

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
MINDFULNESS VISUAL IMAGERY UNTUK
MENURUNKAN DEPRESI PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**Oleh:
LUH PUTU ARYCHA PRADNYA SUARI
2111011031**

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

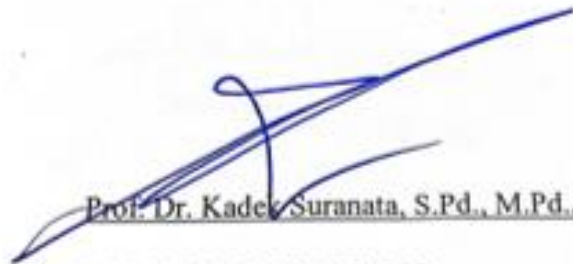
2025

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



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

NIP. 199012042022031006

Skripsi oleh Luh Putu Arycha Pradnya Suari ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

Tanggal : 05 Juni 2025

Dewan Penguji



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi

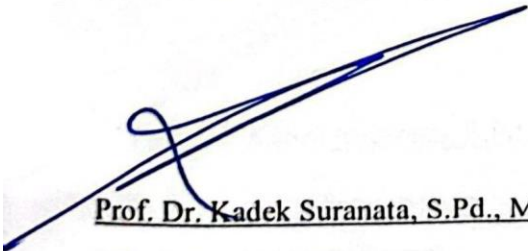
(Ketua)

NIP. 195912311984031009



Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog (Anggota)

NIP. 198008012006042001



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

(Anggota)

NIP. 198208162008121002



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

(Anggota)

NIP. 199012042022031006

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 5 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

NIP. 198208162008121002

Sekretaris Ujian,



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 Panduan Konseling *Mindfulness Visual Imagery* Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama” 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 dijatuhkan kepadasaya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuandalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini



Singaraja, 1 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan

A blue ink signature of Luh Putu Arycha Pradnya Suari is written over a red rectangular stamp. The stamp contains the text "METERAN TEMPEL" and a serial number "9433EAMX357645277".

Luh Putu Arycha Pradnya Suari

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **“PANDUAN KONSELING *MINDFULNESS VISUAL IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA”** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa dukungan maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing I yang selama penyusunan skripsi ini telah membantu, membimbing, memberikan motivasi dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Tanpa arahan dan bimbingan dari beliau penulis akan mengalami banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini. Dengan hal itu penulis berharap beliau diberikan kesehatan, kesuksesan dan rejeki yang melimpah.
2. Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd. selaku dosen pembimbing II terimakasih atas kesediaan, waktu, motivasi, serta perhatian yang telah diberikan selama proses pembimbingan. Masukan yang membangun dan bimbingan yang diberikan telah sangat membantu dalam menyempurnakan isi dan arah penulisan skripsi ini. Semoga beliau diberikan panjang umur, kesehatan dan diberikan rezeki yang berlimpah.

3. Prof. Dr.I Wayan Widiana,S.Pd.,M.Pd.,selaku dekan Fakultas Pendidikan Ganesha. Penulis berterimakasih kepada beliau atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Putu Ari Dharmayanti,S.Pd.,M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan. Penulis berterimakasih kepada beliau karena telah memberikan motivasi, bantuan di setiap keluhan penulis dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Prof. Dr. I Ketut Gading,M.Psi. selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan dan masukan dalam perbaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.
6. Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan motivasi dan memberikan bimbingan dan masukan dalam perbaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia membantu, memotivasi dan memberikan masukan untuk penyusunan skripsi ini.
9. Kepada kedua orang tua penulis yang sangat dicintai, untuk Bapak Made Adi Sentana dan Ibu Kadek Mei Rahayuni. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk Bapak dan Ibu yang selalu memberikan motivasi, memberikan dukungan secara finansial dan selalu berlapang dada untuk melihat penulis berproses. Skripsi dan gelar ini penulis sembahkan untuk Bapak dan Ibu, walaupun

prosesnya tidak seperti orang-orang yang sangat cepat, tapi ketahuilah penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan selesai tepat waktu tanpa doa, dukungan dan kasih sayang dari Bapak dan Ibu. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak dan Ibu atas segala hal yang telah diusahakan selama ini untuk memberikan penulis Pendidikan yang layak. Tanpa kehadiran Bapak dan ibu, tanpa dukungan dan kesabaran Bapak dan Ibu, penulis akan banyak mengalami kendala dalam penyusunan skripsi ini. Gelar ini penulis persembahkan selaku anak Perempuan pertama Bapak dan Ibu, semoga gelar ini dapat mengangkat derajat keluarga kecil kita.

10. Adiku yang penulis sayangi Made Ary Pradnyana Tanaya, terimakasih atas dukungan yang telah diberikan, gelar ini penulis persembahkan selaku kakak perempuan pertamamu. Semoga kelak kamu dapat tumbuh lebih baik dan berproses lebih baik agar bisa membanggakan orang tua.
11. Kakek dan Nenek, terimakasih sudah menaruh beban keluarga pada penulis selaku cucu Perempuan pertama, hal itulah yang menjadikan penulis motivasi untuk terus semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Gelar ini penulis persembahkan untuk membanggakan Kakek dan Nenek, semoga kalian Panjang umur agar kelak dapat melihat penulis berproses lebih baik.
12. Kepada laki-laki yang telah menemani penulis selama penulis berproses menyusun skripsi ini Made Widiantra Saputra. Terimakasih atas motivasi, masukan selama penulis menyusun skripsi, terimakasih karena sudah sabar untuk memberikan nasehat kepada penulis dan atas waktu yang telah diluangkan untuk menemani penulis selama melakukan bimbingan. Semoga bisa selalu menemani penulis untuk berproses.

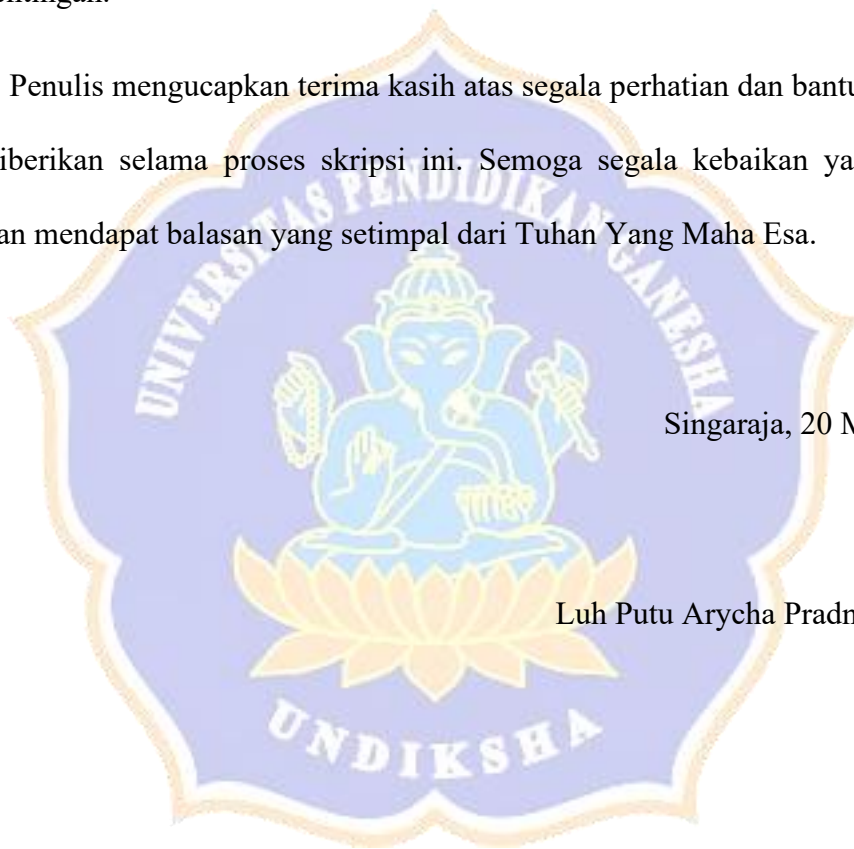
13. Kepada teman yang penulis cintai Mella Widayanti dan Hilda Agita, terimakasih telah menemani penulis dari menjadi mahasiswa baru hingga menjadi mahasiswa semester akhir ini. Tanpa dukungan, bantuan dan masukan kalian, penulis tidak akan bisa ada dititik ini, terimakasih sudah selalu membagi ilmu dan membagi berbagai hal selama masa-masa perkuliahan. Semoga kita bisa sukses bersama dan berproses menjadi lebih baik lagi. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan untuk Deantini karena sudah menjadi teman yang selalu berproses bersama dari seminar proposal, bimbingan bersama hingga siding skripsi bersama, terimakasih karena telah membantu penulis dalam Menyusun skripsi ini, terimakasih sudah bersedia untuk bimbingan bersama. Semoga hasil yang didapat sesuai dengan kerja keras kita selama berproses ini. Terimakasih kepada Dayu selaku *owner* Biangbeauty yang selalu menjadi tempat menghilangkan stress penulis dengan *treatment* yang telah diberikan. Semoga selalu diberikan kelancaran rejeki.
14. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada Luh Putu Arycha Pradnya Suari, yang telah bertahan hingga titik ini. Tidak mudah untuk berproses hingga ada dititik ini, walaupun prosesnya sedikit lama tetapi penulis sangat bangga kepadanya. Ucapan terimakasih ini diberikan untuk mengapresiasi segala usaha yang telah dilakukan untuk menyelesaikan suatu tantangan, terimakasih karena sudah kuat untuk menjalani masa-masa perkuliahan yang tidak mudah ini, terimakasih karena telah mau belajar hidup mandiri. Gelar ini dipersembahkan untuk diri sendiri karena sudah berhasil meraih Impian yang diinginkan selama ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa yang dipaparkan pada skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis dengan rendah hati menerima segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan dunia pendidikan khususnya dalam layanan Bimbingan dan Konseling, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala perhatian dan bantuan yang telah diberikan selama proses skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Singaraja, 20 Mei 2025

Luh Putu Arycha Pradnya Suari



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
HALAMAN SAMPUL.....	ixiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah:	9
1.3 Pembatasan Masalah:	9
1.4 Rumusan Masalah:	9
1.5 Tujuan Penelitian:.....	10
1.6 Manfaat Penelitian:.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Deskripsi Teori	12
2.1.1 Depresi	12
2.1.2 <i>Mindfulness</i>	22
2.1.3 <i>Visual Imagery</i>	28
2.1.4 Remaja.....	33
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan	42
2.3 Kerangka Berpikir	46
2.4 Kerangka Teoritik	47
2.5 Kerangka Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
3.1 Rancangan Penelitian	51
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	51

3.3 Sampel Penelitian dan Judges Penelitian	53
3.5 Identifikasi Variabel	54
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	57
3.7 Metode Analisis Data	64
3.8 Uji keefektivitasan.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
4.1 Hasil Penelitian.....	71
4.1.1 Hasil Pengembangan Buku Panduan	71
4.1.2 Visualisasi Panduan	75
4.1.3 Validitas Panduan	79
4.1.4 Uji Efektivitas Buku Panduan.....	83
4.2 Pembahasan Penelitian	126
4.3 Keterbatasan Penelitian	129
BAB V PENUTUP.....	131
5.1 Kesimpulan	131
5.2 Ringkasan	134
5.2 Saran	136
DAFTAR PUSTAKA	139
LAMPIRAN-LAMPIRAN	144
Lampiran 1. Surat Ijin Observasi Awal.....	145
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	146
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	147
Lampiran 4. Surat Pengantar Uji Judges	148
Lampiran 6. Hasil Lembar Uji Media Buku Panduan.....	150
Lampiran 7. Hasil Penilaian Pakar	158
Lampiran 8. Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	159
Lampiran 9. Hasil Data Analisis Visual.....	161
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	166
Lampiran 11. Riwayat Hidup	171

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Instrumen (AAF).....	59
Tabel. 2 Instrumen Depresi.....	62
Tabel. 3 SKOR DASS-21	63
Tabel. 4 Kriteria Skor CVR	64
Tabel. 5 Kategori Skor CVI	65
Tabel. 6 Visualisasi Panduan	75
Tabel. 7 Nama dan Kualifikasi Pakar	79
Tabel. 8 Hasil Penilaian Pakar	80
Tabel. 9 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	80
Tabel. 10 Data Analisis Visual Konseli 1	85
Tabel. 11 Data Analisis Visual Konseli 2	92
Tabel. 12 Data Analisis Visual Konseli 3	101
Tabel. 13 Penghitungan Kecenderungan Stabilitas.....	114
Tabel. 14 Analisis kecenderungan stabilitas	118
Tabel. 15 Kecenderungan Jejak	119
Tabel. 16 Level Stabilitas Dan Rentang.....	120
Tabel. 17 Perubahan Level.....	120
Tabel. 18 Rangkuman Analisis Konseli 1	121
Tabel. 19 Rangkuman Analisis Konseli 2	121
Tabel. 20 Rangkuman Analisis Konseli 3	122
Tabel. 21 Kecenderungan Perubahan Arah.....	122
Tabel. 22 Perubahan Level.....	123
Tabel. 23 Overlap Data	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Berpikir	47
Gambar. 2 Kerangka Teoritik	49
Gambar. 3 Grafik Analisis Konseli 1	86
Gambar. 4 Grafik Analisis Konseli 2	93
Gambar. 5 Grafik Analisis Konseli 3	102
Gambar. 6 Grafik Analisis Konseli 1, 2, dan 3	111
Gambar. 7 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 1	112
Gambar. 8 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 2	112
Gambar. 9 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 3	113
Gambar. 10 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Intervensi.....	124
Gambar. 11 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Intervensi vs Baseline 2.....	125



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Observasi Awal.....	145
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	146
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	147
Lampiran 4. Surat Pengantar Uji Judges.....	148
Lampiran 6. Hasil Lembar Uji Media Buku Panduan.....	150
Lampiran 7. Hasil Penilaian Pakar.....	158
Lampiran 8. Hasil Perhitungan Indeks CVR	159
Lampiran 9. Hasil Data Analisis Visual.....	161
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	166
Lampiran 11. Riwayat Hidup.....	171

