

**PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL  
MINDFULNESS BODY SCAN MEDITATION PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**



*Meacerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

**VIANI ROCHMAH**

**1106617015**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL *MINDFULNESS BODY SCAN MEDITATION* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

(2022)

**Viani Rochmah**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video tutorial *mindfulness body scan meditation* untuk mengurangi tekanan yang dirasakan secara fisiologi maupun psikologi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 32.792 mahasiswa. Sampel penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan metode *insidental*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *Design Based Research (DBR)* dengan tiga melalui tahapan yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini hanya sampai pada tahap evaluasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)*, *Covid-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ)*, dan angket kebutuhan. Hasil dari penelitian ini yaitu video tutorial *mindfulness body scan meditation* untuk mengurangi tekanan yang dirasakan secara fisiologis maupun psikologis. Video tutorial ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama berisi penjelasan mengenai *mindfulness*, pandemi Covid-19, dan meditasi pemindaian tubuh. Bagian kedua berisi manfaat meditasi pemindaian tubuh, dan cara melakukan meditasi pemindaian tubuh. Hasil validasi dari ahli media mendapatkan nilai persentase sebesar 80% dengan kategori layak dan hasil validasi dari ahli materi mendapatkan nilai persentase sebesar 92% dengan kategori sangat layak. Dapat disimpulkan bahwa video tutorial *mindfulness body scan meditation* untuk mengurangi tekanan yang dirasakan secara fisiologis maupun psikologis dikategorikan sangat layak digunakan.

Kata kunci: Pengembangan, Video Tutorial, Mindfulness, Meditasi Pemindaian Tubuh, Stres Covid-19, Design Based Research.

# **VIDEO TUTORIAL DEVELOPMENT ON MINDFULNESS BODY SCAN MEDITATION ON STUDENTS OF STATE UNIVERSITY OF JAKARTA IN FACING THE COVID-19 PANDEMIC**

(2022)

**Viani Rochmah**

## **ABSTRAC**

This study aims to develop a video tutorial on mindfulness body scan meditation to reduce physiological and psychological stress on students at Universitas Negeri Jakarta. The population of this study were all students of Universitas Negeri Jakarta, amounting to 32,792 students. This research was conducted with a sample of 100 students, sampling using the incidental method. The research method used is the Design Based Research (DBR) method with three stages, namely analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. However, this research is only at the evaluation stage. Data collection was carried out using the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) instrument, the Covid-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ), and needs questionnaire. The result of this study is a mindfulness body scan meditation video tutorial to reduce physiological and psychological stress. This video tutorial consists of two parts. The first part contains an explanation of mindfulness, the Covid-19 pandemic, and body scan meditation. The second part contains the benefits of body scanning meditation, and how to do body scanning meditation. The validation results from media expert get a percentage value of 80% with a decent category and the validation results from material experts get a percentage value of 92% with a very decent category. It can be concluded that the mindfulness body scan meditation video tutorial to reduce physiological and psychological stress is categorized as very suitable for use.

**Keywords:** Development, Video Tutorials, Mindfulness, Body Scanning Meditation, Covid-19 Stress, Design Based Research.

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Viani Rochmah

Nomor Registrasi : 1106617015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Media Video Tutorial *Mindfulness Body Scan Meditation* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”** adalah :

1. Penelitian ini dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2021-Februari 2022.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh peneliti lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 03 Februari 2022

Pembuat Pernyataan



## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

### SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Video Tutorial *Mindfulness Body Scan Meditation* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19


Nama Mahasiswa : Viani Rochmah

Nomor Registrasi : 1106617015


Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 14 Februari 2022

Dosen Pembimbing I

  
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003

Dosen Pembimbing II

  
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
NIP. 197911292008121002

#### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		09 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)		09 Maret 2022
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Ketua Penguji)**		04 Maret 2022
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi (Anggota)****		02 Maret 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)****		02 Maret 2022

Catatan:

\*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\*Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab

\*\*\*Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi

\*\*\*\*Dosen penguji selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program Studi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : VIANI ROCHMAH  
NIM : 1106617015  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : vianirochmahgg@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Video Tutorial Mindfulness Body Scan Meditation  
Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi  
Pandemi Covid - 19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Maret 2022

Penulis

( Viani Rochmah )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, saya mempersembahkan karya ini kepada orang-orang yang saya hormati dan saya sayangi.

1. Allah SWT, Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan saya kemudahan, kesehatan, serta kelancaran dalam mengerjakan penelitian ini;
2. Keempat orang tua saya yang telah memberikan kasih sayang, dorongan baik secara moril maupun materil, dan selalu mendoakan yang terbaik bagi kelangsungan hidup saya;
3. Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya dengan sabar, memberikan saran, serta dorongan selama proses penyusunan skripsi;
4. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmunya selama saya berkuliah hingga bisa menyelesaikan studi.
5. Ayunnisa Uzlifati selaku kaka terbaik saya yang senantiasa memberikan saran dan masukan, mendukung dan memberikan semangat, serta motivasi ketika saya memiliki masalah;
6. Laras Khiorunnisa selalu adik terbaik saya yang senantiasa memberikan dorongan secara moril dan selalu menemani saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
7. Zahra Humaira dan Fitriani Ramdhani selaku sahabat terbaik saya yang menjadi tempat keluh kesah, selalu memberikan saran dan dukungan, serta memberikan semangat ketika saya memiliki kekhawatiran.
8. Arif Wahyudin selaku teman perjuangan saya yang senantiasa memberikan dukungan, kebaikan, perhatian, dan kebijaksanaan dalam kehidupan saya.
9. Seluruh teman-teman bimbingan saya yang telah membantu saya berdiskusi terkait penelitian.

10. Viani Rochmah selaku diri saya sendiri yang senantiasa berjuang dan pantang menyerah dalam menjalani kehidupan hingga berada pada tahap ini.





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Video Tutorial *Mindfulness Body Scan Meditation* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19” dengan baik.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari doa dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu hingga skripsi ini dapat selesai.

Pertama, terima kasih kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

Kedua, terima kasih kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, terima kasih kepada Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku dosen pembimbing yang telah membantu, meluangkan waktu, memberikan saran dan bimbingan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.

Keempat, terima kasih kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan saran akademik dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.

Kelima, kepada seluruh jajaran dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu berharga, membimbing, serta mengarahkan selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Keenam, terima kasih kepada keempat orang tua dan saudara peneliti yang selalu memberikan doa yang terbaik, dorongan, serta motivasi yang luar biasa untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Ketujuh, terima kasih kepada diri saya sendiri karena selalu percaya kepada saya, karena telah melakukan semua kerja keras ini, dan terima kasih karena tidak pernah berhenti.

Karena keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan kebermanfaatan terhadap bidang ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Terima Kasih.

Jakarta, 4 Februari 2022

Peneliti

Viani Rochmah

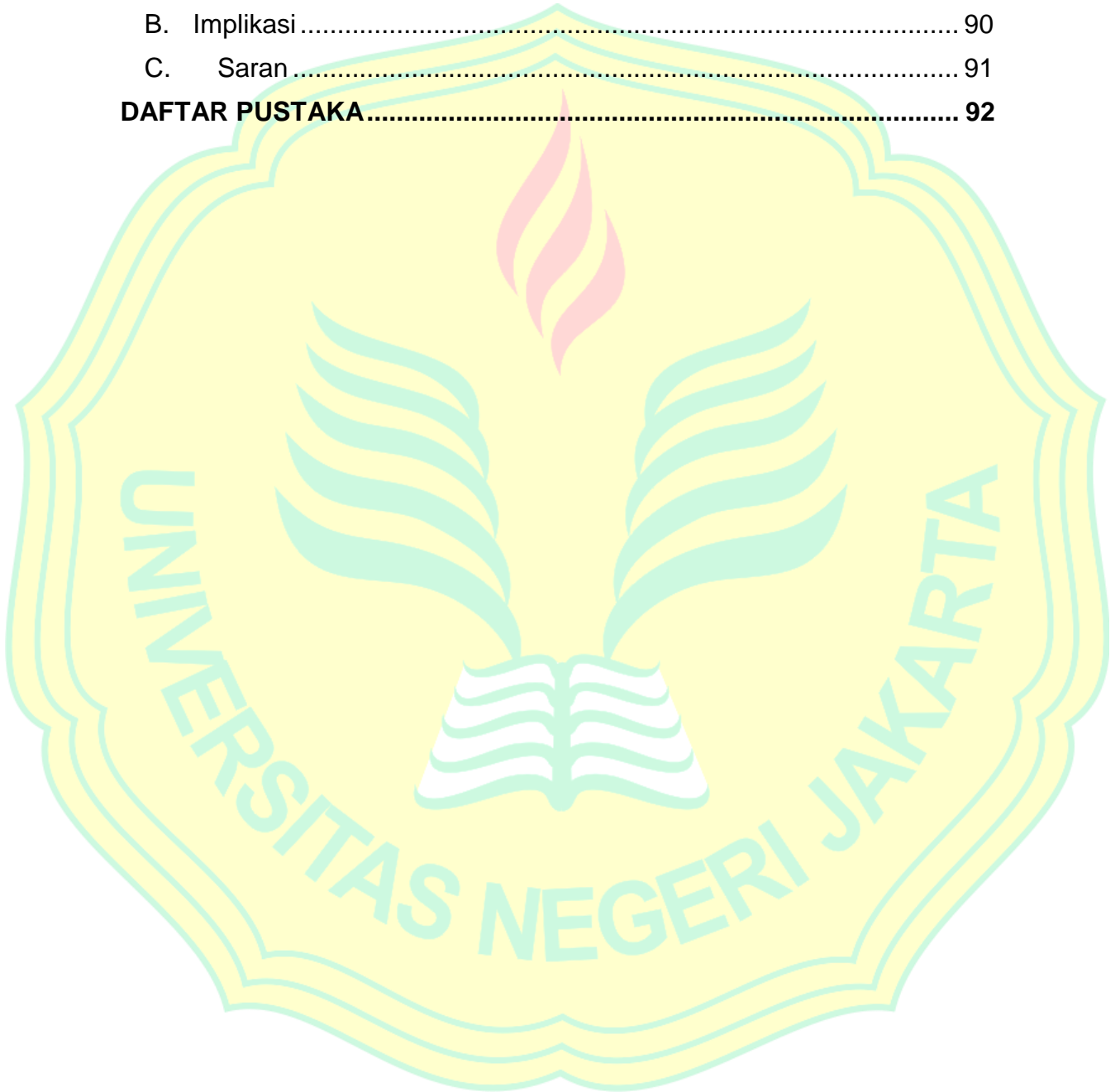


## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah.....	12
E. Kegunaan Penelitian .....	13
1. Kegunaan Teoritis.....	13
2. Kegunaan Praktis .....	13
<b>BAB II</b> .....	<b>14</b>
<b>KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>14</b>
A. Deskripsi Teoritis.....	14
1. Media Video Tutorial.....	14
2. Mindfulness Body Scan Meditation.....	21
3. Corona Virus Disease-19 (COVID-19).....	33
4. Instrumen Penelitian .....	34
a. Pengukuran Mindfulness Pada Mahasiswa .....	34
5. Pengembangan Keterampilan Mindfulness Body Scan Meditation Pada Mahasiswa .....	36
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	36
<b>BAB III</b> .....	<b>41</b>

<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
1. Tempat Penelitian .....	41
2. Waktu Penelitian .....	41
C. Metode Penelitian .....	41
D. Prosedur Pengembangan .....	42
1. Analisis dan Eksplorasi .....	42
2. Desain dan Kontruksi .....	45
3. Evaluasi dan Refleksi .....	49
E. Populasi dan Sampel .....	52
1. Populasi .....	52
2. Sampel .....	52
F. Video Tutorial Mindfulness Body Scan Meditation .....	52
1. Definisi Konseptual Video Tutorial .....	52
2. Definisi Operasional (Video Tutorial Mindfulness Body Scan Meditation) .....	53
3. Kisi-Kisi Instrumen .....	54
4. Uji Persyaratan Instrumen .....	56
G. Teknik Pengumpulan Data .....	57
1. Penyebaran Angket .....	57
H. Teknik Analisis Data .....	58
1. Analisis Data Angket Kebutuhan .....	58
2. Analisis Instrumen KIMS .....	59
3. Analisis Instrumen CSSQ .....	61
4. Analisis Data Evaluasi Media Video Tutorial .....	62
<b>BAB IV .....</b>	<b>63</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kerangka Model Teoritis .....	63
1. Analisis dan Eksplorasi .....	63
2. Desain dan Kontruksi .....	74
B. Hasil Analisis Uji Coba Produk .....	77
2. Evaluasi .....	77

C. Keterbatasan Penelitian.....	87
<b>BAB V.....</b>	<b>89</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Implikasi.....	90
C. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)</b> .....	54
<b>Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan</b> .....	55
<b>Tabel 3.3 Kategori Persentase Angket</b> .....	59
<b>Tabel 3.4 Skoring Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)</b>	59
<b>Tabel 3.5 Kategorisasi Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)</b> .....	60
<b>Tabel 3. 6 Skoring COVID-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ)</b>	61
<b>Tabel 3. 7 Kategorisasi COVID-19 Student Stress Questionnaire (CSSQ)</b> .....	61
<b>Tabel 3.8 Kategori Validasi Kelayakan Media Video Tutorial</b> .....	62
<b>Tabel 4.1 Strategi SWOT</b> .....	71
<b>Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Media</b> .....	78
<b>Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Materi</b> .....	79
<b>Tabel 4.4 Hasil Validasi Uji Keterbacaan</b> .....	81
<b>Tabel 4.5 Hasil Revisi Media</b> .....	83
<b>Tabel 4.6 Hasil Revisi Materi</b> .....	86

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4.1 Instrumen KIMS Observasi .....</b>	<b>67</b>
<b>Grafik 4.2 Instrumen KIMS Deskripsi .....</b>	<b>67</b>
<b>Grafik 4.3 Instrumen KIMS Bertindak dengan penuh kesadaran.....</b>	<b>68</b>
<b>Grafik 4.4 Instrumen KIMS Menerima tanpa menghakimi .....</b>	<b>68</b>
<b>Grafik 4.5 Instrumen CSSQ .....</b>	<b>68</b>

