

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL  
MENGENAI *MINDFULNESS–BREATHING*  
*MEDITATION* UNTUK MENGURANGI STRES PADA  
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 68 JAKARTA**



Oleh :

**YUSTIA NOVA ANNISA**

**1715160019**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL MENGENAI  
MINDFULNESS-BREATHING MEDITATION UNTUK MENGURANGI  
STRES PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 68 JAKARTA  
(2020)**

**Yustia Nova Annisa**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media video tutorial mengenai *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi stres peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta. Melihat tingginya stres peserta didik, kurangnya pemahaman mengenai cara mengurangi stres dengan *mindfulness-breathing meditation* dan kurangnya penggunaan media dalam layanan BK oleh guru BK, mendorong peneliti untuk mengembangkan sebuah media yang lebih menarik. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA sebanyak 163 peserta menggunakan *simple random sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah *Design Based Research* (DBR) dengan tiga tahapan yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini hanya sampai pada tahap evaluasi. Pengumpulan data menggunakan instrumen *perceived stress scale*, angket, dan wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa video tutorial *mindfulness-breathing meditation* yang berdurasi 30 menit dan terdiri dari 4 *scene*. Hasil validasi dari ahli media diperoleh sebesar 90,90% dan ahli materi sebesar 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media video tutorial *mindfulness-breathing meditation* untuk mengurangi stres dikategorikan sangat layak untuk digunakan dengan interpretasi penyajian materi yang lengkap, alur cerita yang runtut, ketajaman gambar yang baik, bahasa yang mudah di pahami, penggunaan musik yang baik, terdapat teks sebagai penjas suara, serta materi yang jelas dan sangat bermanfaat dan bagi peserta didik yang sedang merasakan tekanan stres.

Kata Kunci: Pengembangan, Video Tutorial, *Design Based Research*, *Mindfulness*, *Breathing Meditation*

**THE DEVELOPMENT OF MEDIA TUTORIAL VIDEO ABOUT  
MINDFULNESS-BREATHING MEDITATION TO REDUCE STRESS ON  
STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 68 JAKARTA  
(2020)**

**Yustia Nova Annisa**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to produce a media of tutorial video about mindfulness-breathing meditation to reduce the stress of students at state senior high school 68 Jakarta. Considering the increasing of stress among students, inadequacy of understanding about how to reducing the stress with mindfulness-breathing meditation and the lack of media use as guidance counseling services by guidance and counseling teachers, encouraging the researcher to develop a more attractive media. The sample in this research were 163 students of Natural Science X class using simple random sampling. The method used in this research is Design Based Research (DBR) with three steps such as analysis and exploration, design and construction, also evaluation and reflection. However, this research only reached the evaluation stage. In this research, the instruments used to collect the data are perceived stress scales, questionnaires, and interviews. The result of this research indicated that the mindfulness-breathing meditation video tutorial has a duration of 30 minutes and consists of four scenes. The validation results from the media expert were 90.90% and the material experts were 100%. It can be concluded that mindfulness-breathing meditation tutorial video media to reduce the stress level among student is deemed very suitable to be used with the complex and fully equipped material presentation of interpretation, coherence plot, excellent image sharpness, understandable language, good application of music, the application of subtitle for voice explanation, as well as beneficial and clear material for the student who is feeling stressed.*

*Keywords : Development, Tutorial Video, Design Based Research, Mindfulness, Breathing Meditation*

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

Judul : Pengembangan Media Video Tutorial  
Mengenai *Mindfulness-Breathing Meditation*  
Untuk Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Di  
SMA Negeri 68 Jakarta

Nama Mahasiswa : Yustia Nova Annisa  
Nomor Registrasi : 1715160019  
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 24 Agustus 2020

Pembimbing I



Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D.  
NIP. 197309151999032003  
**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Pembimbing II



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.  
NIP. 197911292008121002

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. (Penanggung jawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil penanggung jawab)**		28-8-20
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons. (Ketua Penguji)***		27/08/2020
Karsih, M.Pd (Anggota)****		27/08/2020
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)****		25/08/2020

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi
- \*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Yustia Nova Annisa  
No. Registrasi : 1715160019  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Video Tutorial mengenai *Mindfulness-Breathing Meditation* untuk Mengurangi Stres pada Peserta Didik di SMA Negeri 68 Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2019-Agustus 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, 23 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Yustia Nova Annisa



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 : YUSTIA NOVA ANNISA  
NIM : 1715160019  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING  
Alamat email : yustianova23@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 Tutorial mengenai Mindfulness - Breathing  
Meditation untuk Mengurangi Stres pada Peserta Didik di SMA Negeri  
68 Jakarta

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, 30 AGUSTUS 2020

Penulis

( YUSTIA NOVA ANNISA )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Sesungguhnya dalam hidup ini, setiap kita telah dapat mencapai sesuatu, bukan berarti kita akan mulai berhenti belajar. Manusia akan selalu belajar selama waktu dalam kehidupannya terus berjalan. Begitu pula dengan terselesaikannya penulisan skripsi ini beserta medianya, yang membuat Tia harus selalu bersyukur dan tetap terus belajar. Bagaikan padi, yang semakin masak, maka akan semakin merunduk. Bentuk rasa syukur itu salah satunya, dengan mempersembahkan skripsi ini untuk :

*Pertama*, Allah SWT atas semua keridho'anNya dan izinNya sehingga Tia mampu menyelesaikan skripsi ini. Karena, Ridho' Allah SWT juga Ridho' Kedua orangtua.

*Kedua*, untuk keluarga tercinta, khususnya Bapak, Mamah, kembaranku Yusnia dan dede Dhani. Mereka ialah tujuan utama dalam hidupku, yang selalu ada untuk mendukung dan medoa'kan langkahku di setiap sujudnya.

*Ketiga*, untuk sahabat-sahabatku, khususnya enam wanita baik yaitu Ayules, li, Gita, Tika, Umi, dan Zhizhi, sedari masa pengenalan di kampus hingga sekarang selalu mendukung dalam suka maupun duka.

Terimakasih untuk semuanya, semoga ilmu dan pengalaman yang Tia dapatkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan oranglain, Aamiin...

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Media Video Tutorial mengenai *Mindfulness–Breathing Meditation* untuk Mengurangi Stres pada Peserta Didik di SMA Negeri 68 Jakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak sejak proses awal penyusunan hingga terselesaikannya penelitian ini.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan pertama, kepada kedua orangtua peneliti yang senantiasa selalu mendukung penulis dalam bentuk dukungan moril maupun materil.

Kedua, Mba Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D. selaku Dosen Pembimbing Proposal Skripsi yang selalu mendukung, membimbing, serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Ketiga, kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Mba Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons, selaku ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian ini.



Keempat, kepada pak Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Pembimbing Akademik dan seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya serta inspirasi bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Kelima, kepada Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 68 Jakarta yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti selama melaksanakan penelitian.

Keenam, kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta serta seluruh pihak yang telah menyediakan waktu untuk berdiskusi dan membantu penyelesaian penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Peneliti memohon maaf jika terdapat banyak kekurangan maupun kesalahan dalam penyusunan. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan bantuan mengenai informasi *mindfulness-breathing meditation* dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan psikis atau fisik lainnya serta bidang Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, 21 Agustus 2020

Penulis

Yustia Nova Annisa

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	23
C. Pembatasan Masalah.....	24
D. Perumusan Masalah.....	24
E. Kegunaan Penelitian.....	24
1. Kegunaan Teoritis.....	24
2. Kegunaan Praktis.....	25
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	27

A. Deskripsi Teoritis.....	27
1. Media Video Tutorial.....	27
2. <i>Mindfulness</i> .....	37
3. <i>Breathing Meditation</i> .....	41
4. Remaja .....	55
5. Bimbingan Kelompok.....	61
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	65
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	71
A. Tujuan Penelitian.....	71
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	71
1. Tempat Penelitian.....	71
2. Waktu Penelitian.....	71
C. Metode Penelitian.....	72
D. Prosedur Pengembangan.....	72
1. Analisis dan Eksplorasi.....	73
2. Desain dan Kontruksi .....	79
3. Evaluasi dan Refleksi .....	88
E. Populasi dan Sampel .....	94
1. Populasi.....	94
2. Sampel .....	94
F. Video Tutorial <i>Mindfulness-Breathing Meditation</i> .....	94
1. Definisi Konseptual Video Tutorial.....	94

2.	Definisi Operasional (Video Tutorial <i>Mindfulness-Breathing Meditation</i> ).....	96
3.	Kisi-Kisi Instrumen.....	98
4.	Uji Persyaratan Instrumen.....	100
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	100
H.	Teknik Analisis Data.....	102
1.	Analisis Data Angket Kebutuhan.....	102
2.	Analisis Instrumen <i>Perceived Stres Scale</i> .....	103
3.	Analisis Data Wawancara.....	104
4.	Analisis Data Evaluasi Media Video Tutorial.....	105
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		106
A.	Kerangka Model Teoritis.....	106
1.	Analisis dan Eksplorasi.....	106
2.	Desain dan Konstruksi.....	117
B.	Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	122
1.	Evaluasi.....	122
C.	Keterbatasan Penelitian.....	128
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		130
A.	Kesimpulan.....	130
B.	Implikasi.....	131
C.	Saran.....	133
DAFTAR PUSTAKA.....		134
LAMPIRAN.....		142

DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....254



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> .....	99
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan .....	99
Tabel 3.3 Kategori Persentase Angket.....	103
Tabel 3.4 Skoring <i>Perceived Stress Scale</i> .....	103
Tabel 3.5 Kategorisasi Tingkat Stres .....	104
Tabel 3.6 Kategori Validasi Kelayakan Media Video Tutorial .....	105
Tabel 4.1 Strategi SWOT .....	114
Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Media .....	124
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Materi.....	125
Tabel 4.4 Saran Ahli Media (Sebelum dan Sesudah) .....	126
Tabel 4.5 Saran Ahli Materi (Sebelum dan Sesudah) .....	127

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Prosedur penelitian pengembangan Video Tutorial .....73



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian .....	143
Lampiran 2. Angket Kebutuhan .....	144
Lampiran 3. Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> .....	151
Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling .....	153
Lampiran 5. Pedoman Wawancara Peserta Didik .....	157
Lampiran 6. Kunjungan Lapangan .....	159
Lampiran 7. Naskah Skenario ( <i>Script</i> ) .....	160
Lampiran 8. Rancangan Pelaksanaan Layanan .....	179
Lampiran 9. Buku Panduan Untuk Guru BK .....	192
Lampiran 10. <i>Storyboard</i> .....	195
Lampiran 11. Komponen Konten Video .....	238
Lampiran 12. Revisi Rancangan Desain .....	240
Lampiran 13. Angket Penilaian Validator Media .....	245
Lampiran 14. Angket Penilaian Validator Materi .....	248
Lampiran 15. Media Video Tutorial .....	253