kecemasan ujian adalah perasaan cemas yang menghambat performa akademik siswa saat menghadapi ujian. Di SMA LAB Undiksha, siswa kelas XII menghadapi tantangan besar menjelang ujian akhir. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sejumlah 54 siswa kelas XII di sekolah tersebut, ditemukan bahwa 72% siswa mengalami kecemasan ujian dengan intensitas sedang hingga tinggi. Kecemasan ini muncul karena berbagai faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi dari orang tua, serta kekhawatiran

akan hasil ujian yang menentukan kelulusan. Banyak siswa merasa tidak siap menghadapi ujian, mengalami gangguan tidur, kesulitan konsentrasi saat belajar, serta menunjukkan gejala fisik seperti gemetar, jantung berdebar-debar, dan sakit kepala.

Hasil observasi ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA LAB. Menurut informasi yang diperoleh dari guru BK, sebagian besar siswa yang berkonsultasi terkait kecemasan ujian mengaku merasa tertekan dan tidak yakin dengan kemampuan mereka menghadapi ujian. Berdasarkan hasil observasi ini, diketahui bahwa siswa yang mengalami kecemasan ujian menunjukkan gejala yang mencakup tiga aspek, yaitu fisik, psikologis, dan perilaku. Gejala fisik meliputi gemetar, jantung berdebar-debar, mulut kering, dan sakit kepala. Gejala psikologis mencakup perasaan cemas yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, serta kekhawatiran yang terus-menerus akan hasil ujian. Sementara itu, gejala perilaku terlihat dalam bentuk prokrastinasi, menghindari situasi ujian, dan penurunan semangat belajar. Indikator-indikator ini mencerminkan dampak kecemasan ujian yang tidak hanya terbatas pada performa akademik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan fisik siswa secara menyeluruh. Guru BK menyebutkan bahwa meskipun mereka telah berupaya untuk menangani kecemasan ini melalui sesi konseling individu dan pemberian tips belajar efektif, upaya tersebut belum memberikan hasil yang signifikan. Strategi coping yang diajarkan oleh guru BK belum sepenuhnya membantu siswa dalam mengatasi kecemasan yang mereka rasakan, sehingga kecemasan ujian tetap menjadi masalah besar di kalangan siswa kelas XII.

Jika kecemasan ujian ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, maka dampaknya bisa sangat negatif bagi siswa. Kecemasan yang berlarut-larut dapat menyebabkan penurunan performa akademik, meningkatnya tingkat stres yang berujung pada masalah kesehatan mental, seperti depresi atau *burnout*. Bahkan, dalam beberapa kasus, kecemasan ujian yang tidak terkelola dapat menyebabkan siswa gagal dalam ujian atau menyerah di tengah proses belajar, yang tentu akan berdampak buruk pada masa depan pendidikan mereka. Gejala kecemasan ujian yang dialami oleh siswa antara lain: gejala fisik (gemetar, jantung berdebar, mulut kering), gejala psikologis (sulit berkonsentrasi, perasaan cemas yang berlebihan), dan gejala perilaku (prokrastinasi, menghindari situasi ujian).

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan layanan bimbingan konseling yang efektif dan inovatif, yang dapat membantu siswa mengatasi kecemasan ujian. Salah satu solusi yang diharapkan dapat mengatasi masalah ini adalah buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)*. Panduan ini akan memberikan langkah-langkah praktis dan berbasis bukti untuk membantu siswa menenangkan diri, mengelola stres, dan mempersiapkan diri secara mental sebelum menghadapi ujian.

Kajian terkait kecemasan ujian telah banyak dilakukan. Sebagai contoh, penelitian oleh Rismadiyanti (2022) berjudul Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020 menunjukkan bahwa kecemasan ujian dapat memengaruhi tingkat percaya diri siswa, yang pada akhirnya berdampak pada hasil akademis. Selain itu, penelitian oleh (Dan & Sosial, 2021) dalam jurnal Bimbingan dan Konseling juga mengungkapkan bahwa kecemasan

ujian berhubungan erat dengan tingkat kesiapan akademik dan tekanan sosial yang dirasakan siswa. Kompas.com juga melaporkan bahwa kecemasan ujian yang tidak terkelola sering kali menyebabkan gangguan tidur dan kesehatan fisik pada siswa, yang kemudian memengaruhi kinerja mereka di sekolah.

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ujian merupakan masalah serius yang perlu segera ditangani dengan metode yang tepat. Pengembangan panduan berbasis *CBT* dan *VR* diharapkan dapat menjadi solusi efektif dan inovatif dalam mengatasi kecemasan ujian siswa kelas XII di SMA LAB Undiksha. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa *intervensi* yang efektif, seperti penggunaan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, dapat membantu mengurangi kecemasan ujian pada siswa. Dengan demikian, pengembangan buku panduan teknik *mindfulness* berbasis *VR* bisa menjadi solusi inovatif untuk mengatasi masalah ini.

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan *intervensi* yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan ujian mereka. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah teknik *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kondisi di mana individu dengan sengaja memusatkan perhatian mereka untuk menyadari keadaan diri tanpa memberikan penilaian apapun terhadap kondisi tersebut (Singh, *et al.*, 2006). Gardner dan Grose (2015) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan cara efektif untuk mencegah munculnya stres, cemas, konflik, dan kekacauan dalam lingkungan pendidikan. Brown dan Ryan (2003), (dalam Waskito, *et al.*, 2018), menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah keadaan di mana seseorang sepenuhnya sadar dan perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat ini.

Jika siswa tidak sepenuhnya menerapkan *mindfulness*, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengamati, memahami, dan menilai masalah yang dihadapi. Kabat-Zinn (2005), menambahkan bahwa hal ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai peristiwa, yang pada akhirnya dapat menyebabkan tekanan akademik yang tinggi. Dalam kondisi *mindfulness*, seseorang cenderung berusaha untuk mengelola berbagai tekanan dengan baik, namun jika *mindfulness* rendah, seseorang mungkin merasa tidak mampu mengatasi tekanan tersebut, yang kemudian dapat memicu stress Kabat-Zinn (2005) (dalam Dianita Maulinda & Makmuroh Sri Rahayu, 2022). Penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan dan secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Studi yang dilakukan oleh (Dunning *et al.*, 2019) mengungkapkan bahwa melalui praktik *mindfulness*, individu dapat lebih efektif dalam mengelola dan menurunkan perasaan cemas yang mereka alami. Selain itu, *mindfulness* juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesejahteraan mental, yang mencakup aspek-aspek seperti rasa tenang, keseimbangan emosi, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup sehari-hari dengan lebih baik. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga berkontribusi secara keseluruhan pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu *CBT* merupakan pendekatan konseling yang fokus pada restrukturisasi atau perbaikan pola pikir yang menyimpang akibat pengalaman negatif yang merugikan baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk memperbaiki dan mempertahankan kesehatan mental melalui konseling yang mendalam dan terarah (Syahnita, 2021). Menurut

penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Septiawan, 2020), terapi kognitif perilaku (*CBT*) terbukti efektif dalam menangani berbagai jenis kecemasan, termasuk kecemasan yang dialami dalam situasi ujian. Studi ini menunjukkan bahwa *CBT* dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada rasa cemas yang berlebihan. Dengan penerapan teknik-teknik *CBT*, individu dapat belajar cara yang lebih sehat dan konstruktif untuk menghadapi stres dan tekanan yang muncul, khususnya dalam konteks ujian. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih tenang, fokus, dan percaya diri, sehingga kecemasan ujian dapat diminimalkan secara signifikan.

Menggabungkan teknik *mindfulness* dalam kerangka terapi kognitif perilaku (*CBT*) menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik dalam menangani kecemasan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Segal, Williams, dan Teasdale (2018) menunjukkan bahwa perpaduan antara *mindfulness* dan *CBT* tidak hanya memperkuat efektivitas terapi, tetapi juga mampu secara signifikan mengurangi gejala-gejala kecemasan. Kombinasi ini memungkinkan individu untuk lebih sadar dan hadir dalam momen saat ini, sambil juga membenahi pola pikir yang mungkin memicu kecemasan. Dengan demikian, pendekatan terpadu ini membantu dalam menciptakan keseimbangan mental yang lebih baik dan memberikan alat yang lebih efektif bagi individu untuk mengelola kecemasan, khususnya dalam konteks menghadapi ujian atau situasi yang menegangkan lainnya. Selain itu, dengan kemajuan teknologi, penggunaan *Virtual Reality (VR)* dalam terapi psikologis semakin menarik perhatian. *VR* memungkinkan penciptaan lingkungan yang imersif dan terkontrol, yang dapat membantu siswa lebih fokus dalam praktik *mindfulness* dan *CBT*.

Safir, Wallach, dan Bar-zvi (2012) dalam (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023) mengungkapkan bahwa terapi berbasis *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang menggunakan teknologi *Virtual Reality* merupakan pendekatan pengobatan yang sangat efektif dan efisien dalam hal waktu. Mereka menyatakan bahwa metode ini tidak hanya memberikan hasil yang signifikan, tetapi juga memungkinkan proses terapi berlangsung dalam jangka waktu yang lebih singkat dibandingkan dengan terapi konvensional. Hal ini menjadikan *Virtual Reality* berbasis *CBT* sebagai pilihan yang sangat potensial dalam menangani berbagai gangguan kecemasan.

Buku panduan ini dirancang untuk memberikan panduan praktis yang mudah diikuti oleh siswa, dengan mengintegrasikan teknik *mindfulness* dan *CBT* dalam lingkungan *VR*. Penggunaan *VR* bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang imersif dan terkontrol di mana siswa dapat berlatih *mindfulness* dan *CBT* secara efektif.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan tetapi juga penting dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental siswa. Pengembangan buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *CBT* berbasis *VR* untuk mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA LAB Undiksha diharapkan dapat memberikan solusi praktis dan inovatif untuk mengatasi masalah kecemasan ujian yang dihadapi oleh siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

- 1) Banyak siswa kelas XII di SMA LAB Undiksha mengalami kecemasan tinggi menjelang ujian akhir, yang menghambat performa akademik dan kesejahteraan mental mereka.
- 2) Kurangnya *intervensi* efektif dan inovatif untuk membantu siswa mengelola kecemasan ujian secara menyeluruh.
- 3) Penggunaan teknologi seperti *Virtual Reality (VR)* dalam terapi kecemasan masih terbatas dan belum diterapkan secara luas dalam konteks pendidikan.

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, ditemukan berbagai permasalahan terkait kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA yang memerlukan *intervensi*. Untuk menjaga fokus penelitian dan menghindari pelebaran kajian, penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

- 1) Pengembangan Buku Panduan Teknik *Mindfulness* dalam Kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Berbasis *VR* untuk Mengurangi Kecemasan Ujian pada Siswa Kelas XII SMA LAB Undiksha: Penelitian ini difokuskan pada pengembangan buku panduan teknik *mindfulness* yang disusun dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)*. Buku panduan ini dirancang untuk membantu mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA LAB Undiksha. Meskipun uji coba dilakukan di SMA LAB Undiksha, produk yang dikembangkan diharapkan dapat diterapkan di sekolah menengah atas lainnya yang memiliki kondisi serupa.
- 2) Proses *Intervensi* dalam *Setting* Konseling Individu: *Intervensi* dengan menggunakan buku panduan teknik *mindfulness* ini akan dilaksanakan

dalam setting bimbingan atau konseling individu. Siswa yang mengalami kecemasan ujian akan mengikuti sesi konseling individu, di mana mereka dapat mempraktikkan teknik-teknik *mindfulness* berbasis CBT yang dipandu oleh guru bimbingan dan konseling. Dengan pendekatan individu, diharapkan *intervensi* ini dapat memberikan dukungan sosial tambahan bagi siswa yang merasa cemas menghadapi ujian.

- 3) Integrasi Teknologi *Virtual Reality* (VR): Penggunaan *Virtual Reality* (VR) sebagai media pendukung akan membatasi penerapan teknik *mindfulness* secara lebih mendalam. Teknologi VR akan digunakan untuk memberikan simulasi pengalaman ujian secara imersif dan realistis, sehingga siswa dapat berlatih mengelola kecemasan ujian dalam lingkungan yang terkontrol dan aman. Implementasi VR dalam konteks CBT bertujuan untuk mempersiapkan siswa menghadapi situasi ujian dengan lebih tenang dan fokus.
- 4) Materi Dan Durasi *Intervensi*: Materi dalam buku panduan ini akan dibatasi pada teknik-teknik *mindfulness* dasar yang relevan dengan konteks kecemasan ujian, seperti teknik pernapasan, kesadaran diri, dan pengendalian pikiran negatif. Durasi *intervensi* juga disesuaikan dengan jadwal akademik siswa, agar tidak mengganggu aktivitas belajar mereka yang lain.

Dengan pembatasan masalah ini, penelitian diharapkan dapat berjalan secara terarah, menghasilkan buku panduan yang efektif dan aplikatif dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA LAB Undiksha, serta memberikan dampak yang nyata dalam setting konseling individu di sekolah.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang didapatkan berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan masalah di atas dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah rancang bangun buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)* untuk mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA?
- 2) Bagaimanakah validitas buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA?
- 3) Bagaimanakah kepraktisan buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA?
- 4) Bagaimanakah keefektifan buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)* terhadap pengurangan kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA?

1.5 Tujuan pengembangan

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang diharapkan dapat dicapai dalam proses pengembangan buku panduan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Virtual Reality (VR)* untuk mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA. Adapun tujuan pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengembangkan rancang bangun buku panduan teknik *mindfulness* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy*

(*CBT*) yang dirancang secara sistematis untuk membantu siswa kelas XII SMA dalam mengatasi kecemasan ujian.

- 2) Untuk menguji validitas buku panduan teknik *mindfulness* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dikembangkan.
- 3) Untuk menguji kepraktisan buku panduan teknik *mindfulness* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* melalui uji coba pada siswa kelas XII SMA.
- 4) Untuk menguji keefektifan buku panduan teknik *mindfulness* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terhadap pengurangan kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis mau pun praktis, maka dengan itu memanfaatkan penelitian akan di uraikan sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan teknologi pembelajaran. Secara teoretis, buku panduan yang dikembangkan melalui penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan metode pembelajaran berbasis *mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan dukungan teknologi *Virtual Reality (VR)*. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur terkait pengembangan media pembelajaran interaktif yang efektif dalam mengurangi kecemasan ujian di kalangan siswa, serta memberikan

kontribusi terhadap pengembangan teori-teori psikologi pendidikan yang berfokus pada *intervensi* berbasis teknologi.

2) Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak, antara lain:

a) Bagi Siswa

Pengembangan buku panduan ini diharapkan dapat membantu siswa kelas XII SMA dalam mengatasi kecemasan ujian melalui pendekatan yang interaktif dan mudah diakses. Dengan menggunakan teknologi *Virtual Reality (VR)*, siswa dapat merasakan pengalaman *mindfulness* yang lebih mendalam dan imersif, sehingga dapat membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan yang dialami menjelang ujian. Hal ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi juga memperbaiki kinerja akademik mereka.

b) Bagi Guru BK

Buku panduan ini dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi guru dalam memberikan *intervensi* psikologis yang sesuai bagi siswa yang mengalami kecemasan ujian. Dengan adanya panduan yang komprehensif dan terstruktur, guru dapat lebih mudah dalam mengimplementasikan teknik *mindfulness* dan *CBT* dalam proses belajar mengajar, serta memanfaatkan teknologi *Virtual Reality (VR)* sebagai media pembelajaran yang inovatif. Ini akan meningkatkan kompetensi guru dalam mengelola kesehatan mental siswa dan mendukung keberhasilan akademik mereka.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan landasan bagi sekolah dalam mengadopsi pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dan berbasis teknologi. Implementasi buku panduan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara mental, di mana siswa tidak hanya fokus pada pencapaian akademik tetapi juga pada kesejahteraan emosional mereka. Ini juga dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah dalam merancang program *intervensi* psikologis yang lebih efektif di masa depan.

d) Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan media pembelajaran atau *intervensi* psikologis berbasis teknologi. Hasil dan metodologi penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan studi lanjutan yang mengeksplorasi efektivitas teknik *mindfulness* dan *CBT* berbasis *Virtual Reality (VR)* dalam konteks yang berbeda, baik di jenjang pendidikan yang lain maupun dalam penanganan masalah psikologis lainnya.

1.7 Spesifikasi Produk

Produk dari penelitian ini adalah buku panduan yang secara khusus dikembangkan untuk mendukung penerapan teknik *mindfulness* dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang menggunakan teknologi *Virtual Reality (VR)* guna mengurangi kecemasan ujian pada siswa kelas XII SMA. Buku panduan ini dirancang sebagai alat bantu yang lengkap bagi guru, konselor, dan siswa dalam menghadapi kecemasan ujian melalui pendekatan yang menyeluruh dan modern.

Tujuan utama dari buku ini adalah untuk membantu guru Bimbingan Konseling (BK) dan tenaga pendidik lainnya menyediakan layanan konseling yang lebih efektif dan berbasis teknologi di lingkungan sekolah. Buku panduan ini memberikan penjelasan yang mendalam tentang konsep dan teori *mindfulness* serta *CBT*, yang kemudian diaplikasikan dalam konteks pendidikan melalui penggunaan teknologi *VR*. Dengan adanya panduan ini, guru dapat lebih mudah mengimplementasikan strategi pengurangan kecemasan yang telah terbukti secara ilmiah, sementara siswa dapat merasakan terapi yang lebih menarik dan interaktif.

