

**PENGARUH KONSELING MINDFULNESS -
COGNITIVE BEHAVIORAL BERORIENTASI TRI
KAYA PARISUDHA BERBANTUAN VIRTUAL
REALITY TERHADAP GANGGUAN EMOSI
DITINJAU DARI KONSENTRASI SISWA SMP DI
KOTA DENPASAR**



DISERTASI

OLEH:

**I WAYAN INDRA PRAEKANATA
2339011018**

**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN (S3)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



RINGKASAN DISERTASI

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya gangguan emosi (stres, kecemasan, depresi) pada remaja yang berdampak negatif pada konsentrasi dan prestasi akademik. Layanan konseling konvensional dirasa kurang optimal karena bersifat verbal dan normatif. Penelitian ini menguji intervensi inovatif yang mengintegrasikan tiga kebaruan: (1) Konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral* (M-CB) yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan *mindfulness*, (2) nilai kearifan lokal Bali *Tri Kaya Parisudha* (*manacika, wacika, kayika*), dan (3) teknologi *Virtual Reality* (VR) sebagai media imersif dan aman. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan VR terhadap penurunan gangguan emosi dan peningkatan konsentrasi siswa SMP di Kota Denpasar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A. Subjek terdiri dari lima siswa SMP di Kota Denpasar yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan skor DASS-21 kategori berat hingga sangat berat, dengan gejala konsentrasi rendah. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi terstruktur yang mencakup asesmen, intervensi fokus pada tiga aspek *Tri Kaya Parisudha*, dan evaluasi. Pengumpulan data menggunakan dua instrumen: kuesioner DASS-21 untuk mengukur gangguan emosi secara subjektif, dan *Electroencephalography* (EEG) untuk mengukur konsentrasi secara objektif melalui aktivitas gelombang Alpha dan Beta. Analisis data dilakukan dengan analisis visual grafik dan perhitungan *effect size* (PND, NAP, Tau-U), serta uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan konseling M-CB berbasis *Tri Kaya Parisudha* berbantuan VR secara signifikan menurunkan gangguan emosi. Uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan signifikan pada depresi ($Z=-2,023$; $p=0,043$) dan kecemasan ($Z=-2,023$; $p=0,043$), namun tidak signifikan pada stres ($Z=-1,483$; $p=0,138$). Data EEG menunjukkan stabilisasi gelombang Alpha dan penurunan Beta pada seluruh subjek, mengindikasikan penurunan stres dan kecemasan fisiologis. Berdasarkan *effect size*, seluruh subjek mengalami penurunan gangguan emosi dengan efek bervariasi dari sedang hingga sangat kuat. Pada aspek konsentrasi, peningkatan yang terukur melalui EEG bervariasi antar subjek: satu subjek menunjukkan efek sangat kuat (PND=100%, NAP=0,94, Tau-U=0,88), dua subjek efek sedang, dan dua subjek efek rendah dengan kecenderungan penurunan. Temuan penting menunjukkan perbedaan antara hasil DASS-21 (signifikan) dan EEG (tidak signifikan secara statistik), yang mengindikasikan bahwa perubahan persepsi subjektif terjadi lebih cepat dibandingkan perubahan neurofisiologis yang memerlukan konsolidasi lebih lama.

Kesimpulannya, konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan VR efektif menurunkan gangguan emosi, khususnya depresi dan kecemasan. Peningkatan konsentrasi memerlukan penguatan lanjutan sesuai karakteristik individual siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan teori dan praktik konseling di Indonesia melalui integrasi nilai budaya lokal dalam psikoterapi berbasis teknologi. Implikasi praktisnya, konselor sekolah direkomendasikan mengadopsi pendekatan ini dengan mempertimbangkan kesiapan sarana dan pendekatan individual.



DISERTASI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR DOKTOR

Menyetujui

Promotor	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Ko Promotor I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Ko Promotor II	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Disertasi oleh I Wayan Indra Praekanata telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor di Ilmu Pendidikan (S3), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 08 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. NIP.195910101986031003
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. Gede Rasben Dantes, S.T., M.T.I. NIP.197502212003121001
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**PENGARUH LAYANAN KONSELING *MINDFULNESS*
COGNITIVE BEHAVIORAL (M-CB) BERORIENTASI
TRI KAYA PARISUDHA BERBANTUAN *VIRTUAL*
REALITY TERHADAP GANGGUAN EMOSI DAN
KONSENTRASI SISWA SMP DI KOTA DENPASAR**

**OLEH
I WAYAN INDRA PRAEKANATA
NIM 2339011018**

**Disertasi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

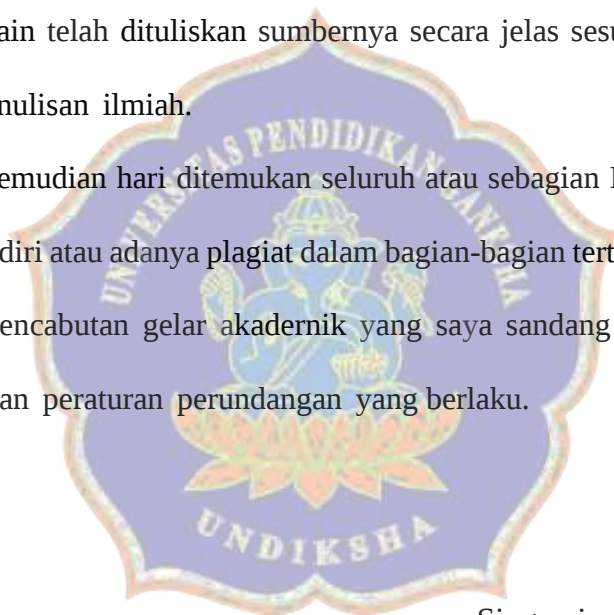
**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.



Singaraja, 29 Mei 2026

A handwritten signature in black ink is written over a pink official stamp. The stamp is rectangular and contains a QR code on the left, a small emblem of a Garuda (Indonesian national symbol) in the center, and the text "METERAI ELEKTRONIK" below it.

I Wayan Indra Praekanata

PRAKATA

Om Swastiastu,

Puji syukur dihaturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan anugerah-Nya, hingga disertasi berjudul **<Pengaruh Layanan Konseling *Mindfulness Cognitif Behavioral* (M-CB) Berorientasi *Tri Kaya Parisudha* Berbantuan *Virtual Reality* (VR) Terhadap Gangguan Emosi dan Konsentrasi siswa SMP di Kota Denpasar=** dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan. Dalam proses penyelesaian pembuatan disertasi ini, peneliti banyak mendapat pertolongan serta dukungan dari semua pihak. Oleh sebab itu pada situasi yang baik saya ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. I Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd, Kons selaku promotor yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian disertasi ini.
2. Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi, selaku Co-Promotor 1 yang sudah memberikan dukungan, bantuan, motivasi dan bimbingan dalam penyusunan disertasi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd, selaku Co-Promotor 2 yang memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian disertasi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons, sebagai penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan untuk disertasi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gede Rasben Dantes, S.T., M.T.I, selaku penguji 2 yang sudah memberikan saran dan masukan untuk disertasi ini.

6. Ibu Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd, selaku penguji 3 yang sudah memberikan saran dan masukan untuk disertasi ini.
7. Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku penguji 4 yang sudah memberikan saran dan masukan untuk disertasi ini.
8. Koordinator Program Studi S3 Ilmu Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang selalu mendorong, memberikan motivasi dan dukungan moral selama penyelesaian laporan disertasi ini.
9. Direktur Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, yang memberikan kesempatan untuk menjadi mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.
10. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang sudah mengizinkan pada peneliti untuk mengikuti Program Studi Ilmu Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Semua Pegawai Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang membantu dalam kelancaran kelengkapan administrasi.
12. Keluarga yang selalu memberikan dukungan, bantuan dan motivasi.
13. Rekan-rekan Program Studi S3 Ilmu Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha atas bantuan serta dukungannya selama penyusunan laporan disertasi ini.
14. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang sudah memberikan dukungan dalam penyusunan disertasi ini.

Saya menyadari bahwa disertasi ini masih banyak kekurangan, dengan demikian

saran dan kritik yang bersifat membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan selanjutnya dan akhirnya dengan penuh harapan semoga hasil disertasi ini bisa berguna untuk para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Om Shanti, Shanti, Shanti Om

Singaraja, Mei 2026

Peneliti,



DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
RINGKASAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	19
1.3 Pembatasan Masalah	21
1.4. Rumusan Masalah	21
1.5. Tujuan Penelitian.....	22
1.6 Manfaat Penelitian.....	22
1.7 Kebaruan	23
BAB II KAJIAN PUSTAKA	26
2.1 Kajian Teori.....	26
2.2 Kajian Penelitian Relevan.....	59
2.3. Kerangka Berfikir.....	64
2.4 Hipotesis Penelitian.....	67
BAB III METODE PENELITIAN	69
3.1 Rancangan Penelitian	69
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	71
3.3 Populasi dan Sampel	71
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	79
3.5 Prosedur Penelitian.....	81
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	89

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	102
3.7 Teknik Analisis Data	109
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	118
4.1 Hasil Penelitian.....	118
4.1.1 Penerapan M-CB berorientasi <i>Tri Kaya Parisudha</i> berbantuan virtual reality	118
4.1.2 Perubahan Gangguan Emosi	129
4.1.3 Perubahan Konsentrasi	171
4.1.4 Uji Hipotesis	191
4.1.4 Perbandingan Hasil Uji DASS dan EEG.....	195
4.2 Pembahasan	197
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	203
5.1 Kesimpulan.....	203
5.2 Saran.....	204
DAFTAR PUSTAKA	206
LAMPIRAN	220



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Subyek Penelitian	74
Tabel 3.2 Instrumen DASS 21	92
Tabel 3.3 Skala Penilaian atau Kategori/Klasifikasi Depresi, Kecemasan dan Stresss	94
Tabel 3.4 Syarat Nilai Uji CVR	102
Tabel 3.5 Uji Butir Instrumen	103
Tabel 3.6 Hasil Uji Ahli	106
Tabel 4. 1 Tabel Perubahan Emosi Subjek AND.....	129
Tabel 4.2 Gangguan Emosi Subyek AND berdasarkan DASS 21 dan EEG.....	132
Tabel 4.3 Analisis Kuantitatif SSD Subyek AND.....	135
Tabel 4.4 Gangguan Emosi Subyek ASY Berdasarkan DASS 21	140
Tabel 4.5 Analisis Kuantitatif SSD Subyek ASY	142
Tabel 4.6 Perubahan Gangguan Emosi Subyek AYS	144
Tabel 4.7 Gangguan Emosi Subyek AYS Berdasarkan DASS 21	147
Tabel 4.8 Analisis Kuantitatif SSD Subyek AYS	150
Tabel 4.9 Perubahan Gangguan Emosi Subyek LAR	152
Tabel 4.10 Gangguan Emosi Subyek LAR Berdasarkan DASS 21	155
Tabel 4.11 Analisis Kuantitatif SSD Subyek LAR	159
Tabel 4.12 Perubahan Gangguan Emosi Subyek PRT	161
Tabel 4.13 Gangguan Emosi Subyek PRT Berdasarkan EEG dan DASS 21	164
Tabel 4.14 Analisis Kuantitatif SSD Subyek PRT	167
Tabel 4.15 Konsentrasi Subyek AND	171
Tabel 4.16 Analisis Kuantitatif SSD Konsentrasi Subyek AND.....	174
Tabel 4.17 Konsentrasi Subyek ASY	175
Tabel 4.18 Analisis Kuantitatif SSD Konsentrasi Subyek ASY	177
Tabel 4.19 Konsentrasi Subyek AYS	178
Tabel 4.20 Analisis Kuantitatif SSD Konsentrasi Subyek AYS	181
Tabel 4.21 Konsentrasi Subyek LAR.....	182
Tabel 4.22 Analisis Kuantitatif SSD Konsentrasi Subyek LAR	184
Tabel 4.23 Konsentrasi Subyek PRT.....	186
Tabel 4.24 Analisis Kuantitatif SSD Konsentrasi Subyek PRT.....	188
Tabel 4. 25 Ringkasan Intervensi Pengaruh Konsentrasi Seluruh Subjek seluruh subjek	189
Tabel 4.26 Hasil Uji Non Parametrik M-CB terhadap Gangguan Emosi	192
Tabel 4.27 Hasil Uji Non Parametrik M-CB terhadap Konsentrasi	194
Tabel 4.28 Perbandingan Hasil DASS-21 dan EEG	196

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konseptual Model Konseling CBT berbasis <i>Tri Kaya Parisudha</i> ...	57
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	65
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian SSD ABA.....	70
Gambar 3. 2 Sinyal EEG ketika seseorang menutup mata. Ritme alpha dapat diamati pada rekaman elektroda P3-O2 di daerah korteks oksipital	100
Gambar 3. 3 Alur Pra Pemrosesan data EEG	112
Gambar 4. 1 Tahapan Implementasi.....	118
Gambar 4.7 Grafik Gangguan Emosi Subyek AND	134
Gambar 4.8 Grafik Gangguan Emosi Subyek ASY	141
Gambar 4.9 Grafik Gangguan Emosi Subyek AYS.....	149
Gambar 4.10 Grafik Gangguan Emosi Subyek LAR.....	157
Gambar 4.11 Grafik Gangguan Emosi Subyek PRT.....	165
Gambar 4.12 Grafik Konsentrasi Subyek AND.....	173
Gambar 4.13 Grafik Konsentrasi Subyek ASY.....	176
Gambar 4.14 Grafik Konsentrasi Subyek AYS.....	179
Gambar 4.15 Grafik Konsentrasi Subyek LAR.....	183
Gambar 4.16 Grafik Konsentrasi Subyek PRT	187



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik	220
Lampiran 2 RPLBK	221
Lampiran 3 <i>Self-Rapport</i>	233
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	313
Lampiran 5 Hasil Uji Judges	315
Lampiran 6 Dokumentasi	322
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	327
Lampiran 8 Data Penelitian	329
Lampiran 9 Buku Panduan	341
Lampiran 10 <i>Certifikat Declaration EEG</i>	400

