

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

Oleh:

Luh Putu Arycha Pradnya Suari, NIM 2111011031

Program Studi Bimbingan Konseling

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk: (1) mengembangkan buku panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa sekolah menengah pertama; (2) mengetahui validitas isi buku panduan; dan (3) menguji efektivitas panduan tersebut. Pengukuran validitas isi terhadap buku panduan dilakukan dengan 5 orang ahli yang terdiri dari 2 orang Dosen Bimbingan Konseling, 1 orang Dosen PGPAUD dan 2 orang Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Singaraja. Penilaian keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dilakukan dengan instrumen skala *Acceptability, Accessibility, dan Feasibility* (AAF) yang terdiri dari 14 item, untuk menilai tingkat keberterimaan, kemudahan akses, dan kebermanfaatan panduan konseling tersebut. Analisis validitas isi menggunakan perhitungan *Content Validity Index* (CVI) menunjukkan skor sebesar 1. Hal ini mengindikasikan bahwa buku panduan yang dikembangkan memiliki tingkat validitas isi yang sangat baik dan diterima dengan kategori sangat baik. Penelitian ini menggunakan tiga siswa dengan kategori depresi sangat berat sebagai subjek penelitian. Uji efektivitas pada penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A, hasil dari uji efektifitas buku panduan menyatakan bahwa buku panduan konseling *mindfulness visual imagery* efektif untuk menurunkan gejala depresi pada siswa. Hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling *mindfulness visual imagery* secara signifikan efektif dalam menurunkan gejala depresi pada siswa.

Kata Kunci: Buku Panduan, Konseling *Mindfulness, Visual Imagery*, Depresi

A Mindfulness Visual Imagery Counseling Guide to Reduce Symptoms of Depression in Junior High School Students

By:

Luh Putu Arycha Pradnya Suari, NIM 2111011031

Counseling Guidance Study Program

ABSTRACT

This development research aims to: (1) develop a mindfulness visual imagery counseling guidebook to reduce symptoms of depression in junior high school students; (2) determine the validity of the content of the guidebook; and (3) test the effectiveness of the guidebook. The content validity assessment of the guidebook was carried out by 5 experts consisting of 2 Counseling Guidance Lecturers, 1 PGPAUD Lecturer and 2 Counseling Guidance Teachers of SMP Negeri 1 Singaraja. The content validity assessment was carried out using the Acceptability, Accessibility, and Feasibility (AAF) scale instrument consisting of 14 items, to assess the level of acceptability, ease of access, and usefulness of the counseling guide. The content validity analysis using the Content Validity Index (CVI) calculation showed a score of 1. This indicates that the developed guidebook has a very good level of content validity and is accepted in the very good category. This study used three students with very severe depression as research subjects. The effectiveness test in this study used the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design, the results of the effectiveness test of the guidebook stated that the mindfulness visual imagery counseling guidebook was effective in reducing symptoms of depression in students. The results of data analysis using the Wilcoxon Signed Rank statistical test showed a significance value of $p < 0.05$. This indicates that the mindfulness visual imagery counseling intervention is significantly effective in reducing symptoms of depression in students.

Keywords: Guidebook, Mindfulness Counseling, *Visual Imagery*, Depression