



Tanjak: Journal of Education and Teaching  
ISSN 2716-4098 (P) 2720-8966 (O)  
Volume 3 Nomor 2, 2022

## KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PERMAINAN TRADISIONAL (KELOM BATOK, CINA BUTA, GASING DAN SONDA) UNTUK MENGURANGI STRES SISWA

Nur Mayang Sari<sup>1\*</sup>, Zulfan Saam<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, [nur.mayang4860@student.unri.ac.id](mailto:nur.mayang4860@student.unri.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, [zulfan\\_saam@lecturer.unri.ac.id](mailto:zulfan_saam@lecturer.unri.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia, [donal@lecturer.unri.ac.id](mailto:donal@lecturer.unri.ac.id)

Pengiriman: 20/04/2022; Diterima: 30/07/2022; Publikasi: 30/08/2022

DOI: <https://doi.org/10.35961/v3i2.v3i2.456>

### Abstrak

Permainan dalam konseling untuk meningkatkan konsentrasi dan salah cara menyelesaikan masalah anggota kelompok. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan stress siswa sebelum dan setelah memainkan permainan Tradisional, serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan Permainan Tradisional untuk mengurangi stress siswa. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Kuasi Eksperimental*. Adapun model desain penelitian yang digunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian Sebelum diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional stress siswa berada dikategori Tinggi sebanyak 41,1% dan setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional stress siswa menurun dan berkurang menjadi dikategori Sedang sebesar 44,1% sehingga Terdapat perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional. Hasil penelitian Selanjutnya Sebanyak 45% pengaruh Konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) dapat menurunkan dan mengurangi tingkat stress siswa.

**Kata Kunci:** Konseling, Permainan Tradisional, Stress

**Abstract**

Games in counseling to increase concentration and one way to solve group members' problems. The purpose of this study was to determine differences in student stress before and after playing traditional games, and to find out how much influence group counseling has by using traditional games to reduce student stress. This type of quantitative research using Quasi Experimental method. The research design model used is the One-Group Pretest-Posttest Design. The research subjects were students of class VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang using purposive sampling technique. The results of the study before being given group counseling using traditional games, student stress was in the High category of 41.1% and after being given group counseling using traditional games, student stress decreased and reduced to Moderate category of 44.1% so that there were differences in student stress levels before and after being given group counseling using traditional games. Further research results As much as 45% of the influence of group counseling using traditional games (kelom shell, blind china, tops and sonda) can reduce and reduce student stress levels.

**Keywords:** *Counseling; Traditional Games; Stress*

**Pendahuluan**

Stress adalah bentuk keadaan psikologis yang dapat dialami oleh siapa saja dan dimana saja. Saat menghadapi situasi yang menakutkan, akan muncul respon psikologis dan fisiologis yang menandakan timbulnya stress. Stress dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak disukai yang berasal dari lingkungan individu.

Menurut Sarafino (dalam Anggraini, 2018:11) stress merupakan suatu tekanan yang disebabkan antara hubungan individu dengan lingkungan, yang menimbulkan kesan jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari sumber sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Agolla dan Ongori (2009:64) mendefinisikan stress sebagai sensasi dari kesenjangan tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam memcapainya. Sedangkan menurut Santrock (dalam Anggraini, 2018:11) stress merupakan suatu cara individu dalam merespon terhadap keadaan atau kejadian. Sehingga inilah yang memicu terjadi stress (stressor), adanya perasaan yang mengancam serta mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya.

Stress dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali untuk usia sekolah. Stress yang dialami siswa saat aktivitas dan proses belajar di sekolah disebut stress akademik. Stress yang dialami siswa disekolah biasanya berasal dari proses dan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya proses belajar, banyaknya tugas, sulit mendapatkan nilai sesuai standar, tekanan berprestasi, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu.

Hasil observasi dan tanya jawab kepada para siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang pada Februari 2021, peneliti banyak mendengar para siswa mengeluhkan jam pelajaran yang semakin padat, merasa gelisah ketika akan menghadapi ujian atau ulangan, sulit berkonsentrasi, lamanya proses belajar, mencontek, merasa terbebani dengan banyaknya tugas, serta jam tambahan di hari libur. Selain itu juga hasil angket stress yang dibagikan sebelum melaksanakan terapi permainan tradisional membuktikan bahwa tingkat stress siswa tinggi dengan indeks 41,1%. Akibatnya, tidak sedikit siswa yang tidur dikelas, tidak mendengarkan guru menjelaskan, membuat keributan selama proses belajar mengajar, malas mengerjakan tugas, bolos, dan masih banyak lagi.

Ditambah lagi sudah beberapa tahun seluruh dunia mengalami pandemi Covid 19 dan proses pembelajaran dialihkan menjadi pembelajaran secara daring. Belajar tatap muka secara langsung saja terdapat banyak hambatan penyampaian materi, apalagi pembelajaran dialihkan secara daring. Semakin banyak keluhan dan stressor siswa yang dapat meningkatkan stress pada siswa. Tidak hanya guru dan siswa saja yang stress, namun orang tua dirumah juga ikut kebingungan dalam membantu proses belajar siswa. Tidak semua orang tua dapat membimbing anaknya untuk belajar secara mandiri, bahkan ada juga orang tua yang tidak mencicipi pendidikan seperti anaknya sehingga tidak dapat membantu siswa belajar dirumah. Akibatnya pembelajaran daring secara full dirasa kurang efektif untuk pendidikan dan perlu adanya perbaikan.

Seperti yang dikemukakan dalam penelitian Dena, dkk (2015:9) bahwa tingkat stress akademik siswa di kelas X SMAN 2 Siak Hulu berada pada kategori Tinggi sebanyak 50%, pada kategori Sedang sebanyak 46,67%, dan pada kategori Rendah sebanyak 3,33%. Begitupun dalam penelitian Warno, dkk (2015:5) tingkat stress siswa kelas VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau dikategori Tinggi sebanyak 33,3% dan dikategori Sedang sebanyak 66,7%. Hal ini menunjukkan bahwasannya stress akademik siswa di sekolah butuh perhatian dan penanganan secara menyeluruh.

Bila hal ini tidak diatasi, maka siswa akan mengalami stress berkelanjutan dan akibatnya akan menimbulkan turunnya motivasi untuk belajar, bakat dan potensi yang dimiliki siswa tidak meningkat, kesulitan dalam menguasai materi pembelajaran, nilai tidak mencapai standar kelulusan, dan akan berdampak pada keberhasilan siswa dalam proses mengembangkan diri. Untuk lebih jauh, tingkat stress siswa akan bertambah dan berubah menjadi depresi sehingga akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

Untuk itu, peneliti menyarankan cara untuk mengurangi dan mengatasi stress yang dialami siswa di sekolah dengan memberikan waktu kepada siswa untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menghibur sehingga stress yang dialaminya dapat berkurang secara perlahan. Selain itu juga menerapkan metode strategi pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi. Salah satu kegiatan tersebut adalah dengan bermain permainan tradisional yang ada dan terdapat banyak di Indonesia.

Indonesia memiliki berbagai jenis permainan tradisional yang hidup dan berkembang dalam masyarakat secara regenerasi. Permainan tradisional Indonesia memiliki banyak nilai moral dan nilai edukasi yang berdampak dalam pembentukan karakter anak. Dalam penelitian Kurniati (dalam Mulyani, 2016:48) ia membuktikan bahwa permainan tradisional dapat menstimulasi anak dalam meningkatkan kerja sama, membantu anak beradaptasi dengan lingkungan, saling berkolerasi secara positif, anak dapat mengontrol emosi diri, meningkatkan sikap empati terhadap teman, taat aturan serta menghormati orang lain. Membantu meningkatkan keterampilan emosi dan sosial.

Cahyono (dalam Mulyani, 2016:48) juga mengemukakan sejumlah kepribadian yang ada dalam permainan tradisional yang dapat membentuk perilaku positif pada anak yaitu (1) daya imajinasi dan kreativitas (2) kemampuan berinteraksi secara interpersonal dan (3) nilai-nilai solidaritas, kejujuran, tanggung jawab, sikap legowo, dorongan berprestasi dan taat pada aturan. Dalam buku Pembelajaran Kemendikbud dengan judul Permainan Tradisional (2015:73) selain mengasyikkan, bermain permainan tradisional dapat mengasah ketangkasan fisik dan kerja sama. Selain membentuk solidaritas, permainan tradisional juga melatih tenggang rasa, interaksi sosial, dan kerja sama.

Berdasarkan masalah yang muncul, penelitian ini begitu penting dilakukan agar siswa yang memiliki stress terutama bidang stress akademik agar dapat diberikan bantuan yaitu siswa tersebut dapat manajemen stress dan dapat mengembangkan potensi siswa sesuai kemampuan diri. Tujuan

selanjutnya agar proses belajar mengajar dikelas berlangsung dengan lancar dan menyenangkan serta memotivasi siswa untuk mengembangkan diri dalam proses belajar.

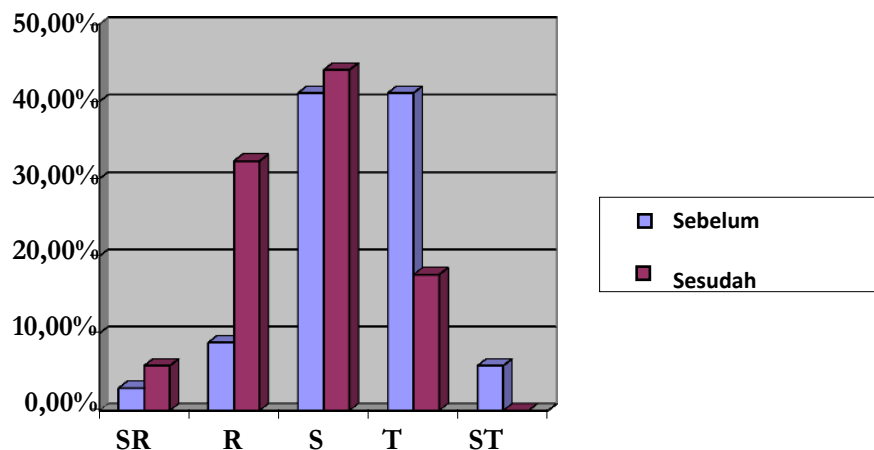
Sejalan dengan hasil penelitian Hermawan (2018:94-98) bahwa peningkatan hasil belajar siswa menggunakan permainan tradisional mencapai target bahkan melampaui target yang diharapkan. Dari siklus I dan II yang dilaksanakan ketuntasan siswa meningkat sebanyak 23,34%. Begitu pula hasil penelitian dari Mudzakir (2020:48) bahwa permainan tradisional ini bisa menunjang dalam mengembangkan motivasi belajar siswa. Grafik tingkat motivasi belajar siswa kelas V SDN Kalapadua I Majalengka naik secara signifikan sesudah mendapatkan olahraga tradisional.

### Metode Penelitian

Metode penelitian pre-eksperimental dan model desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. metode pengumpulan sampel yaitu *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria-kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data stress siswa dengan memakai instrumen angket *pre* dan *post*. Pelaksanaan penelitian konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional dengan jenis-jenis permainan kelom batok, cina buta, gasing dan sonda berlangsung pada bulan Februari-Maret 2020. Dengan rincian 1x sesi pengisian angket stress sebagai nilai pretest dan 4x pertemuan untuk melakukan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional kepada kelompok eksperimen. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik non-parametrik uji spearman rank dan uji wilcoxon.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis bahwa tingkat stress siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional ( batok, cina buta, gasing, dan sonda) dapat dilihat pada tabel berikut ini;



Gambar 1. Grafik Persentase Tingkat Stress Siswa Sebelum dan Setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan Tradisional

Dapat dilihat bahwa tingkat stress akademik siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional mengalami penurunan. Sebelum diberikannya konseling dengan permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) tingkat stress siswa berada dikategori Tinggi sebanyak 41,1% dan sesudah diberikannya terapi permainan tradisional tingkat stress siswa menurun menjadi dikategori Sedang sebanyak 44,1%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional berhasil menurunkan dan mengurangi tingkat stress pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang.

Secara garis besar tingkat stress yang banyak dialami oleh siswa ada pada aspek emosi dan pikiran. Siswa berpikir secara berlebihan mengenai proses belajar yang membuat emosinya terganggu dan terhambat dalam mengekspresikan diri. Setelah diberikan konseling kelompok dengan permainan tradisional tingkat stress siswa mengalami penurunan disemua aspek terutama aspek emosi dan pikiran. Selama proses terapi, siswa dapat mengekspresikan dirinya sesuai keadaan yang ia alami. Para siswa tampak tertawa, ceria dan bahagia serta tak jarang sesekali saling bercanda dan seperti tidak memiliki gejala stress.

**1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional**

Hasil analisis data menggunakan SPSS Versi 22 didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  yang berarti hipotesis diterima dan ada perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan permainan tradisional. Perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan permainan tradisional sebanyak 3%. Meskipun terlihat sedikit, namun ini sangat berpengaruh dalam memperbaiki hasil belajar dan prestasi belajar siswa. Begitupun dalam proses belajar, siswa merasa lebih tertarik dan tidak jenuh yang membuatnya kembali bersemangat untuk belajar.

**2. Seberapa besar Pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan permainan tradisional dalam mengurangi stress siswa**

Hasil analisis data menggunakan SPSS Versi 22 didapat nilai hitung Sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dan diartikan hipotesis diterima sehingga disimpulkan pelaksanaan konseling kelompok dengan permainan tradisional berpengaruh dalam menurunkan dan mengurangi tingkat stress pada siswa. Selanjutnya, dari hasil olahan data didapat hasil koefisien korelasi sebesar 0,670. Dengan nilai koefisien determinan sebesar 45%. Artinya besaran pengaruh konseling kelompok dengan permainan tradisional terhadap penurunan dan pengurangan tingkat stress siswa sebanyak 45% sedangkan 55% lainnya dipengaruhi oleh unsur lain yang berasal dari diri siswa dan lingkungan seperti tuntutan berprestasi, pengaruh teman sebaya, tuntutan dari orang tua dan tuntutan lainnya yang juga banyak dihadapi oleh siswa selama masa sekolah.

Masalah stress yang sering dialami oleh siswa ini berasal dari orang tua dan lingkungan sekitar, di mana siswa mengalami tekanan-tekanan berprestasi dari orang tua dan juga perbandingan nilai dengan saudara maupun teman-temannya sehingga menyebabkan para siswa bersaing untuk mendapatkan juara, bukan untuk mengembangkan potensi dan bakat diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Sunarti dkk (2016:9), Roslawati dkk (2016:9) dan Saripah dkk (2016:9) masalah stress yang sering dialami oleh para siswa adalah tuntutan dari orang tua dan prestasi belajar yang rendah. Sedangkan penyebab peningkatan stress siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan permainan tradisional seperti kelom batok, cina buta,

gasing dan sonda berada pada kesulitan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran sebanyak 12 orang siswa, kesulitan dalam menghadapi ujian sebanyak 10 orang siswa, kesulitan dalam menampilkan diri ke depan kelas sebanyak 8 orang siswa, tuntutan prestasi atau nilai sesuai standar yang ditetapkan sebanyak 6 orang siswa, dan kesulitan menguasai materi sebanyak 3 orang siswa. Sesuai dengan hasil penelitian Nurani, dkk (2016:3- 4) penyebab stress siswa muncul akibat dari tekanan tugas yang diberikan oleh guru dan tuntutan berprestasi dari orang tua yang harus meningkat setiap semesternya.

Fenomena ini dapat dilihat dari hasil angket yang diisi oleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang setelah melakukan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional kelom batok, cina buta, gasing dan sonda yang mana banyak siswa menuliskan bahwasannya masalah para siswa hanya disepertar kesulitan menguasai materi dan kelelahan mengerjakan tugas serta harapan mereka adalah mendapatkan prestasi dan nilai yang baik. Hal ini dibuktikan juga dengan hasil kuesioner yang dibagikan, sebanyak 12 orang siswa mengalami peningkatan stress pada poin kesulitan menyelesaikan tugas dan sebanyak 10 orang siswa mengalami peningkatan stress pada poin kesulitan menghadapi ujian.

Konseling kelompok menggunakan permainan tradisional dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19. Sehingga pada penelitian ini ditemukan suatu temuan baru yaitu pelaksanaan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan belajar berlangsung, akan mampu membuat siswa menjadi lebih aktif, ceria, bahkan dapat lebih menunjukkan ketertarikan dalam kegiatan belajar dan interaksi antara guru dengan siswa menjadi interaksi yang efektif dan dua arah pada saat pembelajaran berlangsung, serta siswa lebih percaya diri bahkan tidak ragu untuk mengeluarkan pendapatnya. Sesuai dengan penelitian Sulistyowati (2020:70) yang menemukan fakta bahwa terapi bermain mampu menghasilkan suatu interaksi yang harmonis dan dinamis antara guru dengan siswa, di mana dengan terapi ini, sangat mungkin akan terciptanya suatu hubungan atau interaksi yang nyaman dan menyenangkan untuk siswa guna mencurahkan serta mengeksplorasi pikiran, perasaan, pengalaman, dan juga tingkah lakunya.

Selanjutnya, pelaksanaan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) yang dilakukan di luar jam pembelajaran, siswa tidak menunjukkan gejala stress yang sedang dialaminya, siswa akan menunjukkan kreativitasnya untuk memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan, siswa juga lebih terbuka mengenai emosinya, meskipun luapan emosi yang dikeluarkan terkadang berbentuk perilaku negatif akibat dari kekalahan dalam sebuah permainan, kemudian beberapa siswa juga mengaku lega karena dapat keluar dari kegiatan belajar dan diizinkan bermain.

Sejalan dengan pernyataan Sukma ningrum (dalam Sulistyowati, 2020:71) terapi bermain berpengaruh positif bagi tumbuh kembang kesehatan mental siswa, terapi bermain tidak hanya memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan emosinya, akan tetapi juga menolong guru atau konselor dalam mengidentifikasi sumber ketakutan siswa, sumber ketakutan yang terbawa dari alam bawah sadar akan muncul melalui jenis dan pilihan permainan yang akan dilakukan. Hal inilah yang semakin memperjelas stress yang tengah dialami siswa, di mana ketika terapi permainan tradisional usai dan mengharuskan mereka kembali belajar, para siswa kembali menunjukkan gejala stressnya seperti, sering menarik nafas panjang, suka melamun, mudah menangis, dan panik yang berlebihan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan konseling kelompok dengan menggunakan Permainan Tradisional seperti Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda dapat mengurangi Stress Siswa, sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional tingkat stress siswa berada dikategori Tinggi dan setelah diberikan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional tingkat stress siswa menurun dan berkurang menjadi kategori Sedang; Terdapat perbedaan tingkat stress akademik siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional sebanyak 3%; tingkat stress yang banyak dialami siswa adalah aspek emosi dan pikiran; dan konseling kelompok menggunakan permainan tradisional berpengaruh sebanyak 45% untuk menurunkan dan mengurangi stress siswa.

### Ucapan Terimakasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu melancarkan penelitian ini, yaitu (1) Dosen pembimbing skripsi dan staff dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Riau; (2) Kepala SMP Negeri 1 Rimba Melintang; (3) Guru-Guru SMP Negeri 1 Rimba Melintang; serta (4) Siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang.

### Referensi

- Agolla dan Ongori. 2009. *An Assasment of Academis Stress Among Undergraduated Student*. Education Research and Review Vol.4 No.2:63-67.
- Mudzakir, Dicky Oktora. 2020. *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar*. Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Vol 10 No.1:44-49.
- Nurani, Dyah Ayu, dkk. 2016. *Pengembangan Materi Manajemen Stres Siswa*. JOM Universitas Riau:1-14. Hermawan. 2018. *Peningkatan Hasil Belajar Menggunakan Permainan Tradisional Pada Tema 3 Subtema 2 Siswa Kelas IV SDN Jongkang Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Mulyani, Novi. 2016. *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta:DIVA Press. Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Permainan Tradisional Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Dena, Putri Rahma, dkk. 2015. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stress Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakbulu T.P 2014/2015*. JOM Universitas Riau:1-15.
- Roslawati, dkk. 2016. *Masalah-Masalah Yang Dialami Siswa SMP Negeri 1 Kampar Tahun Ajaran 2015/2016*. JOM Universitas Riau:1-11.
- Saripah, dkk. 2016. *Masalah-Masalah Yang Dialami Siswa SMP N XIII Koto Kampar T.P 2015/2016*. JOM Universitas Riau:1-11.

- 
- Sulistiyowati, Etik dan Anita Dianasari. 2020. *Play Therapy Art Expression Teknik Menggambar Untuk Mengurangi Stres Peserta Didik Dalam Menegerjakan Tugas Pembelajaran Daring*. Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik) Vol.4 No.2: 68-73.
- Sunarti, dkk. 2016. *Masalah-Masalah Yang Dialami Siswa SMP Negeri 3 Rumbio Jaya*. JOM Universitas Riau:1-10.
- Warno, dkk. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau*. JOM Universitas Riau:1-9.
- Anggraini, Dian Vivi. 2018. *Faktor Penyebab Stress Akademik pada Siswa*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.