

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO MODEL TUTORIAL
TEKNIK *SCHOOLWORK MINDFULLY***



Oleh:

Ratih Cahyati

1715153596

Bimbingan dan Konseling

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO MODEL TUTORIAL TEKNIK *SCHOOLWORK MINDFULLY*

(2020)

Ratih Cahyati

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menghasilkan video model tutorial teknik *schoolwork mindfully* sebagai strategi koping. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan menggunakan model ADDIE, namun peneliti tidak melaksanakan sampai tahap terakhir dikarenakan pertimbangan waktu dan biaya. Adapun tahapan yang dilakukan sampai tahap *main product revision*, yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil uji coba awal. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 81 Jakarta, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang bersifat tidak acak (*non-probability sampling*) kepada 46 peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi. Hasil uji dengan ahli media mendapat skor 49 dengan kategori layak, hal tersebut karena penyajian presenter yang bagus dan kesesuaian animasi yang ada pada video. Uji ahli materi mendapat skor 50 dengan kategori sangat layak, hal tersebut karena kelengkapan isi video, dan terdapat banyak kesesuaian isi video dengan instrument penilaian uji ahli materi. Uji coba kelompok kecil mendapat kesimpulan pembelajaran mengenai *mindfulness* menggunakan media video tutorial sangat menyenangkan dan mudah dipahami, media video model tutorial membuat peserta didik mengetahui langkah-langkah melakukan *mindfulness* dan melalui video model tutorial peserta didik mengetahui cara kerja *mindfulness* sebagai strategi koping stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan pengembangan media video model tutorial teknik *schoolwork mindfully* yang telah dilaksanakan sangat layak untuk dijadikan media pembelajaran strategi koping pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 81 Jakarta.

Kata Kunci : *Video Model Tutorial, Mindfulness, Schoolwork Mindfully, Strategi Koping.*

DEVELOPMENT OF TUTORIAL VIDEO MEDIA WITH SCHOOLWORK MINDFULLY TECHNIQUES

(2020)

Ratih Cahyati

Abstract

The purpose of this research was to produce a tutorial video of schoolwork mindfully techniques as coping skill. The methodology used in this research is research and development (RnD) using the ADDIE model, but researcher did not carry out until the end of the stage due to time and cost considerations. The stages are carried out until the main product revision stage, which is to make improvements to the initial product produced based on the initial trial results. This research was conducted at State Senior High School 81 Jakarta (SMA Negeri 81 Jakarta), using non-probability sampling techniques for 46 students who experienced high academic stress. Test results with materials experts got a 50 points with a very good category, because the completeness of the video content, and there is a correspond between video content with the material expert assessment instrument. The small group trial gets the conclusion that learning about mindfulness using tutorial video is very fun and easy to understand, the tutorial video makes students know step by step how to do mindfulness and tutorial video made students learn how mindfulness works as a coping skill. So it can be concluded that the development of tutorial video media with 'schoolwork mindfully' techniques is very feasible to use as a learning media for coping skill for grade XI students at State Senior High School 81 Jakarta (SMA Negeri 81 Jakarta).

Kata Kunci: Tutorial Video, Mindfulness, Schoolwork Mindfully, Coping Skill.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Media Video Model Tutorial Teknik
Schoolwork Mindfully

Nama Mahasiswa : Ratih Cahyati

Nomor Registrasi : 1715153596

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 13 Februari 2020

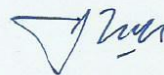
Pembimbing I



Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi

NIP. 197104262001121002




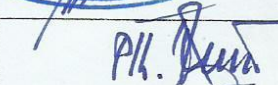
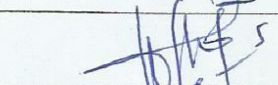
Pembimbing II



Herdi, M.Pd

NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. (Penanggung Jawab)*		03-03-20
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil Penanggung Jawab)**		19-2-20
Dra. Meithy Intan R.L, M.Pd. (Ketua Penguji)***		19 Februari 2020
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. (Anggota)****		19-2-20
Dr. Wirda Hanim, M.Pd. (Anggota)****		18 Februari 2020

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koordinator program studi
- **** : Anggota Penguji selain Dosen Pembimbing dan Koordinator program studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Univerisitas Negeri Jakarta :

Nama : Ratih Cahyati
No. Registrasi : 1715153596
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Video Model Tutorial Teknik *Schoolwork Mindfully*" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh peneliti, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2018-Januari 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, Februari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Ratih Cahyati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Ratih Cahyati
NIM : 1715153596
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : Cahyatiratih@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 Media Video Model Tutorial
Teknik Schoolwork Mindfully

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, Februari 2020

Penulis

(RATIH CAHYATI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat dan karunia-Nya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Media Video Model Tutorial Teknik *Schoolwork Mindfully*. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak sejak proses awal penyusunan hingga terselesainya skripsi.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama-tama kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Kedua kepada mba Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd selaku kordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Jakarta serta bapak/ibu dosen dan staff Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu selama peneliti menempuh pendidikan. Ketiga kepada bapak Herdi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan terkait mata kuliah dan memberikan masukan terhadap penelitian ini.

Keempat kepada bapak Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi selaku dosen pembimbing yang selalu membantu dan membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir dengan sangat baik

sehingga selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada peneliti untuk terus konsultasi dan menyelesaikan penelitian.

Lebih khusus terima kasih kepada Mamah Edha yang selalu sabar memberikan dukungan baik moral dan materil. Kemudian untuk Papah, kakakku Ratna dan Fajar, keponakanku Ameera, serta saudara sepupuku Marlina dan Wanda yang tiada hentinya dan selalu memberikan semangat.

Tidak lupa terima kasih untuk Wanda Rodiya Wardana, yang selalu memberikan semangat dan menemani dengan setia disaat apapun. Kemudian untuk sahabat dan teman sekamar selama beberapa tahun Suci Nuranie, Putri Sapitri, dan Ester Noranovita yang selalu memberikan contoh serta evaluasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kemudian untuk peri kecilku Muthmainnah Salsabila, Tuti Alawiyah, Ery Setyoningsih dan Venetya Gusti yang membantu dan memberikan semangat serta dukungan disaat paling terpuruk mengerjakan penelitian. Serta ibu Imas dan keluarga, dan majelis doa anak yatim Asmaul Husna yang selalu mendoakan untuk kelancaran penelitian.

Serta terima kasih kepada orang-orang dibalik pembuatan media yaitu Kusumadewi Noviola Ligar sebagai juru kamera, Alif Fiana dan Aniyatussaidah sebagai model, Ipin dan Qori sebagai editor yang sangat kooperatif dan sangat membantu berlangsungnya pembuatan media, mas

Andri selaku staff prodi Bimbingan dan Konseling yang telah menunggu ruangan sampai lewat dari batas waktu kesepakatan dan tidak marah sedikitpun, serta seluruh sahabat dan teman-teman bimbingan dan konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu, namun selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penyusunan Skripsi.

Semoga penelitian ini bermanfaat untuk pihak-pihak yang membutuhkan sebagaimana pada kegunaan penelitian yang telah disusun pada bab I yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, peserta didik serta guru Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, Februari 2020

Ratih Cahyati



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
1. Kegunaan Teoritis	6
2. Kegunaan Praktis	6
BAB II KAJIAN LITERATUR	8
A. Media Pembelajaran Video	8
1. Pengenalan Media Pembelajaran Video Tutorial	8
2. Karakteristik Video Tutorial	9
3. Kelebihan dan Kekurangan Media Video	10
B. Mindfulness Based stress Reduction for Teens (MBSR-T)	11
1. Pengenalan Mindfulness	11
2. Manfaat Mindfulness	14
3. Prosedur Mindfulness	15
4. Teknik Schoolwork Mindfully	17
C. Stres pada Remaja	19
1. Pengenalan Stres pada Remaja	19
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	20
3. Dampak Stres Akademik	21
4. Mindfulness sebagai Strategi Koping	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23

C. Metode Penelitian.....	23
D. Prosedur Pengembangan.....	25
E. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi.....	36
B. Kerangka Model Teoritis.....	36
C. Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	53
1. Hasil Validasi Ahli Media.....	53
2. Hasil Validasi Ahli Materi.....	54
3. Hasil uji coba pilot.....	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	69
LAMPIRAN 1 Waktu Penelitian.....	70
LAMPIRAN 2 Angket Pengembangan Video Model Tutorial Teknik Schoolwork Mindfully.....	71
LAMPIRAN 3 Pedoman Wawancara Guru BK.....	78
LAMPIRAN 4 Instrumen Evaluasi Formatif.....	79
LAMPIRAN 5 Instrumen Uji Coba Pilot.....	85
LAMPIRAN 6 Media Video Model Tutorial Teknik Schoolwork Mindfully.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Stres Akademik	35
Tabel 3.2 Kriteria penilaian kelayakan	35
Tabel 3.3 Interpretasi kriteria hasil penilaian.....	35
Tabel 4.1 Hasil validasi ahli media.....	53
Tabel 4.2 Hasil validasi ahli materi.....	54
Tabel 4.3 Hasil uji coba pilot pada 9 peserta didik	55



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Presentase tingkat stres akademik peserta didik..... 37

