

**PENGEMBANGAN *COGNITIVE BEHAVIORAL  
THERAPY (CBT) BOARD GAME* UNTUK SISWA  
YANG MENGALAMI KEKERASAN EMOSIONAL**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**ALYEZCA DISYA RAHADIZ**

**1106617028**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan**

**Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**





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 : Alyezca Disya Rahadiz  
NIM : 1106617028  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : Alyezca Disya Rahadiz

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 *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Board Game untuk Siswa yang

Mengalami Kekerasan Emosional

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, 02 Maret 2022

Penulis

(Alyezca Disya Rahadiz)

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

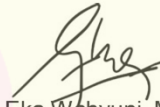
Judul : Pengembangan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Board Game* untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional  
Nama Mahasiswa : Alyezca Disya Rahadiz  
Nomor Registrasi : 1106617075  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I,



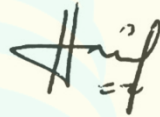
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.  
NIP. 197211231998022001

Dosen Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.  
NIP. 1973091519990320003

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.  
NIP. 197908192005012002





## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Board Game untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional

Nama : Ayezca Disya Rahadiz  
 Nomor Registrasi : 1106617028  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 08 Februari 2022

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.  
 NIP. 197211231998022001

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.  
 NIP. 1973091519990320003

### 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
Prof. Dr. Awaludin Tjalla, M.Pd. (Ketua Penguji)***		25-02-2022
Dr. Karsih, M.Pd. (Anggota)****		01-03-2022
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota)****		01-03-2022

#### Catatan:

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- \*\*\* : Ketua Penguji/Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program

**PENGEMBANGAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)  
BOARD GAME UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KEKERASAN  
EMOSIONAL (2022)**

**ALYEZCA DISYA RAHADIZ**

**ABSTRAK**

Penelitian jenis pengembangan dengan menggunakan metode *Design By Research* ini bertujuan untuk mengembangkan produk berupa papan permainan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada isu kekerasan emosional untuk peserta didik tingkat SMP. Pengumpulan data menggunakan adaptasi *Emotional Abuse Questionnaire* (EAQ), pedoman wawancara, instrumen uji ahli materi, instrumen uji media, dan instrumen uji pengguna. Analisis data menggunakan uji validitas dan reliabilitas, analisis statistik deskriptif (kategorisasi dan presentase). Tinjauan lapangan berupa penyebaran angket didapatkan total 310 siswa, wawancara siswa, dan guru bimbingan dan konseling. Hasil dari penelitian ini berupa CBT *board game* dengan mengakomodir *life events, early learning & inhiretence biological, automatic thought, core belief & cognitive distortions & automatic thought*, serta *reactions* (pemikiran, emosional dan perilaku), dan juga *dispute*, pemikiran baru, *planning*, dan *homework* dari konsep CBT dengan fokus isu kekerasan emosional. Hasil uji ahli materi mendapatkan nilai sangat layak. Kemudian hasil uji ahli media 1 mendapatkan nilai layak. Sedangkan uji ahli media 2 mendapatkan nilai sangat layak. Kemudian, hasil refleksi dengan uji pengguna ke salah satu guru BK mendapatkan nilai sangat layak. Maka dapat disimpulkan CBT *board game* layak untuk digunakan untuk konseling seting sekolah. Meskipun sudah dinyatakan layak, peneliti berharap CBT *board game* dilakukan uji coba secara komprehensif dan skala besar agar tingkat efektifitas dan kegunaannya optimal.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), papan permainan, kekerasan emosional

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)  
BOARD GAME FOR STUDENTS WHO EXPERIENCED EMOTIONAL  
ABUSE (2022)**

**ALYEZCA DISYA RAHADIZ**

**ABSTRACT**

The research uses the Design By Research (DBR) method to develop a board game with a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach on the issue of emotional abused for junior high school students. Emotional Abuse Questionnaire (EAQ) adaptation, interview guidelines, material expert test instruments, media test instruments, and user test instruments were used to collect the data. Data analysis were used validity and reliability test, descriptive statistical analysis (categorization and percentage). EAQ have been distributed to 310 students, interviewed students and teachers of guidance and counselling. The result of this research is a CBT board game by accommodating life events, early learning & biological inheritance, automatic thought, core belief & cognitive distortions & automatic thought, reactions (thoughts, emotions and behavior), disputes, new effective beliefs, planning, and homework from CBT concept with a focus on the issue of emotional abused. The results of the material expert test got a very feasible. Then the results of the first media expert test got a feasible. Thus the second media expert test got a very feasible. Then, the results of the user test to a guidance and counseling teacher (reflection stage) got a very feasible. So it can be concluded that the CBT board game is feasible for school setting counselling. Even though it has been declared feasible, the researcher hopes that the CBT board game will be tested on more comprehensive and large scale for optimal effectiveness and usability.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Board game, Emotional Abused



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Alyezca Disya Rahadiz

No. Regristasi : 1106617028

Progam Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) *Board Game* untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional" adalah:

1. dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2021 – Februari 2022
2. bukan merupakan duplikasi atau tulisan skripsi yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulisan orang lain

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

Jakarta, 04 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Alyezca Disya Rahadiz

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Everything happens for a reason”*

Meskipun selesainya skripsi ini jauh dari target, tapi aku tetap bersyukur masih bisa menyelesaikan studiku. Pada lembaran ini, aku ingin mengungkapkan kata yang tak pernah aku ucapkan secara langsung.

1. Terimakasih ya Allah, telah mendengarkan keluhanku terus menerus, terimakasih telah mengabulkan doaku yang sedikit memaksa agar skripsiku bisa selesai walau tidak sesuai target, terimakasih sudah membimbingku untuk tetap bertahan di setiap aku merasa lemah dan ingin menyerah. Maaf ya Allah, aku masih kurang ibadahnya, semoga aku bisa lebih rajin lagi ibadahnya. Aamiin ya Allah, aamiin Ya Rabbalalamin
2. Mami, maaf ya ayez harus lebih lama nyelesain skripsinya, maaf ya ayez ga banyak atau bahkan ga ada pencapaian yang bikin mami bangga di perkuliahan ini, maaf ya ayez banyak ngerepotin dan jadi beban keluarga, maaf ya kalau ayez belum bisa memenuhi harapan mami, sekali lagi maaf ya mami:( Tapi terimakasih ya mami, masih mau sayang sama anaknya ini, masih bolehin main, masih mau bawelin walaupun jadi sedikit tertekan hehe, terimakasih banyak tetap kasih support ke ayez. Ayez bersyukur punya mami kaya mami. Banget. Semoga ke depannya ayez bisa bikin mami bahagia dan bangga ya Aamiin ya Allah. Sehat-sehat ya mami, banyak hal positif yang pengen anak-anaknya tunjukkan ke mami. Kita semua masih dan akan terus butuh mami. Love you mam<3
3. Papiiii! Pap, akhirnya ayez lulus! Papi bangga kan pasti sama ayez udah punya gelar S,Pd. nih! Maaf ya pap, kalau ayez jarang cerita ke papi *ups and downs* ngerjain skripsi ini, ayez gamau bikin papi khawatir kaya mami. Ayez maunya papi liatnya pas anaknya udah pada lulus semua aja. Anak-anak papi keren banget deh pokonya. Nanti, kalau ayez bisa ke makam papi, ayez ceritain deh, terus nanti kita foto ya, soalnya papi gaada di foto keluarga huft. Papi doain ayez ya abis lulus ini ga jadi pengangguran, bisa cepet dapet kerja yang enak biar bisa bikin mami

bahagia, bisa nurutin kemauan mami. Doain lagi ya pap biar ayez bisa bawa dan punya mobil, biar gampang jengukin papinya. Doain juga ya pap nanti ayez dapet jodoh yang ganteng kaya Andrew Garfield wkwk atauga kaya papi juga gapapa, tapi sifatnya jangan kaya papi HEHEHE tapi ayez tetep sayang ko sama papi

4. Atu, terimakasih ya udah mau direpotin terus-terusan secara finansial dan tenaga untuk perkuliahan ayez ini, terimakasih ya udah bawelin banget buat ngerjain skripsi, terimakasih ya udah mau ikutin kemauan yang banyak dari adiknya ini. Maaf banget lebih banyak ngisengin, ngerepotin dan ngeselinnya. Atu, ayez cuma bisa berdoa ke Allah agar hidup atu dipenuhi kebahagiaan yang berlimpah karena udah baik banget jadi anak, adik, kakak, dan tante. Tetep jadi atu gesta yang galak tapi baik ya!
5. My twinnie, agiz. Kayanya salah satu hal yang paling gue syukuri adalah kehadiran lo sebagai kembaran gue deh. Gue seneng dan bangga banget atas pencapaian perkuliahan lo. Mungkin orang-orang bahkan keluarga kita, atau bahkan lo, pasti ngerasa gue santai banget dan ga peduli omongan orang lain yang ngebandingin sama lo, tapi *deep down inside my heart* gue takut banget ga bisa sebaik lo. Gue terus merasionalkan pemikiran gue kalo jalan dan ujian orang beda-beda. Ah gue ga sekuat yang orang lain bayangin, tapi gue tau lo selalu dukung gue buat jadi orang yang lebih baik dengan cara gue sendiri. Terimakasih dan maaf ya giz gue terus nyusahin lo, minta dukungan lo biar ga dimarahin atu atau mami kalau ditanyain perkembangan skripsi, memahami gimana stresnya nyusun skripsi dengan segala ketakutannya tapi tetap berusaha keliatan *happy kiyowo* di mata orang-orang. Semoga kita bisa sukses dan bikin bangga keluarga kita dengan cara kita masing-masing ya.
6. Kakak+Mba Vhi & Ajo+Kak Shandy, terima kasih ya walaupun jarang nanyain skripsi, atau bahkan ga pernah nanya, tapi ayez tau kalau kalian tetap dukung ayez. Terimakasih sudah melahirkan vio, alea, juga nio, sebagai keponakan yang menggemaskan dan menghibur ayez banget.

Bocil-bocilku, jangan cepet gede ya, tetep jadi anak kecil yang lucu, okay?!

7. Dospemku Mba Sufit yang awalnya aku takutkan karena pemikirannya yang super duper *out of the box* dan bikin aku takut ga bisa menuhin ekspektasi beliau. Terimakasih mba udah mau bantu aku buat bikin produk yang aku ga sangka bisa bikin, motivasi-motivasi penguat diri dalam ngerjain skripsiku, dan mau gamau aku kejar-kejar di kala sibuk jadi koorprodi S2. Maaf mahasiswamu ini banyak cengegesan, biar ga tegang aja sih heheh. Terimakasih juga buat dosen PA ku Mba Eka, yang ngasih ide penelitian in. Walaupun berat dan sulit dijalani, tapi aku cukup puas dengan skripsi yang niat dan butuh *effort* lebih ini. Terimakasih dosen-dosen BK ku yang mengajarkan *softskills and hardskills*, yang menyadarkan bahwa sebelum membantu orang harus menyelesaikan masalah dalam diri dulu, terimakasih sudah memberikan buanyakkkk tugasss, aku percaya tugas yang aku udah kerjain ada manfaatnya, salah satunya melatih kesabaran dan kekuatan mental hehehehe.
8. Terimakasih teman-teman kampus, teman-teman kelas, teman-teman organisasi, adik dan kakak tingkat jugaaa. Terimakasih ya sobi gue gengbengbeng yang nemenin dari awal banget, yang mau nge *reach* gue yang susah banget adaptasi sama orang baru, terimakasih ngehibur gue dengan candaan konyol kalian, terimakasih atas dramanya *unforgettable*, terimakasih buat beberapa membeinya yang bikin gue nangis karena seneng banget isengin guee heran, terimakasih juga member lain yang nemenin gue nangis gajelas. Jujur, gue sayang kalian.
9. Terimakasih buat Ega, Mawar, Nisa, Dita, Sobiku yang baiikkkk banget sama gue, sabar banget kalo gue lagi gangerti karena kalian doang yang mau pelan-pelan jelasin huhu pasti kalian pernah kesel kan sama gue wkwkwk gue juga sih wk, terimakasih udah nerima gue apa adanya bukan karena ada apanya, terimakasih kalo gue salah dikasih tau baik-baik dan tetep didukung tanpa *judgmental* samasekali, terimakasih udah

seringggg banget dengerin gue ngomel, ngedumel, marah, ngumpat, ngeluh, nangis apapun masalahnya, terimakasih udah mengajarkan gue banyak hal dari kalian. Terimakasih udah jagain gue juga, nemenin gue juga. Sumpah terlalu banyak kata terimakasih sih buat kalian. Maaf banget ya kalo gue belum bisa jadi sahabat baik buat kalian. Gue cuma berharap kehidupan kita setelah kuliah bisa jaaaauuuh lebihhh baikkk. Dijodohkan juga dengan laki-laki yang mencintai kita dengan penuh *effort*, menghargai dan bersyukur punya kita, karena kita wanita cantik, hebat, kuat, dan baik (bandel dikit ajasih wkkwwk)

10. Kanyaah & 5itch. Terimakasih sobiku yang cantik-cantik ini, meskipun jarangggggg bangeeet main, tapi sekalinya main menghibur banget. Terimakasih telah menemani dari masa alay dari sekolah sampe sekarang bahkan seterusnya. Walaupun punya kesibukan masing-masing, berjuang di hidup masing-masing, *but I want u to know gengs I'm so glad to have u. Xoxo*

11. Seno Adrian Nugroho, terimakasih banyak ya telah menemaniku di saat aku jadi mahasiswa lama yang sering ditanya kapan lulus melulu, untung kamu juga ya wkk. Terimakasih udah sering banget dengerin keluh kesah aku selama ngerjain skripsi yang susah ini. Terimakasih bangeeet udah mau bantuin bikin desainnya, apalagi aku banyak mau tapi gaenakan ngomongnya. Terimakasih sudah hadir di hidupku, juga ean dan bunda yang super duper baik banget sama aku. Semoga pas baca ini kamu juga udah banyak progres skripsi ya, jadi bisa wisuda bareng di tahun yang sama! Yuk pelan tapi pasti kita bisa capai harapan dan tujuan kita. Yuk tumbuh dan *improve* bareng jadi kita yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Cheers!

12. Fia, ega, bariq, juni, terimakasih ya sering banget gue repotin, sering banget gue tanya-tanya tentang skripsi, sering nyemangatin dan apresiasi gue yang padahal perkembangannya dikit banget. Terimakasih dan maaf ya, nanti kapan-kapan gue traktir. *Okay?! Terimakasih nisa dan naum temen berjung skripsianku. Juga Ega & mawar selalu dengerin curhatanku yang kadang ga relate sama skripsi*

tapi bikin w stres, yg ngeyakinin gue bisa ngejar sidang di akhir semester ini dengan segala dramanya. Luv u gengs<3

13. Alyezca Disya Rahadiz, *aka Myself*. AAAAH SUPER DUPER LEGA DAN BANGGA SAMA DIRI SENDIRIIII. Walaupun banyak banget ngeluhnya, sering banget caci maki skripsi atau bahkan diri sendiri huft jahat, sering banget ngerasa ga sanggup sama skripsi yang terlalu niat dan sulit ini sampe sering mikir pengen banget berhenti, pengen banget nyerah. Tapi selalu berhasil ngelawan pemikiran negatif itu sendiri, dengan cara nangis diem-diem hehe. Terus bangkit lagi, jalan pelan-pelan, keren banget woops!. Inget banget dulu gue selalu ngingetin orang-orang yang lagi *insecure* sama skripsinya dengan kalimat “kecepatan orang pas ngerjain skripsi beda-beda, ujian orang pas ngerjain skripsi beda-beda, istirahat dulu, percaya deh lo pasti bisa selesain skripsi lo”, jadi *reminder* buat diri gue sendiri loh. *So proud*. Tapi jangan lengah ya yez, karena sebenarnya lo justru memasuki kehidupan yang sebenarnya. Takut sih tapi percaya deh *you can do this!* Terimakasih ya yezca sudah bisa sejauh ini dan akan terus jalan ke depannya, maaf ya kadang terlalu nge *push* diri sendiri atau bahkan cuek sama diri sendiri, semoga *you can be the best of yourself*. Tetap jadi yezca yang baik ya. *Love me<3*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menyusun skripsi yang berjudul Pengembangan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Board Game* untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak tersebut.

Pertama, terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Dan juga Ibu Dr. Happy Karlina Marjo M.Pd selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, terimakasih kepada Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu memberikan dukungan, bimbingan, dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini. Serta Dr, Eka Wahyuni, MAAPD. selaku dosen pembimbing akademik yang memberi motivasi dan inspirasi sejak memulai penulisan hingga penyelesaian skripsi. Lalu, seluruh dosen BK FIP UNJ yang telah memberikan ilmu selama masa perkuliahan baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

Ketiga, terimakasih kepada SMP 237 Jakarta, MTs UIN, SMP 96 Jakarta, SMP Jakarta, SMP Garuda Cendikia, dan sekolah lainnya yang tidak dapat disebutkan telah memberikan bantuan dan menjadi bagian penting dalam penelitian skripsi ini.

Keempat, terimakasih kepada orangtua beserta seluruh keluarga yang telah membesarkan dengan penuh cinta, kasih sayang, memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan saat peneliti berjuang hingga selesainya skripsi ini. Perjalanan masih panjang, mohon untuk terus mengiringi penulis.

Kelima, terimakasih kepada sahabat dari SMP hingga saat ini, teman-teman prodi BK khususnya angkatan 2017, yang telah memberikan arti kehangatan baik dalam suka maupun duka. Serta terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, walau bagaimana pun penulis berusaha memberikan yang terbaik dari ketidaksempurnaan yang ada. Kritik dan saran peneliti harapkan demi tercapainya hal terbaik dari penelitian ini. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan bantuan bagi berbagai pihak. Aamiin.

Jakarta, 01 Februari 2022

Peneliti,



Alyezca Disya Rahadiz



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat CBT .....	7
Tabel 2.1. Macam-macam cognitive distortions .....	11
B. Kekerasan Emosional .....	14
C. Penggunaan <i>game</i> untuk terapi.....	21
D. Deskripsi Media .....	27
E. Penelitian Relevan .....	32
F. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN.....	35

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	35
B. Desain Penelitian .....	35
C. Sampel.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	41
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Kelayakan.....	42
BAB IV .....	43
HASIL PENELITIAN.....	43
A. Kerangka Model Teoritis .....	43
Tabel 4.1. Demografis .....	45
B. Hasil Penilaian Uji Ahli dan Pengguna .....	51
C. Evaluasi dan Refleksi.....	54
Tabel 4.2 Hasil Perubahan Media .....	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V .....	60
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	177

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Macam-macam cognitive distortions .....	11
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	35
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Kelayakan .....	42
Tabel 4.1. Demografis .....	45
Tabel 4.2 Hasil Perubahan Media .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Urutan Konsep CBT .....	12
Gambar 2.2. Model CBT .....	13
Gambar 2.3. Model CBT untuk tekanan emosional .....	13
Gambar 2.4. Kerangka Berpikir .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Asli .....	73
Lampiran 2. Lembar Penilaian Ahli Adaptasi Instrumen .....	75
Lampiran 3 Pedoman Wawancara Murid.....	88
Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru.....	90
Lampiran 5. Instrumen Uji Ahli Media .....	91
Lampiran 6. Instrumen Uji Ahli Materi .....	95
Lampiran 7. Instrumen Uji Pengguna.....	99
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas .....	103
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas.....	106
Lampiran 10. Hasil Uji Ahli Materi dan Uji Ahli Media .....	107
Lampiran 11. Data EAQ.....	121
Lampiran 12. Hasil Wawancara Murid .....	127
Lampiran 13. Hasil Wawancara Guru .....	135
Lampiran 14. CBT <i>board game</i> .....	140
Lampiran 15. Hasil Uji Pengguna & Dokumentasi .....	154
Lampiran 16. Revisi CBT <i>board game</i> pasca uji ahli .....	159
Lampiran 17. CBT <i>board game</i> hasil revisi pasca sidang .....	172
Lampiran 18. Hasil Turnitin .....	182