

**PENGEMBANGAN *WORKBOOK* TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR*  
*THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ANAK KORBAN  
PERCERAIAN**



**Oleh:**

Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani  
1106620036

**SKRIPSI**

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

**PRORAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani  
NIM : 1106620036  
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : annisya.cornellya@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 Workbook Cognitive Behavior Therapy untuk  
Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian

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, 19 Februari 2025

Penulis


( annisya cornellya )


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

Judul : Pengembangan *Workbook Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian di SMKN 31 Jakarta  
 Nama Mahasiswa : Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani  
 Nomor Registrasi : 1106620036  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 20 Januari 2025



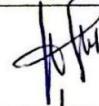

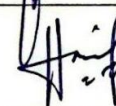
**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

  
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
 NIP. 19730915999032003

  
Hilma Fitriyani, M.Pd  
 NIP. 198307082023212031

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggungjawab)*		26 - 02 - 2025
Karta Sasmita, M.Si., Pd.D (Wakil Penanggungjawab)**		26 - 02 - 2025
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Ketua Penguji)***		13 - 02 - 2025
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons (Anggota)****		12 - 02 - 2025
Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons (Anggota)****		13 - 02 - 2025

Catatan:

\*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

\*\*Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab

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

\*\*\*\*Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**Pengembangan *Workbook Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan  
Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian**

(2025)

**Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *Workbook* dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi anak korban perceraian. Penelitian ini menggunakan metode *Design Based Research* (McKenry & Reeves, 2018) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu: Analisis dan Eksplorasi, Desain dan Konstruksi, Evaluasi dan Refleksi. Subjek penelitian ini sebanyak 60 Siswa SMK yang merupakan korban perceraian dengan memperoleh hasil strategi maladaptif *Catastrophizing* mencapai skor paling tinggi dari semua aspek dan strategi adaptif *Putting into Perspective* yang memiliki skor rendah sehingga siswa perlu untuk meningkatkan regulasi emosi dengan baik. Kemudian dikembangkan Evaluasi media dilakukan oleh validator ahli media dan ahli materi dengan hasil validasi ahli media sebesar 95% (sangat layak) dan validasi ahli materi 92% (sangat layak). Hasil dari penelitian ini adalah *workbook cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi anak korban perceraian. Peneliti selanjutnya dapat menguji coba produk untuk keefektifan *workbook*.

**Kata kunci:** Buku kerja, Terapi perilaku kognitif, Regulasi emosi



***Development of a Cognitive Behavior Therapy Workbook to Improve Emotional Regulation for Teenage Victims of Divorce***

**(2025)**

**Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani**

***ABSTRACT***

*This research aims to develop Workbook media with Cognitive Behavior Therapy to improve the emotional regulation of children who are victims of divorce. This research uses the Design Based Research method (McKenry & Revees, 2018) which consists of three stages, namely: Analysis and Exploration, Design and Construction, Evaluation and Reflection. The subjects of this research were 60 vocational school students who were victims of divorce who obtained the results of the maladaptive Catastrophizing strategy which achieved the highest score in all aspects and the adaptive strategy Putting into Perspective which had a low score so students need to improve emotional regulation well. Then it was developed. Media evaluation was carried out by media expert validators and material experts with media expert validation results of 95% (very feasible) and material expert validation of 92% (very feasible). The result of this research is a cognitive behavior therapy workbook to improve the emotional regulation of children who are victims of divorce. Researchers can then test the product for workbook effectiveness.*

***Key words:*** *Workbook, Cognitive Behavioral Therapy, Emotion Regulation*

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Annisya Cornellya Prastuti Ramadhani

No.Registrasi : 1106620036

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengembangan *Workbook Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2024-Januari 2025.
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 2025

Yang membuat pernyataan



Annisya Cornellya Prastuti R

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*“Apapun yang terjadi, hidup harus tetap berjalan.”*

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

(QS. Al-Baqarah: 286)

### **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT. Atas segala rahmat dan pertolongan-Nya sehingga saya mampu untuk menyelesaikan skripsi dan studi saya. Skripsi ini saya persembahkan kepada orang terdekat yang berperan penting di hidup saya:

1. Terima kasih kepada Mama dan Papa yang selalu mendukung, memberi perhatian, memfasilitasi peneliti dengan baik sehingga peneliti dapat menempuh pendidikan hingga kuliah dan menjalani kehidupan yang baik.
2. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing saya yaitu Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. yang telah membimbing dan mengarahkan saya selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada kakak saya Anasya Daffa yang selalu memberi dukungan dan arahan kepada saya sampai saat ini
4. Terima kasih kepada adik saya Dimas Rafi yang banyak membantu dalam menjalani kehidupan dan memberikan pengalaman yang berkesan.
5. Terima kasih kepada Rahmadhani sahabat peneliti yang telah menemani, membantu dan mendukung peneliti sejak SMP, SMA hingga saat ini
6. Terima kasih kepada Reisa, Eliya, Raissa dan Viska yang telah mendukung dan memberikan pengalaman berkesan peneliti sejak SMA hingga saat ini.
7. Terima kasih kepada sahabat peneliti sejak 2020 yaitu Indah Cahyani yang selalu menemani dan mendukung peneliti sampai saat ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan *Workbook Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Korban Perceraian” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Proses penyusunan skripsi ini tak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD sebagai pembimbing skripsi yang selalu membimbing peneliti, memastikan bahwa peneliti memahami dengan lebih baik dan jelas dalam menjalankan penelitian.
2. Hilma Fitriyani, M.Pd sebagai pembimbing skripsi kedua saya sekaligus dosen pendamping akademik peneliti, yang memberi dukungan kepada peneliti.
3. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan.
4. Guru BK SMKN 31 Jakarta yang telah membantu peneliti melakukan penelitian dalam proses pengumpulan data.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan pada skripsi yang telah disusun. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun.

Jakarta, Februari 2025

Annisya Cornellya Prastuti R



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Pembatasan Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teoritis .....	9
1. Regulasi Emosi.....	9
2. Perceraian .....	15
3. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	19
B. Buku Kerja ( <i>workbook</i> ).....	25
1. Pengertian .....	25
2. Tujuan buku kerja.....	26
3. Kelebihan Buku Kerja .....	27
4. Kelemahan Buku Kerja .....	27
C. Penelitian Relevan.....	27
D. Kerangka Berpikir.....	29

E. Rancangan Model.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Tujuan Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	31
D. Prosedur Pengembangan .....	31
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Hasil Proses Pengembangan .....	38
B. Nama Produk/Model .....	45
C. Karakteristik Produk/Model.....	45
D. Analisis Data .....	46
E. Prosedur Pemanfaatan Produk .....	49
F. Pembahasan.....	50
G. Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
a. Kesimpulan .....	53
b. Implikasi.....	53
c. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short</i> (CERQ-S).....	36
Tabel 3.2 Kategori Kelayakan.....	37
Tabel 4.1 Kerangka Buku Kerja yang akan dikembangkan.....	42
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Uji Ahli Media.....	47
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Uji Ahli Materi .....	48

