

**PENGEMBANGAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) BOARD GAME
UNTUK SISWA YANG MENGALAMI KEKERASAN EMOSIONAL****Alyezca Disya Rahadiz¹, Susi Fitri², Eka Wahyuni³****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 & inheritance 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), *board game*, papan permainan, kekerasan emosional

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*

¹ Universitas Negeri Jakarta, alyezcadisya@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, susi.fitri@unj.ac.id

³ Universitas Negeri Jakarta, ekawahyuni@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Isu yang sensitif terutama untuk remaja cukup sulit dijangkau guru bimbingan dan konseling untuk diberikan pelayanan responsif. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau terapi kognitif-perilaku yang dipelopori oleh Ellis dan Beck dengan premis dasar bahwa tekanan psikologis terjadi karena faktor kognitif yang maladaptif sehingga menimbulkan masalah perilaku dan emosional yang selalu berkaitan (Hofmann dkk., 2012). CBT dapat membantu individu dengan permasalahan: *borderline personality disorder, panic disorder, depression, childhood anxiety, chronic fatigue, personality disorders, generalized anxiety, eating disorder*, dan *anger/aggression/emotional problem* (Hofmann dkk., 2012). Sejalan dengan isu tersebut CBT dapat membantu individu yang mengalami permasalahan emosi khususnya individu yang mengalami kekerasan emosional, agar individu dapat meningkatkan emosi positif atau mengontrol emosi negatif dengan strategi yang efektif dan adaptif pada individu (McRae & Gross, 2020).

Keluarga adalah tempat pertama di mana individu belajar berperilaku dengan tepat dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal, jika individu mendapatkan kekerasan emosional di lingkungannya keluarga, maka akan berdampak besar pada individu (Li dkk., 2020). Kekerasan emosional pada pengasuhan cukup sulit diidentifikasi karena sebagian besar orang tua atau pengasuh tidak menyadari dan tidak kentara, sehingga kekerasan emosional mengacu pada konteks, durasi, dan konsekuensi serius (O'Hagan, 2006, Gesinde, 2013; Lakhdar et al., 2019; Momtaz et al., 2020;). Kekerasan emosional yang dialami anak akan menghasilkan emosi negatif pada dirinya, dan jika anak berulang kali mengalami emosi negatif maka emosi itu yang akan

mendominasi di otak mereka (O'Hagan, 2006).

Individu yang mengalami kekerasan emosional baik secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak baik di masa sekarang maupun di kemudian hari pada kesehatan emosional, kognitif, dan fisiknya, seperti: anak menjadi korban atau pelaku kekerasan, gangguan interpersonal dan intrapersonal, masalah internalisasi atau eksternalisasi di sekolah, gangguan kepribadian, gangguan dalam memandang orang lain, gangguan perkembangan emosional dan psikologis, emosi yang tidak stabil, tidak responsif, defisit empati, gangguan dalam pencapaian belajar, gangguan dalam manajemen stres, dan gangguan stres pasca trauma (Emirtekin dkk., 2020; Lakhdar dkk., 2019; Li dkk., 2020; Momtaz dkk., 2020; Porcerelli dkk., 2006; dkk., 2017). Sehingga untuk menghindari skenario terburuk maka diperlukan intervensi pada anak, salah satunya dengan CBT.

Intervensi berbasis CBT diharapkan dapat mendorong anak-anak hingga dewasa mampu mengidentifikasi pemikiran disfungsional pada peristiwa mengganggu, menentukan perasaan dan perilaku sesuai dengan pikiran-pikiran itu, mengevaluasi apakah pikirannya memiliki manfaat positif, didorong untuk menghasilkan pemikiran alternatif untuk setiap situasi, merencanakan *problem solving* berfokus pada pemikiran dan alternatifnya, mengeksplorasi perasaan dan perilaku yang dikaitkan dengan pemikirannya, individu yang dapat mengendalikan pikirannya sendiri melalui segitiga pemikiran-perasaan-perilaku memungkinkan untuk menenangkan diri dari situasi permasalahannya baik yang sedang dan akan dihadapinya (Assigana et al., 2014; Yeager & Yeager, 2016).

Menurut Drewes (2012), CBT memang intervensi yang bagus, namun sebagian klien khususnya remaja bahkan anak-anak

kemungkinan tidak memiliki keterampilan yang diperlukan dalam mempelajari teknik berbasis kognitif secara tradisional dalam CBT (misalkan restrukturisasi kognitif yang melibatkan metakognisis), memiliki tantangan-tantangan pada usia remaja (tidak ingin banyak terlibat dalam terapi berbicara, enggan berpartisipasi dalam pekerjaan rumah, gangguan belajar, sulit berkonsentrasi dan fokus), atau kegiatan kompleks lainnya yang membutuhkan kemampuan kognitif tinggi, dan faktor lainnya adalah sebagian besar siswa datang karena adanya suruhan dari orangtua atau orang lain (bukan dari dalam diri). Dengan demikian diperlukan modifikasi untuk mengakomodir pertimbangan-pertimbangan di atas, dengan harapan mampu memberikan efek secara optimal dengan menggunakan permainan dalam terapi.

Intervensi CBT dengan menggabungkan elemen terapi bermain menggunakan *game* yang sesuai dengan perkembangan dapat menyediakan perawatan yang menyenangkan, menarik, nyaman, pengembangan kohesi, pembelajaran intrapersonal/interpersonal, katarsis, meningkatkan sensitivitas perkembangan, keterlibatan, implementasi perawatan berbasis bukti lebih efektif dengan cara bermain terlebih pada isu-isu sensitif, mengajarkan pemikiran dengan metafora permainan, mengembangkan keterampilan, utilitas pengalaman dibandingkan metode terapi secara lisan, dan permainan papan juga akan memberikan peserta didik latihan dalam memikirkan alternative (Drewes, 2012; Macklem & Macklem, 2011; Misurell dkk., 2011).

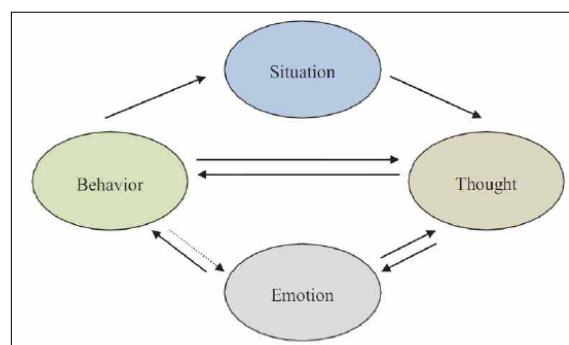
Berdasarkan kekurangan pada penelitian sebelumnya mengenai *game* baik dengan konsep CBT maupun di luar konsep CBT yang berbasis digital, diketahui terdapat limitasi yakni memerlukan peralatan yang terstandar (Göbl dkk., 2016), memerlukan protokol ketat dan kurang fleksibel (Coyle dkk., 2011), membutuhkan pembaharuan dan banyak pihak profesional (Assigana

dkk., 2014), dipercaya tingkat *engage* permainan analog lebih besar dibanding digital (Lamey & Bristow, 2015). Serta penelitian menggunakan papan permainan sebagai intervensi CBT lebih banyak di negara barat. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti pengembangan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) board game* untuk peserta didik yang mengalami kekerasan emosional, dengan tujuan mencari cara yang efektif dan efisien untuk mengidentifikasi hingga membantu peserta didik yang mengalami kekerasan emosional.

KAJIAN TEORI

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah terapi perilaku kognitif atau terapi kognitif yang mengadopsi gagasan bahwa perilaku dihasilkan dari pemrosesan informasi, dan bagaimana pengetahuan dan pengalaman diatur sebagai skema sehingga apa yang diyakini mempengaruhi apa yang dirasakan dan apa yang dilakukan dengan demikian dalam intervensinya didasarkan data & bukti (Corey, 2017; Craske dkk., 2009; Dobson & Dobson, 2017; Nezu dkk., 2015).



Grafik 1 konsep CBT

Dobson & Dobson (2017) menyatakan asesmen komprehensif pada CBT terdiri: (1) Masalah yang membawa klien ke terapi. Tentunya selain masalah utama, meliputi permasalahan lainnya yang memberikan sumbangsih pada masalah utama; (2) Pemicu (anteseden) dan konsekuensi dari masalah; (3) Reaksi klien ketika mengalami

gejala. Ini bermanfaat untuk membedakan antar reaksi (perasaan atau emosi dan reaksi fisiologis), kognisi (pikiran, ide, gambar), dan perilaku (tindakan atau kecenderungan tindakan/ tendensi); (4) Pola *coping* dan pola penghindaran saat ini. *Coping* bisa positif atau negatif, pola penghindaran meliputi cara klien "mengelola" gejala dan masalah individu; (5) Defisit keterampilan, kurangnya pengetahuan, atau masalah lain yang mungkin terkait dengan masalah tersebut; (6) Dukungan sosial saat ini, masalah keluarga, atau masalah interpersonal atau seksual; (7) Masalah lainnya. Terlepas dari masalah utama, merupakan ide yang baik untuk bertanya tentang masalah umum tertentu; (8) Perkembangan berjalannya masalah; (9) Riwayat pengobatan, termasuk upaya masa lalu untuk mengelola masalahnya sendiri, perawatan masa lalu (baik farmakologis dan psikoterapi), pengetahuan tentang masalah, dan responnya terhadap pengobatan; dan (10) Pandangan lain. Isu masalah dengan menggunakan instrumen yang relevan, pandangan dokumen yang ada atau orang terdekat lainnya jika memungkinkan.

Menurut (Greenberger, D., Padesky, 2015), dalam CBT terdapat pemikiran otomatis, skema atau asumsi dan *triad cognitive* atau *core beliefs*. Pemikiran otomatis (*automatic thoughts*), kita semua memiliki "pikiran otomatis" yang memengaruhi perilaku kata-kata berupa gambaran yang muncul di pikiran secara langsung. Kemudian skema atau asumsi yang mendasari adalah "Jika – maka/kemudian", keyakinan yang memandu perilaku dan reaksi emosional kita pada tingkat yang lebih dalam daripada pemikiran otomatis. Dan *core beliefs* atau *triad cognitive* yang merupakan pernyataan tentang diri sendiri, orang lain, atau dunia baik secara positif maupun negatif yang biasanya berupa kalimat kalimat “aku adalah...” , "Orang lain itu.. " dan “Dunia itu...” .

Masalah yang klien hadapi terdapat sumbangsih dari pola pemikiran yang rusak. Dalam Dobson & Dobson (2017), Beck mengidentifikasi kognitif yang rusak atau *cognitive distortions* menjadi 12, yakni: *All or nothing thinking, Catastrophization, Fortune telling, Mind reading, Disqualifying the positive, Magnification/minimization, Selective abstraction/Mental filter, Overgeneralization, Misattribution, Personalization, Emotional reasoning, dan Labeling*. Secara rinci dijabarkan pada tabel 1

Title	Description
All-or-nothing thinking	Also called black-and-white, or dichotomous, thinking. Viewing a situation as having only two possible outcomes.
Catastrophization	Predicting future calamity; ignoring a possible positive future.
Fortune telling	Predicting the future with limited evidence.
Mind reading	Predicting or believing you know what other people think.
Disqualifying the positive	Not attending to, or giving due weight to, positive information. Similar to a negative “tunnel vision.”
Magnification/minimization	Magnifying negative information; minimizing positive information.
Selective abstraction	Also called <i>mental filter</i> . Focusing on one detail rather than on the large picture.
Overgeneralization	Drawing overstated conclusions based on one instance, or on a limited number of instances.
Misattribution	Making errors in the attribution of causes of various events.
Personalization	Thinking that you cause negative things, rather than examining other causes.
Emotional reasoning	Arguing that because something feels bad, it must be bad.
Labeling	Putting a general label on someone or something, rather than describing the behaviors or aspects of the thing.

Tabel 1 Pemikiran Disfungsional

Kekerasan Emosional

Kekerasan emosional pada anak didefinisikan sebagai perlakuan buruk secara emosional yang berulang terhadap anak sehingga menyebabkan gangguan yang parah pada perkembangan emosional & psikologi anak atau ketidaksesuaian dengan perkembangan anak (Dept. Inggris dan Wales dalam O`Hagan, 2006; Gesinde, 2013; Momtaz dkk., 2020). Individu yang mengalami kekerasan baik fisik, seksual, dan segala bentuk kekerasan lainnya juga memberikan sumbangsih pada kekerasan emosional yang dirasakan (Goldsmith & Freyd, 2005; Kimber dkk., 2017; Lakhdir dkk., 2019; Momtaz dkk., 2020; O`Hagan,

2006; Porcerelli dkk., 2006; Royle, 2016; Trandkk., 2017). Secara global, kekerasan emosional dan pengabaian emosional adalah yang paling banyak terjadi dari bentuk umum penganiayaan anak (Kimber dkk., 2017). Garbarino dalam O`Hagan (2006), kekerasan emosional meliputi: Penolakan; Mengisolasi; Meneror; Mengabaikan; dan Merusak.

Faktor terjadinya kekerasan emosional dan penelantaran anak lainnya yaitu: ketidakcakapan orangtua atau pengasuh, konflik antar keluarga, kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah, keluarga yang besar, jumlah persaudaraan yang banyak, *sibling rivalry*, usia orang tua yang masih muda (belum matang, kurang pemahaman parenting), disiplin yang tidak konsisten, tinggal dengan orang tua tiri/orang tua tunggal, pendapatan keluarga rendah, riwayat keluarga/orangtua dalam kekerasan atau psikopatologi atau penyalahgunaan zat/alkohol, ketidakharmonisan orangtua, anggapan untuk memberikan pelajaran bagi anak, kurangnya pemahaman tentang apa yang merupakan kekerasan emosional dalam konteks budaya dan masyarakat yang berbeda, dan tentu anak-anak merasa tidak berdaya, tidak bisa membela diri dan mudah ketakutan (Gesinde, 2013; Lakhdir dkk., 2019; O`Hagan, 2006; (Saad dkk., 2016). Kemungkinan besar kekerasan emosional juga dapat terjadi pada keadaan keluarga: orang tua/pengasuh dengan penyakit mental yang berulang, kecanduan obat-obatan atau alkohol, fundamentalis pada agama, incest, pernah mengalami pelecehan, penindasan, kawin paksa, perbudakan seksual terhadap gadis remaja yang diperdagangkan melalui berbagai negara, dan perpisahan atau perceraian orang tua (O`Hagan, 2006).

Menurut Lakhdir dkk. (2019), anak yang mengalami kekerasan emosional sangat perlu mendapat rujukan untuk konseling atau layanan terapeutik. Guru dan konselor merupakan salah satu peran yang penting dalam mengidentifikasi, menilai, membantu, mengobati, dan meringankan

konsekuensi anak yang mengalami kekerasan baik untuk jangka pendek dan jangka panjang (Gesinde, 2013; O`Hagan, 2006; Tran dkk., 2017). Menurut Goldsmith & Freyd (2005), kekerasan emosional sangat perlu diperhatikan, terutama jika pengasuh yang menjadi sumber trauma dalam kekerasan emosional yang dirasakan siswa karena lingkungan rumah sebagian besar tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat dihindari, maka individu yang tinggal dengan pengasuh pemberi kekerasan emosional harus menemukan cara untuk memahami atau mengabaikan perlakuan yang siswa terima dengan mengembangkan teknik kognitif untuk mengatasinya.

Permainan dalam Terapi

Permainan dalam terapi digunakan sebagai metode yang cepat, informal dan melibatkan pengguna layanan kesehatan mental (Lamey & Bristow, 2015). Penggunaan permainan dalam terapi lebih difokuskan pada anak-anak dan remaja sebagai kliennya karena permainan dalam terapi telah terbukti membawa pemulihan positif di kalangannya dan permainan merupakan cara natural untuk membantu individu dalam memahami dunia karena disesuaikan dengan kebutuhan perkembangannya (Coyle dkk., 2011; Pratiwi dkk., 2019; Springer & Misurell, 2012; Yusof dkk., 2015). Permainan dalam terapi selain dapat mengakomodir isu yang cukup sensitif jika dilakukan dengan terapi biasa, juga cocok untuk diterapkan dalam berbagai permasalahan seperti isu kelekatan, agresi, depresi, fobia, gangguan makan, ketakutan, trauma, gangguan obsesif-kompulsif, pelecehan/kekerasan, kecemasan, kesulitan dalam belajar, kesulitan masa anak-anak sebagai sarana membangun hubungan, masalah masa kecil, kesulitan penyesuaian psikologis, permasalahan dengan keluarga, kesedihan, stres, hubungan teman sebaya, harga diri, dan masalah perasaan seperti kemarahan, manajemen/regulasi suasana hati atau emosi (Coyle dkk., 2011; Drewes, 2012;

Friedberg, 1996; Springer & Misurell, 2012; Wiener dkk., 2011; Yusof dkk., 2015).

Menurut Friedberg (1996), manfaat penggunaan permainan dalam terapi didapatkan dari 2 sisi yakni dari: (1) *Game*. Permainan sebenarnya secara langsung mengajarkan klien untuk mengidentifikasi pemikiran individu yang bermasalah dan belajar bagaimana cara mengatasi pikiran negatifnya; (2) Proses. Sedangkan proses konseling membantu klien untuk merasakan cara klien mengekspresikan diri dan mengevaluasi dampaknya pada orang lain dan pengaruh orang lain pada klien.

Permainan dapat diaplikasikan secara (1) individual, agar responsif terhadap preferensi dan nilai pribadi klien, menyesuaikan perawatan dengan kebutuhan individual klien; (2) kelompok, dipercaya digemari, mencerminkan cara memandang diri sendiri, menafsirkan tindakan orang lain, berinteraksi dalam situasi sosial, membantu mengelola reaksi individu, hemat biaya untuk mengatasi kebutuhan beberapa klien secara bersamaan, sehingga mengurangi daftar tunggu yang lama dan keterlambatan dalam pemberian intervensinya (Friedberg, 1996; Lamey & Bristow, 2015; Springer & Misurell, 2015).

Menurut Assigana dkk. (2014), 4 hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan permainan, perhatian untuk membangkitkan dan mempertahankan rasa ingin tahu; relevansi yang menghubungkan dengan kebutuhan klien, minat, dan motif; meliputi strategi kepercayaan diri yang membantu klien mengembangkan harapan positif untuk pencapaian yang sukses; dan strategi kepuasan yang memberikan penguatan ekstrinsik dan intrinsik. Sedangkan menurut (Lamey & Bristow, 2015), hal yang dipertimbangkan meliputi desain permainan, penyusunan pedoman sesuai fokus tujuan, kemungkinan keterlibatan klien, pertanyaan yang sesuai

konten dan dapat mengumpulkan banyak informasi klien.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah *design by research* (DBR). DBR merupakan metode penelitian yang menghasilkan produk tertentu sesuai bidang keilmuan, dan terdapat efektifitas pada produk sebagai solusi dari masalah yang ada. Contoh produk berbentuk prosedur, buku, modul, paket, atau program, dll (Haryati, 2012; Saputro, 2017; Sugiyono, 2013). DBR merupakan bagian dari *Educational Design reseacrh* dan memiliki 4 tahapan yaitu: *Analysis and Exploration, Design and Construction, Evaluate and Reflection dan Implementaion and Spread* (McKenney & Reeves, 2013).

Subjek penelitian adalah remaja atau peserta didik tingkat SMP di Jakarta yang memiliki indikasi mengalami kekerasan emosional dalam pengasuhan. Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah di Jakarta dengan rentang waktu 12 bulan yakni dari Februari 2021 hingga Februari 2022.

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara sesuai teori yang dibutuhkan untuk guru BK dan remaja yang memiliki indikasi mengalami kekerasan emosional. Selain itu, angket studi pendahuluan untuk menjangkau siswa yang mengalami kekerasan emosional dalam pengasuhan dengan mengadaptasi *Emotional Abuse Questionnaire* (EAQ). Selain itu, menggunakan angket evaluasi produk oleh Ahli Media dan Ahli Materi, serta angket untuk uji pengguna. Teknik analisis data menggunakan uji statistik dengan alpha cronbach untuk mengetahui reliabilitas EAQ, lalu uji pearson product moment untuk mengetahui validitas EAQ. Analisis hasil uji ahli media, uji ahli materi, dan uji pengguna dengan mengkonversi data kuantitatif yang menggunakan skala likert rentang skor 1 hingga 4, ke persentase

lalu diinterpretasikan secara deskriptif. Menurut Sugiyono (2013), rating scale ini menggunakan rumus sebagai berikut

$$p = \frac{\text{skor hasil pengumpulan data}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

Keterangan:

p : Angka persentase

Skor ideal : Skor tertinggi tiap butir x jumlah responden x jumlah butir.

Pengkategorian hasil berpacuan pada kriteria penilaian kelayakan yang terbagi menjadi 4 tervisualisasikan pada tabel 2

Persentase Pencapaian	Kategori
0-25%	Tidak Layak
26-50%	Kurang Layak
51-75%	Layak
76-100%	Sangat Layak

Tabel 2 Kriteria Penilaian Kelayakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan CBT board game untuk siswa yang mengalami kekerasan emosional berupa papan penjelajahan CBT, dilakukan tinjauan lapangan dengan menyebarkan instrumen hasil adaptasi dari *Emotional Abused Questionnaire (EAQ)* didapatkan 39 dari 310 siswa mengalami kekerasan emosional kategori tinggi, 250 dari 310 siswa mengalami kekerasan emosional kategori sedang, dan 21 dari 310 siswa mengalami kekerasan emosional tingkat rendah. Hasil wawancara ke tiga siswa SMP dan ke dua guru BK menyatakan bahwa isu kekerasan emosional cukup sulit dijangkau karena sulitnya siswa mengutarakan masalah keluarga, namun memiliki dampak besar. Baik guru BK maupun siswa cukup antusias jika ada produk yang menjangkau isu tersebut dengan cara yang menyenangkan sehingga peneliti melanjutkan membuat papan penjelajahan CBT dengan konsultasi pada satu desainer.

Permainan terdiri dari papan permainan penjelajahan CBT, kartu pertanyaan, panduan guru BK, dan panduan permainan.

1. Papan Permainan

Papan permainan merupakan mengangkat konsep CBT dari asesmen hingga memberi pekerjaan rumah. Papan permainan Penjelajahan CBT ini berisikan urutan langkah-langkah yang harus dijalani pemain dengan sistem harus berjalan, setiap langkah yang didapatkan berisikan pertanyaan dan arahan konsep CBT (dengan macam-macam kartu), pemain akan menjawab setiap langkahnya dan mendapatkan benda laut sesuai simbol kategori menjawab. dispute,

2. Kartu Pertanyaan

Kartu pertanyaan berisikan konsep CBT meliputi: urutan 1 hingga 4 merupakan asesmen *life events, early learning & inhiretence biological, automatic thought, core belief & cognitive distortions & automatic thought*, serta *reactions* (emosional dan perilaku) secara general. Selain itu terdapat penerapan teknik CBT pada urutan 5 hingga 8 yakni *dispute*, pemikiran baru, *planning*, dan *homework*.

3. Panduan Guru BK

Berisikan penjelasan singkat mengenai penekatan CBT, tujuan CBT, isu yang dapat dijangkau CBT, langkah-langkah CBT, apa yang harus diperhatikan dalam CBT, serta ketentuan-ketentuan lain yang menyangkut guru BK menjadi pemandu dalam permainan ini

4. Panduan Permainan

Panduan permainan berisikan deskripsi permainan, manfaat permainan, peraturan permainan, dan tata cara permainan.

Hasil penilaian dari uji ahli materi mendapatkan skor 74 dari 80 skor ideal, persentase 92.5% dengan kategori sangat layak. Kemudian, hasil penilaian dari uji ahli media 1 mendapatkan skor 71 dari 105 skor ideal, sehingga mendapatkan persentase 67.6% dengan kategori layak. Sedangkan hasil penilaian dari uji ahli media 2, mendapatkan skor 97 dari 105 skor ideal, sehingga mendapatkan persentase 92,3% dengan kategori sangat layak. Sehingga rata-rata dari hasil uji ahli media adalah 80% dengan kategori sangat layak. Kemudian, hasil uji pengguna mendapatkan skor 69 dari 70 skor ideal, sehingga mendapatkan persentase 98,5% dengan kategori sangat layak. Dengan demikian, dapat disimpulkan papan penjelajahan CBT untuk siswa yang mengalami kekerasan emosional layak.

Layaknya papan penjelajahan CBT ini dikarenakan keunggulan berdasarkan penilaian para ahli yakni media sangat menarik tampilannya, dapat diterapkan pada layanan konseling kelompok maupun individu, menjangkau isu kekerasan emosional yang cukup mendalam dan memerlukan refleksi mendalam, tematik menarik, konsep menarik, cukup komprehensif, dan cara bermain mudah dipahami dan dimainkan. Papan penjelajahan CBT tidak luput dari beberapa kekurangan menurut para ahli sehingga peneliti harus melakukan perbaikan pada materi, desain pada media, menambahkan panduan untuk guru BK, dan menambahkan beberapa ketentuan pada lembar panduan permainan.

Menurut American Psychiatric Association dalam Lakhdar dkk., (2019), kekerasan emosional dicirikan sebagai pola berulang perilaku pengasuh atau kejadian ekstrem yang dapat membentuk pemikiran disfungsional pada anak pada umumnya: individu merasa cacat/tidak sempurna (fokus pada kekurangan), tidak dicintai, tidak diinginkan, terancam punah, atau hanya berharga dalam memenuhi

kebutuhan orang lain, hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan tiga siswa yang minimalnya memiliki dua pemikiran disfungsional per siswa yang tentunya memerlukan intervensi pelayanan responsif. CBT adalah pendekatan terbaik dalam psikoterapi untuk beberapa isu, termasuk regulasi emosi. Selain itu, CBT sangat cocok dengan siswa. Oleh karena itu, dengan kekuatan ini CBT dipilih sebagai model terapi yang akan ditanamkan ke dalam model desain *game* terapi yang diusulkan karena sejalan dalam menjangkau siswa lebih efektif.

Penelitian oleh Wilde (1994), *Let's get rational board game* secara signifikan mengurangi tekanan pada siswa SMA. Penelitian Berg menggunakan salah satu *Berg's cognitive-behavioral board game* yakni *Depression Management Game* (dalam Friedberg, 1996), menyatakan bahwa terapi permainan dapat membantu anak belajar bahwa orang lain memiliki masalah yang sama, dan individu menjadi semakin sadar akan variasi strategi pemecahan masalah. Penelitian *board game* dalam terapi oleh Wiener dkk. (2011), *ShopTalk* dinyatakan efektif sebagai pengantar, keterlibatan dalam terapi; membantu pasien mengekspresikan perasaan; membantu mengungkapkan pemahaman dan keprihatinan pasien; menyediakan lingkungan yang aman; mencakup berbagai macam topik yang biasanya tidak muncul; dan berguna dalam menginformasikan konseptualisasi kasus dan pemilihan intervensi pengobatan, mengembangkan keterampilan coping, menumbuhkan kesadaran pasien /kekuatan keluarga, validasi perasaan dan pengurangan isolasi pada pasien anak-anak penyakit kanker. Penelitian oleh Coyle dkk. (2011), ditemukan memiliki dampak positif pada remaja, dengan banyaknya yang bereaksi sangat antusias dengan kesempatan untuk bermain *game* dengan konsep CBT. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *game based* CBT atau

GB-CBT secara efektif dalam membantu klien dengan indikasi *post traumatic*, kecemasan, depresi, perilaku seksual yang tidak pantas, dan mengeksternalisasi perilaku bermasalah (Misurell, Springer, Acosta, Liotta, & Kranzler, Misurell, Springer, & Tryon, dalam (Springer & Misurell, 2012)). Penelitian lain menunjukkan bahwa GB-CBT dengan permainan *mindspace* untuk klien yang memiliki gangguan kecemasan, efektif membantu secara positif (Göbl dkk., 2016). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan papan permainan sebagai penunjang intervensi isu-isu tertentu, maka dapat dikatakan bahwa papan penjelajahan CBT juga memiliki indikasi dapat membantu secara positif pada intervensi pelayanan responsif.

KESIMPULAN

Pengembangan CBT *board game* berupa papan penjelajahan CBT ini sudah dilakukan dengan semaksimal mungkin oleh peneliti, namun masih terdapat beberapa keterbatasan yakni terbatasnya peneliti untuk bertatap muka (mengikuti protokol kesehatan atas COVID-19) dengan para ahli dan murid untuk melakukan implementasi berupa eksperimen serta penyebaran papan penjelajahan CBT. Penelitian ini juga terbatas karena pengembangan berupa permainan non digital. Peneliti merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk melakukan uji coba skala besar, memperbaiki kekurangan, melengkapi papan penjelajahan CBT, dan melakukan penelitian dengan eksperimen langsung bersama murid-murid yang memiliki indikasi mengalami kekerasan emosional oleh orangtua atau pengasuh, serta dapat dipertimbangkan untuk pengembangan papan penjelajahan CBT secara digital oleh peneliti selanjutnya.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti berterimakasih kepada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri

Jakarta. Peneliti juga berterimakasih pada pihak program studi Teknologi Pendidikan - Universitas Negeri Jakarta, IAIN Pontianak, Politeknik Negeri Jakarta, dan SMPN 40 Jakarta.

REFERENSI

- Assigana, E., Chang, E., Cho, S., Kotecha, V., Liu, B., Turner, H., Zhang, Y., Christel, M. G., & Stevens, S. M. (2014). TF-CBT triangle of life: A game to help with cognitive behavioral therapy. *CHI PLAY 2014 - Proceedings of the 2014 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play*, 9–16. <https://doi.org/10.1145/2658537.2658684>
- Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy, 10th ed. In *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, 5th ed.
- Coyle, D., McGlade, N., Doherty, G., & O'Reilly, G. (2011). Exploratory evaluations of a computer game supporting Cognitive Behavioural Therapy for adolescents. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2937–2946. <https://doi.org/10.1145/1978942.1979378>
- Craske, M. G., Rose, R. D., Lang, A., Welch, S. S., Campbell-Sills, L., Sullivan, G., Sherbourne, C., Bystritsky, A., Stein, M. B., & Roy-Byrne, P. P. (2009). Computer-assisted delivery of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in primary-care settings. *Depression and Anxiety*, 26(3), 235–242. <https://doi.org/10.1002/da.20542>
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2017). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. In *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*.

- Drewes, A. A. (2012). Blending Play Therapy with Cognitive Behavioral Therapy. In *John Wiley and sons, inc.*
- Emirtekin, E., Balta, S., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Childhood Emotional Abuse and Cyberbullying Perpetration Among Adolescents: The Mediating Role of Trait Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1548–1559.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-0055-5>
- Friedberg, R. D. (1996). Cognitive-behavioral games and workbooks: Tips for school counselors. *Elementary School Guidance & Counseling*, 31(1), 11–20.
- Gesinde, A. (2013). Emotional isolation , degradation and exploitation as correlates of adolescents ' self-concept in Nigeria. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(3), 45–52.
<https://doi.org/10.5897/IJPC2013.0200>
- Göbl, B., Hlavacs, H., Hofer, J., Müller, I., Müllner, H., Schubert, C., Spallek, H., Rybka, C., & Sprung, M. (2016). Mindspace: Treating anxiety disorders in children with a CBT game. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-40216-1_28
- Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Effects of emotional abuse in family and work environments: Awareness for Emotional Abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95–123.
https://doi.org/10.1300/J135v5n01_04
- Greenberger, D., Padesky, C. (2015). Mind over mood second edition: Change how you feel by changing the way you think. In *New York: The Guilford Press*.
<https://doi.org/10.1093/ptj/80.5.485>
- Haryati, S. (2012). Research and Development (R&D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian dalam Bidang Pendidikan. *Research And Development (R&D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian Dalam Bidang Pendidikan*, 37(1), 11–26.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of CBT: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy Research*, 36(5), 427–440.
<https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The
- Kimber, M., McTavish, J. R., Couturier, J., Boven, A., Gill, S., Dimitropoulos, G., & MacMillan, H. L. (2017). Consequences of child emotional abuse, emotional neglect and exposure to intimate partner violence for eating disorders: A systematic critical review. *BMC Psychology*, 5(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1186/s40359-017-0202-3>
- Lakhdar, M. P. A., Nathwani, A. A., Ali, N. A., Farooq, S., Azam, S. I., Khaliq, A., & Kadir, M. M. (2019). Intergenerational transmission of child maltreatment: Predictors of child emotional maltreatment among 11 to 17 years old children residing in communities of Karachi, Pakistan. *Child Abuse and Neglect*, 91(March), 109–115.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.004>
- Lamey, B., & Bristow, C. (2015). The Game as a Talking Tool: Using a Board Game for Creative Consultation, Engagement and

- Inclusion. *Creative Education, Teaching and Learning*, 243–253. https://doi.org/10.1057/9781137402141_23
- Li, S., Zhao, F., & Yu, G. (2020). Childhood Emotional Abuse and Depression Among Adolescents: Roles of Deviant Peer Affiliation and Gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–21. <https://doi.org/10.1177/0886260520918586>
- Macklem, G. L., & Macklem, G. L. (2011). CBT in Schools. In *Evidence-Based School Mental Health Services*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7907-0_9
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2013). Conducting educational design research. In *Educational Media International*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/09523987.2013.843832>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Misurell, J. R., Springer, C., & Tryon, W. W. (2011). Game-based cognitive-behavioral therapy (Gb-Cbt) group program for children who have experienced sexual abuse: A preliminary investigation. *Journal of Child Sexual Abuse*, 20(1), 14–36. <https://doi.org/10.1080/10538712.2011.540000>
- Momtaz, V., Mansor, M., Talib, M. A., Kahar, R. B. T., & Momtaz, T. (2020). Emotional Abuse Questionnaire (EAQ): A New Scale for Measuring Emotional Abuse and Psychological Maltreatment. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12312>
- Nezu, C. M., Nezu, A. M., O'Donohue, W. T., & Ferguson, K. E. (2015). Historical and Philosophical Dimensions of Contemporary Cognitive-Behavioral Therapy. In *The Oxford Handbook of Cognitive and Behavioral Therapies* (Issue July 2018). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199733255.013.27>
- O'Hagan, K. (2006). *Identifying Emotional and Psychological Abuse: a guide for Childcare professionals*. Open University Press.
- Porcerelli, J. H., West, P. A., Binienda, J., & Cogan, R. (2006). Physical and psychological symptoms in emotionally abused and non-abused women. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 19(2), 201–204. <https://doi.org/10.3122/jabfm.19.2.201>
- Pratiwi, W. R., Nur, M. A., & Selatan, S. (2019). THE USE OF BOARD GAME IN IMPROVING STUDENTS' VOCABULARY MASTERY AT SECOND GRADE. 1(3), 75–86.
- Royse, D. (2016). *Emotional Abuse of Children Essential Information*. Routledge.
- Saad, S., Hashish, R., Abdel-Karim, R., & Mohammed, G. (2016). Emotional, physical and sexual abuse and its psychological impact in children. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 3(3), 760–767. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20162350>
- Saputro. (2017). Manajemen Penelitian Pengembangan (Research & Development) bagi Penyusun Tesis dan Disertasi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Springer, C., & Misurell, J. R. (2012). *Game-Based Cognitive-Behavioral*

- Therapy: A Model for Treating Elementary School Aged Survivors of Child Sexual Abuse.*
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Sugiyono. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*
<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Tran, N. K., Berkel, S. R. Van, Ijzendoorn, M. H. Van, & Alink, L. R. A. (2017). The association between child maltreatment and emotional , cognitive , and physical health functioning in Vietnam. *BMC Public Health, 17*(332), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4258-z>
- Wiener, L., Battles, H., Mamalian, C., & Zadeh, S. (2011). ShopTalk: A pilot study of the feasibility and utility of a therapeutic board game for youth living with cancer. *Supportive Care in Cancer, 19*(7), 1049–1054.
<https://doi.org/10.1007/s00520-011-1130-z>
- Wilde, J. (1994). The effects of the Let's Get Rational board game on rational thinking, depression, and self-acceptance in adolescents. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12*(3), 189–196.
<https://doi.org/10.1007/BF02354596>
- Yeager, M., & Yeager, D. (2016). *Let's Think About Feelings, Tools for Child-Friendly CBT.*
- Yusof, N., Rias, R. M., & Yusoff, E. H. (2015). Embedding Cognitive Behavior Therapy in Therapeutic Game Design Model for Depression. *Journal of Convergence Information Technology, 10*(5), 1.
https://search.proquest.com/docview/1855394235?accountid=14548%0Ahttps://julac.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/HKU_ALMA/SERVICES_PAGE?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ%3Acomputerinfo&atitle=Embeddin

LAMPIRAN

Papan Penjelajahan



Automatic thought, cognitive distortions,
core belief/assumptions



Reactions

Kategori
Kartu

Early learning & inheritance biological



Life events



Dispute

SAMPLE

Goals



Effective beliefs



Homework

Manik-manik, bidak, dadu



SAMPLE