



Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMK

Galuh Ayu Pramudita^{*1}, Adi Atmoko², Yuliaty Hotifah³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

Abstract. Academic stress is a common psychological state among students, particularly in Vocational High Schools, arising when academic demands overwhelm an individual's coping abilities. Left unmanaged, this stress can negatively affect students' psychological well-being and academic performance. This study aimed to develop a humorous "Snakes and Ladders" game and a group guidance service guide to help reduce academic stress levels in vocational high school students. The research employed the Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation (ADDIE) model, encompassing needs analysis, product design, expert validation, limited testing, and field implementation. Research subjects included subject matter experts, media experts, potential users (guidance and counseling teachers), and students from SMK Negeri 13 Malang. Data collection tools consisted of validation sheets, evaluation questionnaires, and participant reflections. Results indicated an average score of 1.00, demonstrating that the developed game media and guides had a "very high" level of feasibility in terms of accuracy, usability, ease of use, and appeal. In conclusion, the humorous "Snakes and Ladders" game media and group guidance guides are highly suitable for reducing academic stress among vocational high school students.

Keywords: Development, Academic Stress, Group Guidance, Game Media.

History Article: Received June 27, 2025. Revised July 2, 2025. Accepted July 5 2025.

Correspondence Author: Galuh Ayu Pramudita, galuhayu712@gmail.com, Malang, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

How to cite: Pramudita, G. A., Atmoko, A. ., & Hotifah, Y. . (2025). Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMK. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 129–145. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5670>

Pendahuluan

Stres akademik merupakan isu global yang terus menjadi perhatian dalam bidang pendidikan, terutama di kalangan remaja. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan keberhasilan studi siswa. Di Nigeria, misalnya, budaya kompetitif dalam pendidikan dikaitkan dengan tingginya tingkat kecemasan akademik dan kasus bunuh diri di kalangan pelajar (Okechukwu et al., 2022). Demikian pula di Tiongkok, studi yang dilakukan oleh Jiang et al., (2021) menemukan bahwa stres akademik adalah faktor risiko signifikan untuk depresi pada remaja Tiongkok. Stres akademik berkontribusi pada depresi baik secara langsung maupun tidak langsung.

Fenomena ini juga tercermin di Indonesia. Stres akademik menjadi bagian dari isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 6% penduduk usia 15 tahun ke atas di DKI Jakarta mengalami depresi, dan gangguan *mental-emosional* pada remaja meningkat dari 5,5% pada 2013 menjadi 10% pada 2018. Meskipun data tersebut mencakup gangguan mental secara umum, kondisi tersebut erat kaitannya dengan stres berat, termasuk stres akademik, sebagai salah satu pemicunya (Nurul et al., 2021). Secara lebih spesifik, hasil survei yang dilakukan oleh Bella & Nastiti, (2024) di SMA X Kota Malang menunjukkan bahwa sekitar 84% siswa mengalami stres akademik, dengan gejala yang dilaporkan meliputi tekanan emosional, rasa takut mengecewakan orang tua, kecemasan, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, hingga perilaku membolos sekolah. Data ini mencerminkan urgensi perlunya intervensi yang tepat dan inovatif dalam menangani stres akademik di kalangan siswa.

Kondisi ini memperkuat pemahaman bahwa stres akademik tidak dapat dipisahkan dari dinamika perkembangan remaja, khususnya dalam konteks pendidikan, di mana siswa memainkan peran dalam proses pembelajaran dan adaptasi terhadap berbagai tuntutan. Pada tahap perkembangan remaja, mereka dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan yang harus dilalui seiring dengan transisi dari satu jenjang pendidikan ke jenjang berikutnya. Menurut Nur Yuhanita & Kurniati (2022), remaja berada pada tahap kehidupan yang ditandai dengan munculnya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan, meliputi aspek fisik, emosional, dan seksual. Tantangan ini menuntut kemampuan penyesuaian diri, baik terhadap tuntutan lingkungan sekolah maupun masyarakat. Apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal, kondisi tersebut dapat menimbulkan gangguan yang serius, satunya yaitu rentan mengalami stres.

Stres merupakan kondisi emosional yang tidak stabil, yang muncul akibat tekanan atau beban tertentu yang mengganggu pikiran individu, baik dalam ranah keluarga, pekerjaan, maupun pendidikan (Handika et al., 2021). Sebagai respons psikologis, stres dapat dialami oleh siapa pun tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial. Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami peserta didik dikenal sebagai stres akademik, yaitu tekanan yang bersumber dari aktivitas pembelajaran atau tuntutan akademik yang berlebihan (Desmita, 2009). Stres akademik ini biasanya ditandai dengan munculnya gejala kecemasan, depresi, dan dominasi emosi negatif yang mengganggu kesejahteraan psikologis siswa. Sarafino & Smith (2014), menambahkan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada karena keterbatasan kemampuan biologis, psikologis, maupun sosial. Dalam konteks siswa, stres akademik tidak hanya berdampak pada penurunan pencapaian akademik, tetapi juga dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik, menurunkan motivasi belajar, serta mempengaruhi fungsi pribadi dan sosial siswa (Karunia et al., 2024). Bahkan, jika berlangsung secara berkepanjangan, stres akademik dapat menghambat perkembangan kognitif dan mengganggu kualitas hidup sehari-hari (Sriwahyuningsih et al., 2023).

Fenomena ini tidak hanya tercermin dalam kajian teoritis dan data nasional, tetapi juga ditemukan secara nyata di lingkungan sekolah, seperti yang teridentifikasi dalam survei awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 13 Malang. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah tersebut, ditemukan fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa

di sekolah tersebut. Dalam hal ini, peneliti menyebar skala untuk mengukur dan melihat kondisi stres akademik siswa menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh (Aini, 2023). Kemudian berdasarkan hasil penyebaran skala menunjukkan bahwa di SMK Negeri 13 Malang sebanyak 24 siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan 171 siswa berada pada kategori sedang.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) guna menggali lebih dalam kondisi dilapangan, ditemukan adanya beberapa indikasi stres akademik yang di alami di SMK Negeri 13 Malang. Guru BK menyampaikan bahwa banyak siswa mengeluhkan beban akademik yang berat, terutama ketika menghadapi tugas-tugas yang menumpuk atau ujian yang berlangsung berdekatan. Hal ini membuat siswa sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kepanikan. Selain itu, guru BK juga mengamati dan mendapat laporan dari guru mata pelajaran adanya penurunan konsentrasi belajar di kelas, di mana siswa terlihat lebih mudah terdistraksi dan sulit fokus pada materi yang diberikan. Sebagian siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lelah secara mental dan fisik, disertai gangguan tidur. Mereka cenderung menunda-nunda tugas atau merasa takut gagal. Adapun upaya yang sejauh ini dilakukan oleh guru BK adalah dengan hanya memberikan konseling individu terhadap beberapa siswa yang mengalami gejala stres akademik.

Temuan-temuan tersebut mengindikasikan pentingnya peran aktif guru bimbingan dan konseling dalam memberikan perhatian dan intervensi yang tepat terhadap permasalahan siswa, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik. Menurut Handika et al., (2021) bahwa peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu siswa mengurangi stres akademik dengan memberikan arahan atau dukungan, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk menghindari pikiran negatif dan selalu berpikir positif. Dalam menghadapi stres akademik, setiap masing-masing individu memiliki insting untuk membawa diri untuk dapat mengatasi stres akademik, ini disebut dengan *coping stress*. Selanjutnya menurut (Lazarus & Folkman, 1984), *coping* ini merupakan suatu usaha, baik secara kognitif, emosional maupun perilaku, yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah bimbingan kelompok. Menurut Nuraeni et al., (2024) bimbingan kelompok adalah salah satu metode yang terbukti efektif dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Melalui proses ini, siswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman serta emosi dengan teman sebaya yang mengalami permasalahan serupa. Selain itu, Secara khusus, tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk mendukung proses pengembangan aspek emosional, kognitif, persepsi, wawasan, serta sikap individu guna mendorong terbentuknya perilaku yang lebih positif dan adaptif (Pane et al., 2023). Teknik yang dipilih untuk mengoptimalkan layanan adalah teknik permainan simulasi atau *simulation games*. Pada penelitian ini, permainan dirancang sebagai respon terhadap kebutuhan siswa akan bimbingan yang interaktif dan menghibur, dengan tujuan utama untuk dapat mengurangi stres akademik. Nantinya permainan simulasi ini mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Siswanto et al., 2022).

Berdasarkan kajian peneliti pada beberapa penelitian terdahulu dan hasil dari analisis kebutuhan, sebagai upaya mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, peneliti

tertarik untuk mengembangkan permainan simulasi yaitu media permainan “Ular tangga”. Ariessanti et al., (2020) berpendapat bahwa permainan ular tangga, dengan aturan yang mudah dipahami dan sifatnya yang interaktif, merupakan media permainan yang potensial untuk dikembangkan menjadi berbagai jenis simulasi. Permainan ular tangga ini kemudian diberikan muatan berupa humor. Humor juga sering disebut lelucon yang dapat berbentuk dongeng (cerita), teka-teki/tebak-tebakan, puisi, pantun, nyanyian, istilah atau plesetan dan lain sebagainya (Danandjaja, 1999). Humor ini merupakan fenomena kompleks yang dapat merangsang emosi seseorang, seperti merasa senang, tertawa lepas, atau bahkan terkejut sejenak sebelum akhirnya tertawa. Lebih dari itu, humor dapat berfungsi sebagai mekanisme sosial yang efektif untuk meredakan ketegangan dan menyelesaikan konflik. Menurut Martin, humor memiliki muatan energi yang bersifat positif dan berfungsi sebagai mekanisme yang efektif untuk meredakan ketegangan serta mengurangi rasa cemas yang dialami individu (Syadiyah & Nosipakabelo, 2021). Ketika seseorang dapat menerima bahkan menciptakan sebuah humor ini disebut dengan *sense of humor*. *Sense of humor* merujuk pada kemampuan individu untuk merasakan kesenangan, kegembiraan, dan memberikan respons positif terhadap berbagai situasi, termasuk pada situasi sulit (Suherman et al., 2024).

Melalui kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga bermuatan humor, memberikan siswa kesempatan untuk dapat merefleksikan diri agar tidak terlalu fokus pada tekanan yang dialami atau *coping*. Hal ini juga didukung oleh pandangan menurut Paramitha et al., (2023) bahwa perilaku *coping* ini merupakan sebuah cara individu yang dapat mengelola tekanan atau stres, termasuk yang didapat dari tekanan akademik.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan dan kontribusi yang signifikan dalam upaya intervensi terhadap stres akademik siswa, khususnya melalui pengembangan media yang inovatif dan aplikatif. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan pendekatan konvensional dan teoritis, penelitian ini mengintegrasikan media permainan ular tangga dengan unsur humor ke dalam layanan bimbingan kelompok. Pendekatan ini menawarkan alternatif yang interaktif, menyenangkan, dan mampu mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses layanan, sehingga lebih efektif dalam menjangkau kebutuhan psikologis remaja. Produk yang dikembangkan mencakup dua komponen utama, yaitu media permainan ular tangga bermuatan humor dan panduan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yang telah dinyatakan layak dan valid melalui empat indikator penilaian: ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan. Penyusunan produk dilakukan secara sistematis untuk mendukung efektivitas layanan dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperluas alternatif metode layanan bimbingan di sekolah, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat langsung digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani siswa dengan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi.

Metode

Desain Penelitian

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah ADDIE (Branch, 2009). Pada model penelitian dan pengembangan ADDIE, terdapat 5 tahapan yaitu: (1) tahap *analysis*; (2) tahap *design*; (3) tahap *development*; (4) tahap *implementation*; dan (5) tahap *evaluation*. Pertama tahap *analysis*, tahap ini mengidentifikasi kebutuhan dilapangan serta menganalisis penyebab terjadinya masalah ataupun kesenjangan. Kedua tahap *design*, pada tahap ini dilakukan perencanaan terperinci tentang bagaimana produk atau sistem akan dirancang. Ketiga tahap *development*, tahap ini adalah proses produksi atau pembuatan prototipe berdasarkan rancangan yang telah dibuat. Keempat tahap *implementation*, pada tahap ini produk yang telah dikembangkan digunakan dalam situasi nyata, dan tahap kelima adalah tahap *evaluation*, tahap ini dilakukan untuk menilai keberhasilan produk atau sistem yang telah dikembangkan.

Responden

Partisipan dalam penelitian ini mencakup empat orang ahli, yang terdiri atas dua ahli di bidang bimbingan dan konseling serta dua ahli dalam pengembangan media pembelajaran. Selain itu, tahap implementasi produk melibatkan dua calon pengguna sebagai uji coba terbatas, yaitu dua guru bimbingan dan konseling serta siswa yang bertindak sebagai subjek penelitian. Populasi penelitian berjumlah 195 siswa yang berasal dari kelas X dan XI di empat jurusan, yaitu Asisten Keperawatan dan Caregiver (AKC), Agroteknologi Pengolahan Hasil Pertanian (APHP), Nautika Kapal Niaga (NKN), dan Desain Komunikasi Visual (DKV). Pengambilan sampel siswa dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) merupakan siswa kelas X, (2) masih aktif sebagai peserta didik di SMK Negeri 13 Malang, dan (3) telah mengisi instrumen skala stres akademik dengan hasil skor berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Prosedur Pengambilan Responden

Pemilihan partisipan dalam uji kelayakan produk dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Uji ahli materi melibatkan dua pakar bimbingan dan konseling dengan kualifikasi pendidikan minimal S3 bimbingan dan konseling, serta dua pakar media pembelajaran yang memiliki latar belakang S3 teknologi pendidikan dan berpengalaman dalam pengembangan media. Sementara itu, uji calon pengguna melibatkan guru bimbingan dan konseling dengan latar belakang pendidikan sarjana (S1) Bimbingan dan Konseling. Adapun pengambilan sampel siswa dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, yaitu metode di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Golzar & Noor, 2022).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala stres akademik dan pedoman wawancara sebagai bagian dari studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan produk, serta lembar penilaian uji ahli untuk menilai aspek kelayakan produk. Skala stres akademik berfungsi untuk mengukur tingkat stres akademik siswa SMK Negeri 13 Malang, yang diadopsi dari instrumen yang telah dikembangkan oleh (Aini, 2023). Adapun skala ini terdiri dari 30 item pertanyaan berdasarkan aspek-aspek

menurut Sarafino & Smith (2014), yaitu biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Skala ini menggunakan teknik skala Likert dengan empat pilihan respons: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), sebagaimana dijelaskan oleh (Sugiyono, 2013) sebagai teknik untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang terhadap suatu objek. Rentang skor yang digunakan dalam pengukuran memiliki batas minimum sebesar 30 dan batas maksimum sebesar 120. Selain itu, digunakan pula instrumen penilaian produk berupa lembar validasi penilaian untuk menilai kelayakan dan keberterimaan media permainan dan buku panduan yang menghasilkan data statistik deskriptif dari skor penilaian yang diperoleh. Aspek yang dinilai meliputi ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan, dengan penilaian dilakukan oleh materi BK, ahli media pembelajaran, dan calon pengguna (guru BK).

Analisis Data

Penelitian ini mengumpulkan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui komentar, kritik, dan saran dari ahli materi, ahli media, serta calon pengguna (guru BK). Data kuantitatif dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*, berdasarkan penilaian ahli dan calon pengguna (guru BK) terhadap aspek keberterimaan, yaitu kegunaan, kemudahan, ketepatan, dan kemenarikan. Adapun analisis *inter-rater agreement model* dengan rumus sebagai berikut :

Table 1. Rumus *inter-rater agreement model*

Pendapat Ahli 2	Pendapat Ahli 1		
	<i>Inter-rater agreement model</i> (Gregory)	Relevansi rendah (Item rated 1-2)	Relevansi rendah (Item rated 3-4)
Relevansi rendah (Item rated 1-2)		A	B
Relevansi rendah (Item rated 3-4)		C	D

Pengambilan keputusan berdasarkan *inter-rater agreement model* diatas, menggunakan indeks uji ahli dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Indeks Uji Ahli} = \frac{D}{A + B + C + D}$$

Keterangan :

A: relevansi rendah dari ahli 1 dan 2

B: relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2

C: relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2

D: relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2

Hasil yang diperoleh dari indeks uji ahli berdasarkan *inter-rater agreement model* diatas, selanjutnya berikut kriteria validitas hasil penilaian uji ahli dan calon pengguna:

Table 2. Kriteria Validasi Analisis Uji Ahli dan Calon Pengguna

Indeks Hasil Uji Ahli	Kualifikasi Validitas	Keterangan
0,76 - 1,00	Sangat tepat, sangat berguna, sangat menarik, dan sangat mudah digunakan	Tidak Revisi
0,51 - 0,75	Tepat, berguna, menarik, dan mudah digunakan	Revisi
0,26 - 0,50	Cukup tepat, cukup berguna, cukup menarik, dan cukup mudah digunakan	Revisi
0,00 - 0,25	Kurang tepat, kurang berguna, kurang menari, dan kurang mudah digunakan	Revisi total

Hasil

Pengembangan produk media permainan dan panduan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga bermuatan humor untuk mengurangi stres akademik siswa SMK menggunakan model ADDIE (*analysis, design, development, implementation, evaluation*). Hasil penelitian dijelaskan secara rinci berdasarkan tahap-tahap sebagai berikut.

A. Tahap *Analysis*

Pada tahap ini dilakukan analisis kebutuhan dengan menyebarkan skala stres akademik yang dikembangkan oleh (Aini, 2023), kepada 195 siswa SMK Negeri 13 Malang. Hasil penyebaran skala stres akademik menunjukkan sebanyak 24 siswa mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi dan 171 siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan kondisi lapangan bahwa siswa di SMK 13 Malang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi dan sedang. Selanjutnya untuk memperkuat temuan, peneliti melakukan wawancara baik dengan guru BK dan siswa di SMK Negeri 13 Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak siswa mengeluhkan beban akademik yang berat, terutama saat tugas menumpuk atau ujian berdekatan. Hal ini memicu kecemasan, kepanikan, penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta kelelahan fisik dan mental. Siswa juga cenderung menunda tugas dan merasa takut gagal. Perubahan tersebut dipandang sebagai respons terhadap tekanan akademik yang mereka alami. Selain itu, diketahui bahwa belum adanya inovasi layanan BK yang menarik terutama terkait masalah stres akademik yang dialami siswa. Hal ini menyebabkan siswa tidak berminat pada layanan BK yang ada. Layanan yang biasa diberikan hanya sebatas konseling individu yang mana hal ini hanya dilakukan pada beberapa siswa yang peduli akan kondisi yang mereka alami.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan didukung dengan kajian literatur yang telah dilakukan oleh peneliti, disusunlah rancangan awal produk berupa media permainan ular tangga bermuatan humor dan panduan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan oleh guru BK. Diharapkan produk ini dapat menjadi sebuah media yang relevan, fungsional serta menarik baik bagi siswa dan guru BK untuk mengurangi stres akademik.

B. Tahap *Design*

Pada tahap *design* ini, peneliti mulai merancang produk sesuai dengan hasil analisis sebelumnya. Peneliti mengembangkan media permainan ular tangga bermuatan humor sebagai bagian dari layanan bimbingan kelompok yang ditujukan untuk mengurangi stres akademik siswa. Dalam tahap ini, peneliti juga merancang panduan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik permainan tersebut, yang berfungsi sebagai acuan bagi guru BK dalam melaksanakan kegiatan bimbingan secara sistematis dan terstruktur. Permainan yang dikembangkan diarahkan untuk memberikan pengalaman yang menyenangkan, edukatif, dan kontekstual, sehingga mampu membantu siswa mengelola stres secara interaktif dan kreatif.

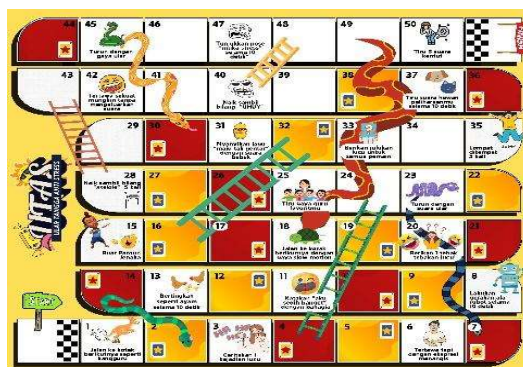
Tahap ini mencakup penyusunan konstruk awal, perancangan komponen permainan, dan penyusunan perangkat pendukung. Komponen utama meliputi papan permainan yang didesain menarik secara visual, humor serta kartu berisi pertanyaan dan

pernyataan yang ditempatkan pada kotak-kotak tertentu untuk menstimulasi kesadaran siswa terhadap stres akademik. Peneliti juga menyusun panduan layanan bimbingan kelompok, yang mencakup tujuan, langkah-langkah pelaksanaan, teknik fasilitasi kelompok, serta strategi evaluasi layanan, sebagai panduan pelaksanaan oleh guru BK. Hasil akhir berdasarkan *design* berupa *prototype* media permainan ular tangga bermuatan humor dan buku panduan. Draf produk ini kemudian disiapkan untuk dilakukan proses validasi oleh ahli materi dan media agar sesuai dengan ketentuan kelayakan dan keberterimaan produk.

C. Tahap *Development*

Pada tahap pengembangan, papan permainan ular tangga dicetak pada bahan *Flexi* dan dengan ukuran 3x4 m, lebih besar dari papan ular tangga pada umumnya. Papan terdiri dari 50 kotak yang terdapat humor serta kartu-kartu tantangan didalamnya. Dua jenis kartu yang disediakan dengan warna yang berbeda yang berisikan pertanyaan dan pernyataan. Pada papan permainan, kotak pertama sebagai garis *start* dan kotak terakhir sebagai garis *finish*.

Pada papan permainan ular tangga, terdapat perintah-perintah humor yang menarik. Adapun humor-humor ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek *sense of humor* yaitu *humor production*, *coping with humor*, *humor appreciation*, dan *attitude toward humor* (Thorson et al., 1997). Aspek-aspek ini merujuk pada berbagai dimensi yang menggambarkan cara individu merespons humor serta sejauh mana humor berperan dalam membentuk interaksi sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis. Beberapa diantara humor seperti pada kotak nomor 1; “Jalan ke kotak berikutnya seperti kangguru”, dalam hal ini saat akan melanjutkan langkah ke kotak selanjutnya, peserta harus berjalan atau melompat seperti kangguru. Kemudian pada kotak nomor 3; “ceritakan 1 kejadian lucu”, dalam hal ini peserta harus menceritakan 1 kejadian lucu yang pernah dialami sendiri atau dialami orang lain kepada seluruh peserta.



Gambar 1. Media Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor

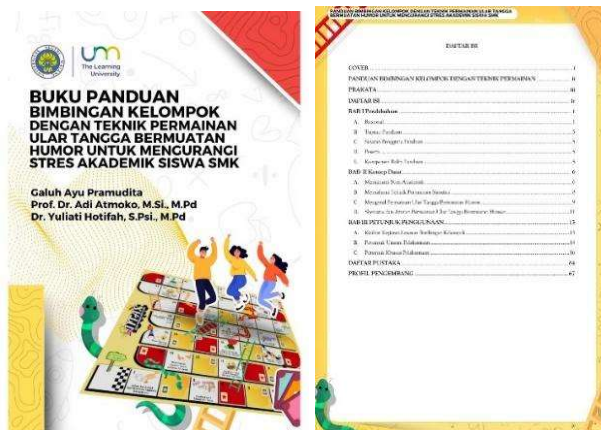
Kartu-kartu yang tersedia memuat pertanyaan dan pernyataan yang disesuaikan dengan topik setiap pertemuan pada layanan bimbingan kelompok. Isi dari kartu-kartu tersebut mengacu pada 4 aspek stres akademik yaitu aspek biologis, kognitif, emosional dan sosial. Kartu kuning memuat pertanyaan dan kartu merah memuat pernyataan/perintah.

Selanjutnya buku panduan dari produk penelitian dan pengembangan ini berukuran B5 25,7 x 18,2 cm dengan jenis font yang digunakan *Goudy Old Style*, dengan ukuran

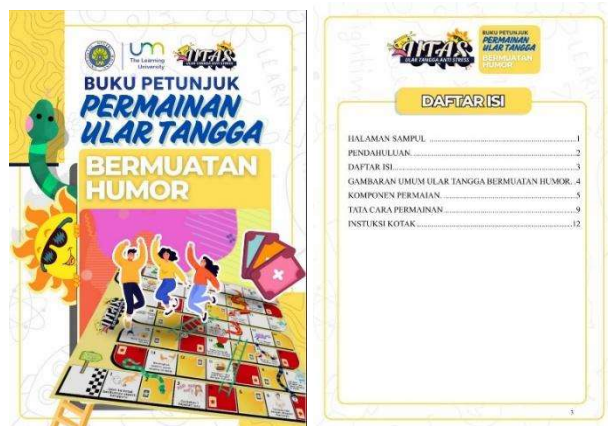
huruf 12 dan spasi 1,15. Hal ini bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi panduan. Halaman sampul depan akan memuat judul buku panduan serta ilustrasi sederhana yang menarik untuk menggambarkan terkait topik buku panduan. Keseluruhan dari buku panduan ini diharapkan dapat mempermudah guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ular tangga bermuatan humor untuk mengurangi stres akademik siswa SMK.



Gambar 2. Kartu-kartu Pertanyaan dan Pernyataan



Gambar 3. Buku Panduan Layanan Bimbingan Kelompok



Gambar 4. Buku Petunjuk Permainan Ular Tangga Bermuatan Humor

Panduan ini memuat komponen-komponen penting yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yang mencakup rasional, tujuan, sasaran, serta landasan konseptual dari setiap variabel yang digunakan. Selain itu, panduan ini

juga dilengkapi dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk setiap sesi pertemuan, serta dilampiri dengan lembar refleksi, instrumen evaluasi, dan skala pengukuran stres akademik. Dalam penelitian ini, peneliti juga menyusun buku petunjuk permainan ular tangga yang dirancang untuk memfasilitasi pemahaman siswa/peserta terkait mekanisme dan tata cara pelaksanaan permainan ular tangga bermuatan humor. Keseluruhan produk ini dirancang untuk mendukung dan mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan kebutuhan siswa SMK.

Selanjutnya, media permainan ular tangga bermuatan humor dan buku panduan melalui proses uji validasi yang melibatkan ahli materi bimbingan dan konseling, ahli media, serta calon pengguna (guru BK). Proses validasi ini mencakup empat aspek, yaitu ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan, guna memastikan bahwa produk yang dikembangkan layak dan dapat diterima untuk diimplementasikan sebagai upaya dalam mengurangi stres akademik siswa SMK.

1. Uji Ahli Materi Bimbingan dan Konseling

Hasil uji validasi materi BK oleh 2 ahli terkait, disajikan dalam bentuk data kuantitatif. Instrumen uji ahli terdiri dari 29 item pertanyaan terkait media permainan ular tangga bermuatan humor dan panduan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa SMK, yang mengacu pada aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan. Berikut hasil penilaian uji validasi oleh ahli materi BK yang ditunjukkan berdasarkan indeks uji ahli berikut:

$$\text{Indeks Uji Ahli: } \frac{29}{A + B + C + 29} = \frac{29}{29} = 1,00$$

Hasil uji validitas oleh ahli materi menunjukkan indeks kesesuaian sebesar 1,00, yang mengindikasikan bahwa seluruh 29 item pada instrumen penilaian dinilai memiliki tingkat relevansi yang sangat tinggi oleh kedua ahli ($D = 29$; $A = B = C = 0$). Dengan demikian, media permainan ular tangga bermuatan humor beserta panduan bimbingan kelompok dinyatakan memiliki tingkat validitas sangat tinggi dari segi substansi materi dalam konteks pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Selain data kuantitatif, data kualitatif juga dikumpulkan melalui analisis deskriptif interpretatif atas masukan dari dua ahli materi bimbingan dan konseling. Kedua ahli menyatakan bahwa produk layak untuk diimplementasikan di lapangan dengan beberapa perbaikan. Adapun saran yang diberikan meliputi penyempurnaan pada aspek evaluasi proses dan evaluasi hasil, agar lebih sesuai dengan tujuan khusus yang telah ditetapkan untuk setiap pertemuan dalam layanan bimbingan kelompok.

2. Uji Ahli Media

Uji ahli media dilakukan untuk menilai kelayakan media permainan ular tangga dan buku panduan bimbingan kelompok dari segi tampilan visual, desain, keterbacaan, yang mengacu pada aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan. Hasil uji validasi yang dilakukan oleh 2 ahli media disajikan dalam bentuk data kuantitatif. Instrumen uji ahli media terdiri dari 24 butir pertanyaan. Berikut hasil penilaian uji validasi oleh ahli media yang ditunjukkan berdasarkan indeks uji ahli berikut:

$$\text{Indeks Uji Ahli: } \frac{24}{A + B + C + 24} = \frac{24}{24} = 1,00$$

Hasil uji validasi yang dilakukan oleh ahli media menunjukkan bahwa indeks validitas mencapai angka 1,00, yang tergolong dalam klasifikasi validitas “sangat tinggi”. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa seluruh 24 item penilaian dinilai sangat relevan oleh kedua ahli ($D = 24; A = B = C = 0$). Temuan ini menunjukkan bahwa media permainan ular tangga bermuatan humor beserta panduan bimbingan kelompok yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek teknis maupun visual, serta memiliki potensi tinggi untuk diterapkan secara efektif dalam layanan bimbingan kelompok guna mengurangi stres akademik siswa SMK. Data kualitatif diperoleh melalui analisis deskriptif interpretatif terhadap masukan dari kedua ahli. Ahli media pertama menilai bahwa media sangat layak dan valid untuk diimplementasikan di lingkungan sekolah tanpa memerlukan revisi. Sementara itu, ahli media kedua memberikan catatan terkait aspek teknis minor, yaitu penomoran halaman pada panduan yang perlu disesuaikan. Meskipun demikian, catatan tersebut tidak mempengaruhi kelayakan substansi panduan. Secara keseluruhan, kedua ahli media menyimpulkan bahwa produk media dan panduan layanan bimbingan kelompok dinyatakan sangat layak dan tidak memerlukan perbaikan lebih lanjut.

D. Tahap *Implementation*

Tahap implementasi dalam penelitian ini merupakan proses penerapan langsung media permainan ular tangga bermuatan humor beserta panduan layanan bimbingan kelompok yang telah dikembangkan, dalam konteks layanan bimbingan kelompok di sekolah. Implementasi dilaksanakan di SMK Negeri 13 Malang dengan melibatkan 2 guru bimbingan konseling sebagai calon pengguna untuk menguji keberfungsian dan keterterapan produk dalam situasi nyata. Pada tahap ini, guru BK memanfaatkan media dan panduan tersebut dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang ditujukan kepada siswa untuk mengurangi stres akademik. Selanjutnya guru BK memberikan penilaian uji validitas dengan mengisi instrumen uji validasi yang terdiri dari 25 butir pertanyaan yang mengacu pada 4 aspek keberterimaan dan kelayakan, yaitu aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan dan kemenarikan produk. Hasil uji validasi oleh calon pengguna yaitu guru BK ditunjukkan berdasarkan indeks uji ahli berikut:

$$\text{Indeks Uji Ahli: } \frac{25}{A + B + C + 25} = \frac{25}{25} = 1,00$$

Hasil uji validasi dari calon pengguna menunjukkan bahwa indeks validitas mencapai nilai 1,00, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Nilai ini mencerminkan bahwa seluruh 25 item penilaian dinilai dengan kategori “sangat tinggi” oleh kedua calon pengguna ($D = 25; A = B = C = 0$), sehingga produk dinyatakan layak dari segi ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan dalam praktik layanan bimbingan kelompok. Secara kualitatif, melalui analisis deskriptif interpretatif, diperoleh tanggapan positif dari kedua calon pengguna (guru BK). Guru BK 1 menyampaikan bahwa media permainan ini mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, dan memudahkan proses fasilitasi layanan. Panduan yang disediakan juga dinilai sistematis serta mudah diterapkan. Sementara itu, guru BK 2 menyoroti

bahwa permainan yang melibatkan aktivitas fisik menjadi daya tarik tersendiri di tengah dominasi media digital, sehingga dianggap relevan dan menarik untuk diterapkan. Berdasarkan hasil penilaian secara keseluruhan, kedua calon pengguna menyatakan bahwa produk sangat layak digunakan tanpa perlu revisi atau perbaikan.

Hasil implementasi produk dalam layanan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga bermuatan humor untuk mengurangi stres akademik siswa pada uji coba terbatas berdasarkan lembar refleksi siswa menunjukkan respons positif. Mereka merasa kegiatan berlangsung menyenangkan, tidak membosankan, dan membantu mengurangi tekanan akademik. Siswa menjadi lebih terbuka, aktif berdiskusi, dan mulai menerapkan strategi pengelolaan stres seperti melakukan metode *coping* yang sudah dipraktikkan dalam kegiatan bimbingan kelompok, mencari dukungan teman dan menyusun strategi belajar. Unsur humor dan aktivitas bermain dinilai efektif menciptakan suasana yang nyaman dan memotivasi. Siswa juga berharap kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala dengan materi yang disesuaikan dengan pengalaman nyata di sekolah. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar uji coba dilakukan dalam skala yang lebih luas dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan durasi implementasi yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran dampak yang lebih komprehensif.

E. Tahap *Evaluation*

Berdasarkan hasil dari setiap proses tahapan-tahapan sebelumnya maka peneliti mendapat gambaran menyeluruh terkait perbaikan produk yang dikembangkan agar memenuhi aspek keberterimaan. Tahap *evaluation* ini merupakan tahap akhir dari pengembangan media permainan ular tangga bermuatan humor dan panduan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik siswa SMK, yang kemudian diuji cobakan kembali dan menghasilkan produk yang tepat, menarik, berguna serta mudah digunakan secara keseluruhan.

Diskusi

Pengembangan media permainan ular tangga bermuatan humor dan panduan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan perangkat intervensi yang aplikatif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan untuk mengurangi stres akademik siswa SMK. Hasil uji validasi oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru BK) menunjukkan bahwa produk berada pada klasifikasi sangat tinggi dari segi ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan. Produk ini merupakan sebuah media yang dapat mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok yang dapat dilaksanakan. Hal ini selaras dengan pandangan menurut (Nabilah et al., 2021), bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dikreasikan melalui beragam teknik yang menarik agar peserta didik tidak mengalami kejenuhan, salah satu teknik yang dinilai efektif dalam konteks layanan tersebut adalah penggunaan teknik permainan simulasi.

Pengembangan media permainan ular tangga bermuatan humor tidak hanya sekedar sarana bermain yang menyenangkan, namun juga mendukung efektivitas layanan bimbingan kelompok di sekolah. Melalui media ini, partisipasi aktif siswa selama proses layanan berlangsung akan meningkat. Menurut Hapsarii, (2021), aktivitas bermain dan humor

memiliki karakteristik yang serupa, di antaranya penekanan pada unsur spontanitas, pengalaman menyenangkan, serta keterlibatan aktif baik secara mental maupun fisik dari para partisipannya. Permainan yang interaktif dan disisipi unsur humor menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, santai, dan komunikatif, sehingga siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan diri serta lebih antusias dalam mengikuti kegiatan. Tidak hanya itu, humor dipilih karena humor memiliki potensi untuk membantu individu keluar dari kondisi mental negatif, termasuk perasaan depresi, dengan menciptakan respons emosional yang lebih positif (McGhee, 1979). Partisipasi aktif siswa dalam hal ini berperan penting dalam membangun dinamika kelompok yang sehat dan konstruktif, yang pada akhirnya memfasilitasi pencapaian tujuan layanan, seperti membantu siswa mengenali dan mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan edukatif, tetapi juga sebagai media strategis yang mendukung ketercapaian hasil bimbingan kelompok secara optimal yaitu untuk mengurangi stres akademik yang dialami siswa.

Produk selanjutnya yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah buku panduan. Panduan bimbingan kelompok teknik permainan ular tangga bermuatan humor untuk mengurangi stres akademik siswa SMK, tidak hanya menyajikan informasi terkait stres akademik namun juga menyediakan berbagai perangkat yang diperlukan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara detail di setiap pertemuan. Hal itu dapat memberikan kemudahan bagi guru BK dalam melaksanakan layanan di sekolah. Pada setiap pertemuan dalam bimbingan kelompok, sudah ditentukan topik/tema yang akan dibahas, yang mana hal mengacu pada aspek-aspek stres akademik meliputi; aspek kognitif, psikis, emosional dan sosial (Sarafino & Smith, 2014). Melalui tema yang mengacu pada aspek-aspek inilah keseluruhan kegiatan bimbingan kelompok memberikan dampak pada pengurangan stres akademik siswa SMK. Aspek-aspek itu sendiri merupakan hal yang inti yang mendapat dampak dari pengaruh stres akademik. Menurut (Rahmayanty et al., 2023), mengungkapkan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk kognitif, emosional, perilaku, dan fisik. Dampak tersebut mencakup gangguan konsentrasi, overthinking, perasaan rendah diri, kecemasan, penarikan diri secara sosial, gangguan pola tidur dan makan, serta keluhan fisik seperti sakit kepala, mual, dan kelelahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Hasil analisis kebutuhan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa apabila siswa tidak mampu mengelola stres yang mereka alami, hal ini akan berpengaruh negatif terhadap kualitas proses dan hasil pembelajaran mereka. Fenomena tersebut berkaitan erat dengan cara siswa mengatur dan mengelola diri mereka dalam situasi yang memicu stres akademik. Pandangan ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Zaid Bataineh (2013), yang menjelaskan bahwa ketidakmampuan individu untuk menerapkan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi masalah dapat menjadi pemicu timbulnya stres akademik. Kondisi ini semakin diperburuk oleh kurangnya intervensi yang sesuai. Bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk mempelajari strategi *coping stress* yang tepat, mendapatkan dukungan emosional, serta meningkatkan keterampilan sosial yang berguna dalam mengatasi berbagai tekanan pendidikan (Karunia et al., 2024). Dengan demikian, intervensi yang dilakukan oleh guru BK melalui layanan yang terarah memegang peran strategis. Dari hasil

implementasi dan evaluasi produk oleh calon pengguna (guru BK) di sekolah, menunjukkan dampak positif yang signifikan. Media permainan ular tangga bermuatan humor berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Penerapan media tersebut semakin optimal dengan adanya panduan yang memfasilitasi guru BK dalam menyelenggarakan layanan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan siswa, yang mana hal ini semakin mendukung ketercapaian tujuan bimbingan kelompok itu sendiri untuk dapat mengurangi stres akademik siswa.

Kebaruan Penelitian

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan media permainan ular tangga yang dipadukan dengan muatan humor sebagai strategi inovatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik siswa SMK. Berbeda dari pendekatan konvensional yang cenderung bersifat verbal dan teoritis, produk ini mengintegrasikan elemen permainan edukatif dan humor yang dirancang secara sistematis dalam panduan layanan, sehingga menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, interaktif, dan mendukung partisipasi aktif siswa. Selain itu, penelitian ini juga menawarkan panduan pelaksanaan yang terstruktur dan aplikatif, yang dapat digunakan langsung oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam praktik layanan di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam pengembangan media bimbingan yang kreatif dan kontekstual, tetapi juga memberikan alternatif metode layanan yang lebih responsif terhadap karakteristik dan kebutuhan siswa di era pembelajaran modern.

Implikasi dan Kontribusi

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian layanan bimbingan kelompok dengan mengintegrasikan unsur permainan dan humor sebagai pendekatan inovatif dalam mengurangi stres akademik. Secara praktis, produk yang dikembangkan berupa media permainan ular tangga dan panduan layanan memberikan alternatif strategi yang aplikatif, menyenangkan, dan mudah digunakan oleh guru BK dalam meningkatkan partisipasi siswa serta efektivitas layanan bimbingan kelompok di sekolah.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada ruang lingkup implementasi produk yang masih terbatas pada satu satuan pendidikan, yaitu di SMK Negeri 13 Malang, sehingga hasil temuan belum dapat digeneralisasikan ke konteks sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, efektivitas produk hanya diuji dalam jangka pendek melalui uji coba terbatas, sehingga dampak jangka panjang dari penggunaan panduan dan media permainan ini terhadap pengurangan stres akademik siswa belum dapat dipastikan secara menyeluruh.

Simpulan

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk inovatif berupa media permainan ular tangga bermuatan humor yang dilengkapi dengan panduan layanan bimbingan kelompok, yang dirancang untuk membantu mengurangi stres akademik pada siswa SMK. Proses pengembangan dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*), yang mencakup analisis kebutuhan, perancangan media dan panduan, validasi ahli, uji coba terbatas, serta evaluasi

implementasi di sekolah. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna, produk ini dinilai sangat layak dari aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, dan kemenarikan, serta relevan dengan kebutuhan siswa dan guru BK di sekolah.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan inovatif dalam layanan bimbingan kelompok melalui integrasi unsur permainan dan humor. Melalui pengintegrasian unsur permainan dan humor, media ini mampu menciptakan suasana bimbingan yang lebih menyenangkan, interaktif, dan mendukung keterlibatan aktif siswa dalam proses layanan. Keterlibatan tersebut berkontribusi dalam membantu siswa mengenali sumber stres akademik yang mereka alami serta mendorong mereka untuk menerapkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Selain meningkatkan dinamika kelompok, penggunaan media ini juga memperkuat komunikasi antar peserta dan memudahkan guru BK dalam menyampaikan materi secara lebih kontekstual dan menarik.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini merupakan hasil kontribusi aktif dari setiap peneliti. G.A.P berperan sebagai peneliti utama dalam seluruh tahapan proses pengembangan, mulai dari identifikasi masalah, perumusan tujuan, penyusunan desain produk, pengumpulan dan analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Dalam pelaksanaannya A.A. dan Y.H. memberikan arahan, masukan konseptual, serta penguatan metodologis sehingga penelitian dapat berjalan secara sistematis, valid, dan sesuai dengan kaidah ilmiah.

Conflicting of Interests

Para peneliti menegaskan bahwa seluruh proses penelitian, penulisan, dan publikasi artikel ini dilakukan secara objektif dan independen, tanpa adanya konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi integritas karya ilmiah ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada pihak sekolah, khususnya SMK Negeri 13 Malang, para siswa, guru Bimbingan dan Konseling, serta para ahli yang telah bersedia menjadi validator. Penghargaan juga diberikan kepada rekan sejawat dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu kelancaran proses penelitian hingga terselesaikannya karya ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di satuan pendidikan.

References

- Ariessanti, H. D., Purwaningtyas, D. A., Soeparno, H., & Napitupulu, T. A. (2020). Adaptasi Strategi Gamifikasi Dalam Permainan Ular Tangga Online Sebagai Media Edukasi Covid-19. *E-JURNAL JUSITI: Jurnal Sistem Informasi dan Teknologi Informasi*, 9(2), 174-187.

- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. 7-1, (1033)1, *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*.
- Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). Afeksi Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas X di Malang. *AFEKSI Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Sainstek*, 3(1), 78–88. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- Danandjaja, J. (1999). *Humor Mahasiswa*. Pustaka Sinar Harahap.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dwi Utari, I. N., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of public health research*, 10(1_suppl), jphr-2021.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130-140.
- Hapsarii, S. (2021). Penerapan Terapi Bermain Dan Humor Menggunakan Comedy Art Pada Anak-anak. *Available at SSRN 3956671*.
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Karunia, M., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). Mengatasi Stres Akademik dengan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/index>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (3rd, reprint ed.). Springer Publishing Company.
- Nabilah, M., Atmoko, A., & Flurentin, E. (2021). Pengembangan Media Permainan Simulasi Jujur Tantangan untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa SMP Laboratorium UM Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(2), 148–155. <https://doi.org/10.17977/um065v1i12021p148-155>
- Noor, S., Tajik, O., & Golzar, J. (2022). Simple random sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 78-82.
- Nur Yuhanita, N., & Kurniati, A. (2022). Pendampingan Siswa untuk Mereduksi Stress Akademik Melalui Penerapan Expressive Writing. *Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 5(2). <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/>
- Nuraeni, L., Samsudin, A., & Fitri Annisa, D. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X SMKN 3 Cimahi. *FOKUS*, 7(3). <https://doi.org/10.22460/fokusv7i3>
- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T. U., Nwifo, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>

- Pane, R. K. A., Mahidin, & Hanum, A. O. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Sres Akademik Siswa Selama Pembelajaran di MTS Swasta Al-Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhanbatu. *PEMA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 61–70. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema>
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H. H. H., Angelica, A., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 147-165.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Siswanto, A., Faradisa, N., Lestari, N., & Basuki, S. W. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Pandemi Covid-19. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1059-1068..
- Sriwahyuningsih, V., Barseli, M., & Afrianti, D. (2023). Mereduksi Stres Akademik Dengan Coping Skill. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(4).
- Suherman, R. A., Umar, Muh. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>
- Syadiyah, R. K., Astuti, R. H. Y., & Aprilliani, F. (2021). Psikologi Positif Melalui Humor dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(02), 67-78. <https://journal.iainpalu.ac.id/index.php/nosipakabelo/>
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of clinical psychology*, 53(6), 605-619.