



SKRIPSI

PERANCANGAN GIM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN WAWASAN TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU

SYAIKHHANUN NABILA AZ-ZAHRO'

NPM 210181010076

DOSEN PEMBIMBING

Pratama Wiryatmaja, S.Kom, M.Kom.

Eva Yulia Puspaningrum, S.Kom., M.Kom.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAWA TIMUR
FAKULTAS ILMU KOMPUTER
PROGRAM STUDI INFORMATIKA
SURABAYA
2025**



SKRIPSI

PERANCANGAN GIM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN WAWASAN TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU

SYAIKHHANUN NABILA AZ-ZAHRO'

NPM 210181010076

DOSEN PEMBIMBING

Pratama Wiryatmaja, S.Kom, M.Kom.

Eva Yulia Puspaningrum, S.Kom., M.Kom.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAWA TIMUR
FAKULTAS ILMU KOMPUTER
PROGRAM STUDI INFORMATIKA
SURABAYA
2025**

Halaman ini sengaja dikosongkan

LEMBAR PENGESAHAN

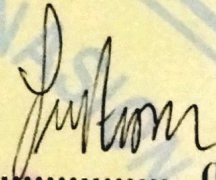
PERANCANGAN GIM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN WAWASAN TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU

Oleh :
SYAIKHHANUN NABILA AZ -ZAHRO'
NPM. 21081010076

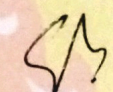
Telah dipertahankan di hadapan dan diterima oleh Tim Penguji Skripsi Prodi
Informatika Fakultas Ilmu Komputer Universitas Pembangunan Nasional Veteran
Jawa Timur Pada tanggal 4 Juni 2025

Menyetujui

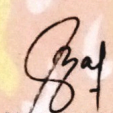
Pratama Wirya Atmaja, S.Kom, M.Kom.
NPT. 19840106 201803 1 001


..... (Pembimbing I)

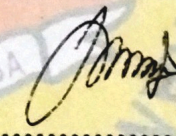
Eva Yulia Puspaningrum, S.Kom., M.Kom.
NIP. 19890705 202121 2 002


..... (Pembimbing II)

Made Hanindia Prami S, S.Kom, M.Cs.
NIP. 19890205 201803 2 001


..... (Ketua Penguji)

Achmad Junaidi, S.Kom., M.Kom.
NPT. 3 7811 04 0199 1


..... (Anggota Penguji
II)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Komputer


Prof. Dr. Ir. Novirina Hendrasarie, MT.
NIP. 19681126 199403 2 001

Halaman ini sengaja dikosongkan

LEMBAR PERSETUJUAN

PERANCANGAN GIM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN WAWASAN TERHADAP KECEMASAN SOSIAL DAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU

Oleh :

SYAIKHHANUN NABILA AZ -ZAHRO'

NPM. 21081010076



Menyetujui,

**Koordinator Program Studi Informatika
Fakultas Ilmu Komputer**

Fetty Tri Anggraeny, S.Kom. M.Kom.

NIP. 19820211 2021212 005

Halaman ini sengaja dikosongkan

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syaikhhanun Nabila Az-Zahro'
NPM : 21081010076
Program : Sarjana (S1)
Program Studi : Informatika
Fakultas : Fakultas Ilmu Komputer

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemulan indikasi plagiat pada Skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Surabaya, 16 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan


Syaikhhanun Nabila Az-Zahro'
NPM. 21081010076

Halaman ini sengaja dikosongkan

ABSTRAK

Nama Mahasiswa / NPM : Syaikhhanun Nabila Az-Zahro' / 21081010076
Judul Skripsi : Perancangan Gim Edukasi untuk Meningkatkan Wawasan Terhadap Kecemasan Sosial dan Terapi Kognitif Perilaku
Dosen Pembimbing : 1. Pratama Wiryatama, S.Kom, M.Kom
2. Eva Yulia Puspaningrum, S.Kom., M.Kom

Kecemasan sosial merupakan bentuk kecemasan yang umum dialami mahasiswa, namun sering disalahartikan sebagai rasa malu biasa. Minimnya literasi mengenai gejala, penanganan awal, dan pentingnya bantuan profesional membuat individu rentan mengabaikan kondisi yang berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan gim edukasi 2D “*Social Survival*” guna memberikan wawasan tentang kecemasan sosial, mengenalkan teknik dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), serta menunjukkan kapan seseorang perlu mempertimbangkan bantuan psikologis.. Gim dirancang dalam format 2D *singleplayer* berbasis naratif menggunakan metode *Interactive Digital Narrative* (IDN), dan dikembangkan menggunakan *Game engine* Unity. Gim ini menyajikan skenario yang menggambarkan gejala SAD dan solusi melalui teknik CBT, seperti teknik relaksasi, rekonstruksi kognitif, dan *Exposure* yang direpresentasikan dalam bentuk *Minigame*. Evaluasi efektivitas dilakukan dengan metode *Pre-Test* dan *Post-Test* yang dianalisis menggunakan *N-Gain*, serta pengukuran kepuasan pemain menggunakan instrumen GUESS-18 (*Game User Experience Satisfaction Scale*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep dasar kecemasan sosial dan teknik CBT, dengan nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,6095. Sedangkan hasil tes dengan instrumen GUESS-18 menunjukkan tingkat kepuasan yang baik dengan persentase rata-rata sebesar 83,3%. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa gim berhasil dikembangkan dan efektif sebagai sarana peningkatan wawasan dan pemahaman awal mengenai kecemasan sosial dan teknik CBT.

Kata kunci : *Cognitive Behavioral Therapy*, *Game* Edukasi, GUESS-18, *Interactive Digital Narrative*, Kecemasan Sosial, *N-Gain*, Unity.

Halaman ini sengaja dikosongkan

ABSTRACT

Student Name / NPM : Syaikhhanun Nabila Az-Zahro' / 21081010076
Thesis Title : Educational *Game* Design to Raise Awareness of Social Anxiety and Cognitive Behavioral Therapy
Advisor : 1. Pratama Wirya Atmaja, S.Kom, M.Kom
2. Eva Yulia Puspaningrum, S.Kom., M.Kom

ABSTRACT

Social anxiety is a common form of anxiety experienced by university students, yet it is often misinterpreted as mere shyness. The lack of literacy regarding its symptoms, early interventions, and the importance of professional help makes individuals vulnerable to neglecting a condition that can significantly disrupt daily life. This study aims to design and develop a 2D educational game titled "*Social Survival*" to provide insight into social anxiety, introduce basic techniques of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and demonstrate when one should consider seeking psychological assistance. The game is designed as a narrative-based single-player 2D experience using the Interactive Digital Narrative (IDN) method and developed with the Unity game engine. It presents scenarios that illustrate symptoms of Social Anxiety Disorder (SAD) and solutions through CBT techniques, such as relaxation, cognitive restructuring, and exposure therapy, represented through various mini-games. The game's effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test method analyzed with the N-Gain formula, and player satisfaction was measured using the GUESS-18 (Game User Experience Satisfaction Scale) instrument. The results indicate an increase in participants' understanding of basic social anxiety concepts and CBT techniques, with an average N-Gain score of 0.6095. Meanwhile, the GUESS-18 test results showed a high level of satisfaction, with an average score of 83.3%. Based on these findings, it can be concluded that the game was successfully developed and is effective as a medium for enhancing awareness and initial understanding of social anxiety and CBT techniques.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Educational *Game*, GUESS-18, Interactive Digital Narrative, *N-Gain*, Social Anxiety, Unity.

Halaman ini sengaja dikosongkan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada penulis sehingga skripsi dengan judul **“Perancangan Gim Edukasi untuk Meningkatkan Wawasan Terhadap Kecemasan Sosial dan Terapi Kognitif Perilaku”** dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Pratama Wiryatama, S.Kom, M.Kom selaku Dosen Pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis. Dan penulis juga berterimakasih kepada pihak-pihak yang membantu dan mendukung penulis selama penyusunan skripsi hingga skripsi dapat diselesaikan sebagaimana adanya.

Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini banyak terdapat kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya, dengan segala keterbatasan yang penulis miliki semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak umumnya dan penulis pada khususnya.

Surabaya, 17 Juni 2025

Penulis

Halaman ini sengaja dikosongkan

UCAPAN TERIMAKASIH

Terdapat bnyak kendala yang dihadapi penulis selama menyusun skripsi ini, dimana terdapat peran dari berbagai pihak, yakni bimbingan dan dorongan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Pratama Wiryatama, S.Kom, M.Kom selaku dosen pembimbing satu saya yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, dan dukungan dari awal penyusunan skripsi hingga akhir.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Novirina Hendrasarie, MT selaku Dekan Fakultas Ilmu Komputer Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur.
3. Ibu Fetty Tri Anggraeny, S.Kom., M.Kom selaku Ketua Program Studi Informatika Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Komputer Universitas Pembangunan Nasional “ Veteran “ Jawa Timur.
4. Ibu Eva Yulia Puspaningrum, S.kom., M.Kom selaku dosen pembimbing kedua saya yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
5. Terimakasih juga saya sampaikan kepada ibu Annisa selaku *stakeholder* yang membantu membimbing dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi saya.
6. Tidak lupa ucapan Terima kasih sebesar-besarnya kepada keluarga saya, bapak, ibu, dan adik-adik saya yang senantiasa mendukung dan memberikan doa kepada saya.
7. Terimakasih yang sebesar-besarnya juga saya sampaikan kepada teman-teman baik saya Argya Ardharatu, Salsabila Arifa, Fatin Nashwa Kirana, dan Andini Fitriyah Salsabila yang telah memberikan saya bantuan, dukungan dan doa yang sangat membantu saya sehingga saya dapat menyusun skripsi hingga akhir.
8. Ucapan Terimakasih juga saya sampaikan terhadap seluruh responden yang telah membantu berjalannya penelitian saya.

Halaman ini sengaja dikosongkan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Penelitian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori.....	6
2.2.1 Gim/ <i>Game</i>	6
2.2.2 Gim Edukasi.....	6
2.2.3 Kecemasan Sosial.....	8
2.2.4 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	9
2.2.5 <i>Unity Game Engine</i>	9
2.2.6 Interactive Digital Narrative (IDN)	9
2.2.7 Metode Evaluasi gim	11
BAB III METODOLOGI	15
3.1 Studi Literatur	16
3.2 Analisis Kebutuhan	17
3.3 Desain.....	21
3.3.1 Desain Umum	21
3.3.2 Desain Detail.....	31

3.4 Implementasi	67
3.4.1 Fitur <i>Cheat Code</i> untuk <i>Developer</i>	68
3.5 Pengujian Gim.....	68
3.5.1 <i>Post-Test</i> dan <i>Pre-Test</i>	68
3.5.2 <i>Game User Experience Satisfaction Scale-18</i> (GUESS-18)	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
4.1 Hasil Implementasi Mekanika Gim	75
4.1.1 Mekanika Berkeliling.....	75
4.1.2 Mekanika Meter Kecemasan dan Hubungan Sosial	76
4.1.3 Mekanika <i>MiniGame</i> Nafas Dalam.....	78
4.1.4 Mekanika <i>MiniGame</i> Bukti Tandingan.....	80
4.1.5 Mekanika <i>Exposure</i>	83
4.1.6 Mekanika Dialog.....	85
4.1.7 Mekanika Interaksi.....	86
4.1.8 Mekanika <i>Monster</i>	88
4.2 Hasil Implementasi <i>Cheat Code</i>	90
4.3 Hasil Tampilan <i>Asset</i> Gim	91
4.4 Tampilan UI Gim	95
4.3.1 Tampilan Menu Utama	96
4.3.2 Tampilan Cara Bermain	96
4.3.3 Tampilan Materi.....	97
4.3.4 Tampilan <i>Gameplay</i>	97
4.3.5 Tampilan <i>Briefing</i>	98
4.3.6 Tampilan Materi Setiap Level.....	98
4.3.7 Tampilan <i>Ending</i>	99
4.5 Hasil Pengujian Gim	100
4.4.1 Hasil Pengujian Pengetahuan.....	100
4.4.2 Hasil Pengujian GUESS-18	101
BAB V PENUTUP.....	105
5.1 Kesimpulan	105
5.2 Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Macro-cycle dari Sesi Gim (Klabbers, 2018).....	7
Gambar 2.2 Micro-cycle dari Sesi Gim (Klabbers, 2018)	8
Gambar 2.3 Metodologi IDN (Pratama and Sugiarto)	10
Gambar 2.4 Pola Naratif Branch and Bottleneck.....	11
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	15
Gambar 3.2 Alur Pengalaman Belajar Gim	19
Gambar 3.3 Game Night in the Woods.....	24
Gambar 3.4 Putaran Gim.....	25
Gambar 3.5 Kelas Diagram Umum.....	26
Gambar 3.6 Alur Cerita Umum.....	27
Gambar 3.7 Flowchar Mekanik Berkeliling.....	32
Gambar 3.8 Flowchart Mekanika Meter Kecemasan.....	33
Gambar 3.9 Flowchart Mekanika MiniGame	34
Gambar 3.10 Flowchar Mekanik Dialog.....	35
Gambar 3.11 Flowchart Mekanika Interaksi.....	36
Gambar 3.12 Flowchart Mekanika Monster	37
Gambar 3.13 Flowchart Mekanika MiniGame Nafas Dalam	38
Gambar 3.14 Flowchart Mekanika MiniGame Bukti Tandingan	39
Gambar 3.15 Flowchart Mekanika Exposure	41
Gambar 3.16 Alur Cerita Level 1	43
Gambar 3.17 Alur Cerita Level 2.....	43
Gambar 3.18 Alur Cerita Level 3	44
Gambar 3.19 Alur Cerita Level 4.....	44
Gambar 3.20 Alur Cerita Level 5.....	45
Gambar 3.21 Karakter Utama (Cattu).....	45
Gambar 3.22 Karakter Beary	46
Gambar 3.23 Karakter Mousy.....	46
Gambar 3.24 karakter Bona	47
Gambar 3.25 Karakter Dosen.....	47
Gambar 3.26 Karakter Psikolog.....	48

Gambar 3.27 Karakter Monster Pikiran Negatif.....	48
Gambar 3.28 Mengeksplor Kamar	49
Gambar 3.29 Diskusi Kelompok.....	51
Gambar 3.30 Ilustrasi didepan Kelas	52
Gambar 3.31 kamar Asrama	52
Gambar 3.32 Lorong Kampus.....	53
Gambar 3.33 Ruang Kelas	53
Gambar 3.34 Ruang Psikolog	54
Gambar 3.35 Jalanan.....	54
Gambar 3.36 Cermin.....	55
Gambar 3.37 Pintu	55
Gambar 3.38 Papan Pengumuman	56
Gambar 3.39 Wireframe Menu Utama.....	56
Gambar 3.40 Wireframe Cara Bermain	57
Gambar 3.41 Wireframe Materi.....	57
Gambar 3.42 Wireframe UI Gim	58
Gambar 3.43 Wireframe UI MiniGame Nafas Dalam.....	59
Gambar 3.44 Wireframe UI Panel Satu MiniGame Bukti Tandingan	59
Gambar 3.45 Wireframe UI Panel Dua MiniGame Bukti Tandingan	60
Gambar 3.46 Wireframe UI Panel Tiga MiniGame Bukti Tandingan.....	60
Gambar 3.47 Diagram Kelas Mekanika Berkeliling dan Monster.....	61
Gambar 3.48 Diagram Kelas Mekanika Meter Kecemasan.....	62
Gambar 3.49 Diagram Kelas MiniGame Nafas Dalam	63
Gambar 3.50 Diagram Kelas MiniGame Bukti Tandingan	64
Gambar 3.51 Diagram Kelas MiniGame Exposure	65
Gambar 3.52 Diagram Kelas Mekanik Dialog.....	66
Gambar 3.53 Diagram Kelas Mekanik Interaksi.....	67
Gambar 4.1 Tampilan dari Meter Kecemasan dan Meter Hubungan Sosial.....	78
Gambar 4.2 Tampilan dari MiniGame Nafas Dalam	79
Gambar 4.3 Tampilan dari Panel Pertama MiniGame Bukti Tandingan ..	81
Gambar 4.4 Tampilan dari Panel Kedua MiniGame Bukti Tandingan.....	82

Gambar 4.5 Tampilan dari Panel Ketiga MiniGame Bukti Tandingan...	83
Gambar 4.6 Tampilan dari Mekanika Exposure	85
Gambar 4.7 Tampilan Dialog.....	86
Gambar 4.8 Tampilan dari Mekanika Interaksi Peristiwa	87
Gambar 4.9 Tampilan Mekanika Interaksi Objek.....	88
Gambar 4.10 Tampilan Mekanika Monster	89
Gambar 4. 11 Tampilan Cheat Code Tombol Level.....	90
Gambar 4. 12 Tampilan Tombol Shortcut Ending.....	91
Gambar 4. 13 Tampilan Shortcut Semua Pilihan atau Cabang dalam Gameplay	91
Gambar 4.14 Tampilan Menu Utama.....	96
Gambar 4.15 Tampilan Cara Bermain	96
Gambar 4.16 Tampilan Materi	97
Gambar 4.17 Tampilan Gameplay	97
Gambar 4.18 Tampilan Briefing Game.....	98
Gambar 4.19 Tampilan Materi Tiap level.....	98
Gambar 4.20 Tampilan Ending Refleksi Pilihan Pemain	99
Gambar 4.21 Tampilan Ending Utama	99

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori <i>N-Gain</i> (Hake,1999).....	12
Tabel 3.2 Karakter dalam Gim.....	29
Tabel 3.3 Lokasi dalam Gim.....	29
Tabel 3.4 Pertanyaan <i>Pre-Test Post-Test</i> Pemahaman Materi.....	69
Tabel 3.5 Pertanyaan GUESS-18.....	72
Tabel 3.6 Kategori Kualitatif GUESS-18	74
Tabel 4.1 Tampilan Karakter Gim “ <i>Social Survivsal</i> ”.....	92
Tabel 4.2 Tampilan Objek dalam Gim “ <i>Social Survival</i> ”.....	93
Tabel 4.3 Tampilan Lokasi dalam Gim “ <i>Social Survival</i> ”.....	94
Tabel 4.4 Hasil <i>N-Gain</i> dari tiap Peserta	100
Tabel 4.5 Hasil Pengelompokan Kategori <i>N-Gain</i> Peserta.....	101
Tabel 4.6 Hasil Skor GUESS-18 pada tiap Aspek.....	101
Tabel 4.7 Hasil Persentase tiap Aspek GUESS-18	103