

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL TENTANG
LATIHAN DIFUSI KOGNITIF PADA PESERTA DIDIK DI SMA
NEGERI 68 JAKARTA**



Oleh:

GITA AMELIA

1715161022

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 TENTANG LATIHAN DIFUSI
KOGNITIF PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 68 JAKARTA
(2020)**

Gita Amelia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media video tutorial tentang latihan difusi kognitif untuk mengurangi pikiran negatif pada peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Design Based Research* (DBR) atau biasa disebut dengan *Educational Design Research* dengan tiga tahapan yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini hanya sampai pada tahap evaluasi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 68 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 68 Jakarta sebanyak 119 peserta menggunakan teknik *simple random sampling*. Dengan Pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik penyebaran angket, wawancara, dan *cognitive fusion questionnaire* pada peserta didik dan Guru Bimbingan dan Konseling. Hasil uji validasi dengan ahli media sebesar 86,36% dan ahli materi sebesar 86,36%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media video tutorial tentang latihan difusi kognitif dikategorikan sangat layak untuk digunakan dengan interpretasi kesesuaian gambar, keterbacaan tulisan, kesesuaian metode, dan sistematika penyajian yang baik. Dengan demikian, pengembangan media video tutorial tentang latihan difusi kognitif memberikan informasi mengenai strategi mengurangi pikiran negatif, serta memiliki keterampilan dalam melakukan latihan difusi kognitif secara mandiri kepada peserta didik.

Kata Kunci : Video Tutorial, Difusi Kognitif, Fusi Kognitif, Pikiran Negatif, *Design Based Research*

**THE DEVELOPMENT OF MEDIA TUTORIAL VIDEO ABOUT COGNITIVE
DIFFUSION TRAINING ON STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 68**

JAKARTA

(2020)

Gita Amelia

ABSTRACT

This study aims to develop video tutorial media on cognitive defusion exercises to reduce negative thoughts in students at state senior high school 68 Jakarta. The research method used in this research is Design Based Research (DBR) or so-called Educational Design Research with three stages, namely analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. However, this research only reached the evaluation stage. The research was conducted at state senior high school 68 Jakarta. The sample in this study were 119 students of class XI state senior high school 68 Jakarta using simple random sampling technique. With data collection, researchers used questionnaire distribution techniques, interviews, and cognitive fusion questionnaires to students and the Guidance and Counseling Teacher. The results of the validation test with media experts were 86.36% and material experts were 86.36%. Thus it can be concluded that the video tutorial media on cognitive defusion exercises are categorized as very feasible to be used with interpretations of image suitability, readability of writing, suitability of methods, and good presentation systematics. Thus, the development of video tutorial media on cognitive defusion exercises provides information about strategies to reduce negative thoughts, and has skills in doing cognitive defusion exercises independently to students.

Keywords: Video Tutorials, Cognitive Defusion, Cognitive Fusion, Negative Thoughts, Design Based Research

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

Judul : Pengembangan Media Video Tutorial Tentang
Latihan Difusi Kognitif Pada Peserta Didik di SMA
Negeri 68 Jakarta

Nama Mahasiswa : Gita Amelia

Nomor Registrasi : 1715161022

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal ujian : 24 Agustus 2020

Pembimbing I



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Pembimbing II



Dr. Djunaedi, M.Pd
NIP. 195705031984031001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		20/8/20
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		27/08/2020
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Anggota)****		27/08/2020
Wening Cahyawulan, M.Pd. (Anggota)****		25/08/2020

Catatan :

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Gita Amelia
No. Registrasi : 1715161022
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Video Tutorial tentang Latihan Difusi Kognitif 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



Gita Amelia



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 : Gita Amelia
NIM : 1715161022
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : agitaamelia3@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 tentang Latihan Difusi Kognitif 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

(Gita Amelia)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya... Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan kasih sayangmu telah memberiku kekuatan. Atas karunia yang kau berikan akhirnya skripsi sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kehariban Rasulullah Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada semua orang yang sangat aku kukasihi dan sayangi Mamak dan Bapak tercinta sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga Gita persembahkan karya kecil ini untuk mamak dan bapak yang telah memberikan kasih dan sayang, dukungan serta cinta kasih yang diberikan yang tak terhingga yang tidak mungkin terbalas dengan selembarnya kata cinta dan persembahan ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mamak dan bapak bahagia, Aamiin yarobbal alamin,,,

Aak Melissa Dinianti (Icha) dan abang Hadi Santoso (Gendon) tersayang. Tiada yang paling menyenangkan saat kumpul akur bersama, walaupun sering bertengkar, tapi hal itu slalu memberikan warna yang tidak akan bisa digantikan dengan apapun. Terimakasih dukungannya aak dan abang.

My lovely. Untuk teman sekaligus kakak, sekaligus sahabat, yang paling aku sayangi, yang begitu setia menemani, membantu dengan sepenuh

hati, Faisal atau Bang Ical. Terimakasih atas perhatian yang selalu diberikan, sesulit apapun keadaan yang dialami selalu ada untuk mendampingi, memberikan dukungan yang luar biasa 9 Terimakasih untuk beberapa tahun ini sudah menemani dan selalu memberikan yang terbaik. Semoga Allah SWT selalu melindungimu dan mendengar doa-doa kita ya. Aamiin yarobbal alamin...

Sahabat dan Keluarga tersayang. Untuk Ayu Elvira, Fika, Venna, Rifka, Yustia, Ayu Les, li, Wirintika, Umi, Zhi terimakasih sudah menjadi teman-teman yang baik, selalu mendukung, menggantikan dosen yang selalu mengingatkan tugas-tugas yang belum diselesaikan :p Bawel dan cerewetnya kalian ngga akan ada gantinya i love both of you. Terimakasih sudah sama-sama berjuang dan saling mendukung satu sama lain mulai dari awal hingga selesainya tugas akhir ini, semoga kita semua selalu diberi yang terbaik oleh Allah SWT ya. Terimakasih sudah selalu menghibur, menghilangkan jenuh setelah lelah berkegiatan, walaupun kalian tidak paham maksud tulisan ini, tapi kalian semua akan selalu mengerti kasih sayang yang selalu coba aku berikan. Umur panjang yah,sehat selalu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat tantangan dan hambatan, akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan dan hambatan itu bisa teratasi. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Pertama, kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si, selaku dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Dr. Happy Karlina M, 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.

Kedua, kepada Ibu Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Ketiga, kepada Bapak Drs. Djunaedi, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendukung saya untuk menyusun skripsi ini.

Keempat, kepada 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.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya civita akademika Universitas Negeri Jakarta. Terimakasih.

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti,

Gita Amelia



DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Kegunaan Hasil Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR	14
A. Kajian Teoritik	14

1.	Video Tutorial	14
2.	Difusi Kognitif.....	24
3.	Bimbingan Kelompok.....	37
B.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....		48
A.	Tujuan Penelitian	48
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
1.	Tempat Penelitian.....	48
2.	Waktu Penelitian.....	48
C.	Metode Penelitian	48
D.	Prosedur Pengembangan	51
E.	Populasi dan Sampel	67
1.	Populasi.....	67
2.	Sampel	67
F.	Video Tutorial Latihan Difusi Kognitif	68
1.	Definisi Konseptual.....	68
2.	Definisi Operasional.....	69
3.	Kisi-Kisi Instrumen.....	71
5.	Uji Persyaratan Instrumen	73
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	73
H.	Teknik Analisis Data	74
1.	Analisis Data Angket Kebutuhan	74
2.	Analisis Data <i>Cognitive Fusion Questionnaire</i>	75

3.	Analisis Data Wawancara.....	75
4.	Analisis Data Evaluasi Media Video Tutorial	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		79
A.	Kerangka Model Teoritis.....	79
1.	Analisis dan Eksplorasi.....	79
2.	Desain dan Konstruksi.....	86
B.	Hasil Analisis Uji Coba Model	90
1.	Menentukan Metode Spesifik	90
2.	Membuat atau Mencari Instrumen	90
3.	Memilih Evaluator	91
4.	Mengumpulkan Data.....	91
5.	Analisis Data.....	92
6.	Revisi Media	93
7.	Laporan	94
C.	Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		96
A.	Kesimpulan.....	96
B.	Implikasi.....	96
C.	Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....		99
LAMPIRAN.....		105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		209

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan-tahapan <i>Design Based Research</i>	49
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen CFQ.....	71
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Kebutuhan Media	72
Tabel 4. Kriteria Penilaian Kelayakan	77
Tabel 5. Interpretasi Kriteria Hasil Penilaian	77
Tabel 6. Kesimpulan Hasil Angket Kebutuhan Media	80
Tabel 7. Kesimpulan <i>Cognitive Fusion Questionnaire</i>	82
Tabel 8. Strategi SWOT	83
Tabel 9. Hasil Validasi Ahli Media	91
Tabel 10. Hasil Validasi Ahli Materi.....	92
Tabel 11. Saran oleh Ahli Media (Sebelum dan Sesudah)	93
Tabel 12. Saran oleh Ahli Materi (Sebelum dan Sesudah)	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Umum <i>Design Based Research</i>	49
Gambar 2. Prosedur Pengembangan <i>Design Based Research</i>	51
Gambar 3. Aplikasi Sony Vegas Pro 13.....	89
Gambar 4 Pendukung Materi Video Tutorial.....	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Waktu Penelitian	106
Lampiran 2 Instrumen <i>Cognitive Fusion Questionnaire</i>	107
Lampiran 3 Angket Kebutuhan.....	109
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Guru BK	115
Lampiran 5 Hasil Studi Pendahuluan.....	118
Lampiran 6 Dokumentasi Gambar Investigasi Lapangan.....	140
Lampiran 7 Skenario, Buku Panduan, dan RPL Bimbingan Kelompok.....	141
Lampiran 8 <i>Storyboard</i>	174
Lampiran 9 Prototipe langsung dan tidak langsung	182
Lampiran 10 Revisi Rancangan.....	184
Lampiran 11 Instrumen Uji Ahli.....	188
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Para Ahli	195
Lampiran 13 Hasil Revisi Media dari Ahli Media	208