

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS X1 MPLB
MENGUNAKAN PERMAINAN ULAR TANGGA
DI SMK PGRI PANGKALAN BALAI**

SKRIPSI

Oleh

Mita Amelia

NIM : 06071282126027

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS X1 MPLB
MENGUNAKAN PERMAINAN ULAR TANGGA
DI SMK PGRI PANGKALAN BALAI**

SKRIPSI

Oleh

MITA AMELIA

NIM : 06071282126027

Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017



Romi Fajar Tanjung, M.Pd
NIP. 199211192023211017



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS X1 MPLB
MENGUNAKAN PERMAINAN ULAR TANGGA
DI SMK PGRI PANGKALAN BALAI**

SKRIPSI

Oleh

MITA AMELIA

NIM : 06071282126027

Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Romi Fajar Tanjung, M.Pd ()
2. Anggota : Risma Anita Puriani, M.Pd ()

Indralaya, 21 Mei 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mita Amelia

Nim : 06071282126027

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Permainan Ular Tangga Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa Kelas XI MPLB Di SMK PGRI Pangkalan Balai” ini adalah benar-benar saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan diskripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian lah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 21 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Mita amelia

NIM. 06071282126027

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Efektifitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Permainan Ular Tangga Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XI MPLB Di SMK PGRI Pangakalan Balai “ disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan konseling , fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, universitas sriwijaya.

Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Romi Fajar Tanjung,M.Pd. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd. dan Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd. selaku anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Tak lupa juga, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi,dan seni.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, 21 Mei 2025

Penulis



Mita amelia

NIM.06071282126027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Wahrahmatullah Wabarakatuh, Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji dan Syukur saya panjatkan kepada Allah, SWT atas segala limpahan Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan sesuai dengan waktu yang diharapkan. Shalawat dan salam juga senantiasa saya junjungkan kepada Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW. Dengan penuh rasa cinta dan Syukur saya mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada Allah SWT yang maha kuasa atas segala kehendaknya, allhamdulillah atas semua nikmat yang selalu diberikan kepada penulis, yang selalu membantu dalam setiap usaha penulis.
2. Kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi dan sangat saya cintai, terimakasih telah mewujudkan setiap kemauan penulis, terimakasih selalu memberikan motivasi dan dukungan serta cinta dan kasih sayang terus mengalir. Terima kasih telah mengizinkan anak Perempuan ini untuk pergi dan mendapatkan apa yang dia inginkan.
3. Kepada adik kecilku, Khoirul Azam, terima kasih sudah bersabar dalam menghadapi kakak Perempuan ini dan tetap menjadi motivasi bagi ayuk untuk memberikan contoh dan panutan yang baik untuk diikuti.
4. Kepada Keluarga besar, terima kasih atas seluruh dukungan dan semangat serta seluruh doa-doa baik yang selalu terucap.
5. Kepada Dosen Pembimbing, terima kasih atas seluruh masukan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada Staf Kampus, terima kasih telah membantu penulis dalam proses pemberkasan.
7. Kepada Pihak Sekolah, terima kasih atas kerja sama kepada penulis sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan terimakasih juga kepada guru dan staf sekolah yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian.
8. Kepada Teman sebimbingan Anisha Putri Setiawan, terima kasih telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang telah

memberikan penulis semangat agar penulisan skripsi ini segera selesai, terima kasih juga kepada Natalia Zuhanda dan Rahma Dini yang juga sudah kebersamai penulis ketika bimbingan.

9. Kepada teman-teman ku tercintahhh yang aku sayangi, Suci anggraini, Intan Putri Kinanti, Hervina Natasya, terima kasih sudah menjadi bagian dari masa perkuliahan penulis, terima kasih sudah bersabar dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis, terima kasih telah menemani penulis, terima kasih telah mau menjadi teman dekat penulis dan memberikan serta mengenalkan pada penulis warna serta budaya yang berbeda kepada penulis.
10. Kepada Teman bukber bu fad, terima kasih telah memberikan semangat dan membantu penulis dalam menyelesaikan proses kuliah penulis, terima kasih telah mengisi hari-hari penulis dan mengobati rasa sepi dan homesick penulis.
11. Kepada Tia dan Kiran terima kasih telah kebersamai penulis dan membantu penulis dalam proses penelitian, terima kasih atas waktu dan menjadi telinga bagi penulis.
12. Terima kasih kepada Almamater UNSRI yang telah menerima penulis dan memberikan kesempatan untuk penulis bisa menimba ilmu dan pengalaman menjadi mahasiswa disana.
13. Terakhir terima kasih kepada anak Perempuan pertama yang lahir pada 23 Februari 2004, terima kasih sudah menjadi kuat dan berani untuk melangkah sejauh ini. Terima kasih telah menjadi anak Perempuan yang manis dan baik hati, terima kasih atas segala maaf dan Ikhlas yang selalu diberikan. Terima kasih untuk selalu memperjuangkan keinginan-keinginan yang kita miliki, dan terima kasih sudah menjadi kuat untuk menjadi anak Perempuan pertama.

MOTTO

*“ Allah's plan is better than your dreams, so
dont't worry, Allah will make it easy for you”*

*“it's okay, ini perjalanan mu, yang menjadi nahkodanya dirimu, maka kamu
yang berhak atas seluruh perjalanan mu”*

-Mita Amelia-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktik	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stres Akademik	8
2.1.1 Definisi Stres Akademik	8
2.1.2 Faktor Penyebab Stres Akademik.....	9
2.1.3 Aspek-aspek stres akademik.....	10

2.1.4	Tingkat Stres Akademik.....	11
2.1.5	Dampak Stress Akademik.....	12
2.2	Bimbingan Kelompok	13
2.2.1	Definisi Bimbingan Kelompok.....	13
2.2.2	Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok	13
2.2.3	Asas-Asas dalam Bimbingan Kelompok	14
2.2.4	Langkah-langkah Bimbingan Kelompok.....	14
2.3	Permainan Ular Tangga.....	15
2.3.1	Pengertian Ular Tangga	15
2.3.2	Langkah-langkah permainan ular tangga.....	15
2.3.3	Manfaat Permainan Ular Tangga	16
2.3.4	Kelebihan dan Kelemahan Permainan Ular Tangga	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		18
3.1	Desain dan Jenis Penelitian.....	18
3.1.1	Jenis Penelitian	18
3.1.2	Desain Penelitian	18
3.2	Variabel Penelitian	19
3.3	Definisi Operasional.....	20
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.4.1	Tempat Penelitian	20
3.4.2	Waktu Penelitian	20
3.5	Populasi dan Sampel	21
3.5.1	Populasi	21
3.5.2	Sampel	21
3.6	Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	22

3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.8	Instrumen Penelitian.....	24
3.9	Uji Instrumen Penelitian	25
3.9.1	Uji Validitas	25
3.10	Teknik Analisis Data	26
3.11	Hipotesis Penelitian.....	27
3.12	Kriteria Kategorisasi	28
BAB IV HASIL PEMBAHASAN		29
4.1	Hasil Penelitian	29
4.1.1	Analisis Deskriptif	29
4.1.2	Uji Normalitas	32
4.1.3	Uji Hipotesis	33
4.1.4	Hasil Interval Pretest dan Posttest Siswa.....	34
4.2	Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		40
5.1	Kesimpulan.....	40
5.2	Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....		42
LAMPIRAN.....		42

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Desain One Group <i>Pretest Posttest</i>	19
Tabel 3. 2	Rancangan Pelaksanaan Penelitian	19
Tabel 3. 3	Jumlah populasi siswa kelas XI	21
Tabel 3. 4	Jumlah Sampel Penelitian	22
Tabel 3. 5	Skor alternatif jawaban skala likert.....	24
Tabel 3. 6	Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	24
Tabel 3. 10	Uji Reliabilitas	26
Tabel 3. 11	Kriteria Kategorisasi	28
Tabel 4. 1	Hasil Analisis Deskriptif	29
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Pretest	30
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Posttest.....	31
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttes siswa	31
Tabel 4. 5	Hasil Uji Nomalitas Shapiro wilk	32
Tabel 4. 6	Uji Hipotesis.....	33
Tabel 4. 7	Interval Pretest-Posttest Stres Akademik siswa ditinjau Perindikator	34
Tabel 4. 8	Hasil Pretest Stres Akademik Siswa Dilihat dari Indikator	34
Tabel 4. 9	Hasil Posttest Stres Akademik Siswa Dilihat dari Indikator	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing	43
Lampiran 2	SK Penelitian	45
Lampiran 3	Balasan Penelitian Dari Sekolah	46
Lampiran 4	Surat Keterangan Validasi Ahli 1	47
Lampiran 5	Surat Keterangan Validasi Ahli 2	48
Lampiran 6	Bukti Studi Pendahuluan	49
Lampiran 7	Uji CVI	50
Lampiran 8	Tabulasi data uji coba instrumen	52
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas Instrumen	53
Lampiran 10	Tabulasi Data Pretest dan Posttest	55
Lampiran 11	Angket yang telah di sisi	56
Lampiran 12	Dokumentasi Pengisian Pretest dan Posttest	57
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 14	Buku Bimbingan	59
Lampiran 15	RPL Layanan	60

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh peserta didik, khususnya pada jenjang pendidikan menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis media permainan ular tangga dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas XI Manajemen Perkantoran Layanan Bisnis (MPLB) di SMK PGRI Pangkalan Balai. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 10 siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan, ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata dari 85,50 pada saat pretest menjadi 74,20 pada saat posttest. Uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007 ($0,007 < 0,05$), yang menandakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan stres akademik siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Bimbingan Kelompok, Ular Tangga.

ABSTRACT

Academic stress is a common problem experienced by students, especially at the secondary education level. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services based on snakes and ladders game media in reducing the academic stress level of students in class XI Business Service Office Management (MPLB) at SMK PGRI Pangkalan Balai. The approach used in this research is experimental method with One Group Pretest-Posttest design. The sample in this study consisted of 10 students who were identified as experiencing academic stress. The results showed a significant decrease in academic stress levels, indicated by a decrease in the average score from 85.50 at pretest to 74.20 at posttest. Hypothesis testing using paired sample t-test obtained a significance value of 0.007 ($0,007 < 0.05$), which indicates that group guidance services with snakes and ladders game media have a significant effect in reducing students' academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Group Guidance Services, snakes and ladders*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah kegiatan yang sangat penting bagi anak-anak dalam mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi kehidupannya di masa depan. Pendidikan ialah usaha sadar untuk merealisasikan warisan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya (Rahman et al., 2022). Akan tetapi dalam prosesnya seringkali dihadapkan pada beberapa tantangan yang menyebabkan stres akademik. Masalah adalah bagian yang lumrah dalam kehidupan dan pasti dialami oleh setiap individu (Elvika & Tanjung, 2023).

Fenomena tersebut sering sekali ditemukan di lapangan baik itu terjadi pada anak sekolah maupun pada mahasiswa. Selanjutnya Ramos-Vera et al (2024) menyebutkan bahwa stres akademik, yang mengacu pada tuntutan atau syarat yang dirasakan oleh siswa dalam lingkungan pendidikan mereka misalnya, beban pekerjaan rumah yang berlebihan, metode evaluasi guru, waktu yang terbatas untuk presentasi, antara lain. Stres akademik yang sering mereka rasakan seperti, tuntutan untuk menyelesaikan tugas dengan bobot yang berat, *deadline* atau waktu pengumpulan tugas yang singkat dan juga tekanan dari lingkungan sekitar.

Selain hal-hal tersebut stres akademik ini juga dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti pengajaran yang monoton, kelas yang terlalu ramai atau berisik dan kurangnya pengaturan kelas serta adanya kondisi yang tidak dihargai dan diacuhkan. Dampak dari tekanan stres akademik ini dapat menambah rasa cemas dan isolasi yang sudah ada serta kelelahan emosional. Selanjutnya Li et al (2023) mengatakan bahwa stres tidak hanya dapat berdampak pada mental dan fisik, pada siswa biasanya stres akademik ini timbul karena suasana belajar yang

kurang mendukung, beban tugas yang diberikan, kurang mampu dalam mengatur waktu dan juga tuntutan dari orang tua dan lingkungan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 Januari 2025 dengan guru BK dan guru mata pelajaran, ditemukan bahwa siswa sering mengalami stres akademik selama proses pembelajaran berlangsung. Salah satu penyebab utama adalah beban tugas yang berlebihan dan tekanan untuk mencapai nilai tinggi, yang membuat siswa merasa terbebani secara mental dan emosional. Selain itu, suasana kelas yang kurang kondusif semakin memperburuk keadaan, mengakibatkan siswa kesulitan berkonsentrasi dalam memahami materi.

Banyak siswa merasa cemas karena tuntutan akademik yang tinggi, sementara dukungan emosional dan strategi manajemen stres belum sepenuhnya diterapkan dalam lingkungan belajar. Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling yang belum berjalan secara efektif karena tidak memiliki jam juga membuat kurangnya pendampingan dari guru dan konselor sekolah untuk membantu siswa mengelola stres mereka dengan lebih baik. Kemudian Khaira (2023) menyebutkan bahwa peraturan yang ketat serta berbagai tantangan, baik fisik, mental, maupun kognitif, sering kali membuat siswa merasa putus asa dalam mengikuti pembelajaran dan memilih cara yang kurang tepat untuk mengatasi beban atau stres yang mereka hadapi.

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan lima siswa, mereka mengungkapkan bahwa stres akademik yang mereka rasakan disebabkan oleh suasana kelas yang tidak mendukung proses belajar sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi. Selain itu, kurangnya kemampuan manajemen waktu yang efektif antara aktivitas belajar dan aktivitas non-akademik juga berkontribusi pada tekanan yang mereka alami, mereka harus mengejar ketertinggalan materi Pelajaran dan tugas yang diberikan oleh guru. Konflik antar teman turut menjadi faktor yang mempengaruhi suasana hati mereka, sehingga berdampak pada fokus dan keaktifan mereka dalam proses pembelajaran.

Pada saat saya melakukan wawancara untuk studi pendahuluan terdapat beberapa siswa yang duduk dibawah pohon untuk belajar, dan ada siswa juga

yang pergi dari kelas ketika jam pembelajaran berlangsung. Sementara itu Wicaksana & Rachman (2018) mengatakan siswa yang belajar dengan baik, biasanya mengerjakan tugas sekolah yang sudah diberikan kepadanya, disiplin dalam menjalani tata tertib sekolah. Setiap siswa memiliki kewajiban yang harus dilaksanakan tanpa pengecualian. Namun, dalam realitasnya, banyak siswa merasa kewajiban tersebut sebagai beban. Mereka datang ke sekolah bukan semata-mata untuk belajar, tetapi lebih sebagai kesempatan untuk bertemu, berkumpul, berbincang, dan melakukan aktivitas lain bersama teman-teman.

Sekolah tersebut menjadi tempat penelitian karena dari hasil observasi juga menunjukkan adanya perilaku siswa yang mencerminkan rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran. Kondisi ini menjadikan sekolah tersebut relevan untuk diteliti guna menemukan solusi melalui layanan bimbingan dan konseling. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan Yenny Armayanti et al (2022) menyatakan bahwa 161 responden (70%) mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 69 responden (30%) mengalami tingkat stres akademik rendah. Penelitian dari Pramana et al., (2024) yang menunjukkan bahwa 16 siswa (80%) dan 4 siswa (20%) responden memiliki stres akademik tingkat sedang dan stres akademik tingkat berat dari total 20 orang responden perwakilan dari siswa kelas X dan siswa kelas XI.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Savira et al (2024) mendapatkan hasil 208 siswa kelas XII yang mendapatkan hasil *Pretest* sebesar 3,8% (8 orang) mengalami stres akademik sangat rendah, stres akademik rendah, sebanyak 8,7% (18 orang), stres akademik sedang sebesar 60,6% (126 orang), stres akademik tinggi sebesar 19,7% (41 orang) dan stres akademik sangat tinggi sebesar 7,2% (15 orang). Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2025) bahwa dari 52 sampel penelitian, terdapat 30 siswa (57,69%) memiliki tingkat stres akademik tinggi, dan sebanyak 22 siswa (42,31%) memiliki tingkat stres akademik rendah. Kemudian Peeters et al (2025) juga menyebutkan bahwa penting bagi sekolah dalam memberikan dukungan yang tepat bagi siswa dan mengoptimalkan upaya pencegahan untuk mengatasi stres akademik dan masalah kehadiran tepat waktu.

Melalui hal ini pemberian bantuan pada siswa merupakan hal yang penting agar tidak menghambat perkembangan siswa. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bentuk dari pelayanan profesional yang diarahkan pada konteks pendidikan, mencakup jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga perguruan tinggi (Tanjung, 2019). Kemudian Novaliany (2022) mendefinisikan bimbingan dan konseling sebagai upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor untuk memfasilitasi perkembangan konseli untuk mencapai kemandirian dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Guru BK dapat memberikan berbagai layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa di sekolah dalam mengelola stres akademik mereka. Selanjutnya Sucipto et al (2024) menyebutkan bahwa dalam keberhasilan dari pelaksanaan layanan sangat ditentukan oleh pendekatan atau cara serta media yang dipilih oleh konselor. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.

Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman serta perasaan mereka dengan teman sebaya (Karunia et al., 2024). Dengan adanya interaksi dalam kelompok, siswa dapat saling memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan akademik. Penggunaan media belajar yang menarik dapat menunjang motivasi peserta didik dalam belajar. Kemudian Kurniawan & Hidayah (2021) menyebutkan bahwa motivasi peserta didik pada saat mengikuti pembelajaran akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik dan ketercapaian dari tujuan pembelajaran.

Bimbingan dan konseling merupakan sebuah sistem yang utuh, terdiri dari berbagai komponen yang saling terhubung satu sama lain, diantaranya, media memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (Sucipto et al., 2023). Oleh karena itu penting sekali bagi guru BK atau konselor sekolah dalam merancang dan menentukan metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa demi mencapai tujuan dari

bimbingan. Pembelajaran berbasis permainan memungkinkan siswa untuk mempraktikkan keterampilan sosial dan emosional secara praktis dan menarik.

Mereka dapat belajar mengenali emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain, mengekspresikan perasaan mereka dengan tepat, mengatur respons emosional mereka, dan mengembangkan keterampilan komunikasi praktis (Rodríguez-Ferrer et al., 2025). Melalui permainan guru BK atau Konselor sekolah dapat memadukannya dengan materi yang akan diberikan kepada siswa agar rasa jenuh dan kurangnya motivasi dalam belajar pada siswa yang menyebabkan stres dapat berubah menjadi perasaan yang menyenangkan dan asik. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk menggunakan permainan ular tangga dalam memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa karena dapat menjadi metode yang interaktif.

Media permainan ular tangga adalah media pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan permainan tradisional, permainan ular tangga diatur sesuai dengan karakteristik peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran sebagai media informasi (Wati, 2021). Permainan ular tangga pada umumnya sudah dikenal oleh anak sekolah sehingga dapat dimodifikasi menjadi media pembelajaran dalam proses belajar dikelas (Lumbantobing & Dimmera, 2022). Guru BK atau konselor sekolah dapat mengisi nomor-nomor yang ada pada kotak permainan ular tangga dengan pertanyaan yang dapat didiskusikan oleh siswa tentang topik layanan apa yang sedang dibahas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ashari & Nasution (2024) melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode pemecahan masalah, diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan signifikan sebesar 23,9%, menurunkan nilai stres akademik mereka menjadi 42,6%, yang termasuk dalam kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Novaliany (2022) tentang mengurangi tekanan akademik dengan memanfaatkan layanan konseling dengan menggunakan permainan ular tangga didapatkan hasil bahwa cara tersebut dapat digunakan untuk mengurangi tingkat tekanan pada siswa kelas XII SMK Farmasi Bajingah Rt/Rw 15/01 Kelurahan Saranghalang Kabupaten Tanah Laut. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al (2024) menyebutkan

bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa permainan board *game*. Dengan adanya fenomena ini peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan media ular tangga dalam mengurangi stres akademik pada siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas bimbingan kelompok menggunakan media ular tangga untuk mengurangi stres akademik siswa kelas 11 di SMK PGRI Pangkalan Balai?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas bimbingan kelompok menggunakan media ular tangga untuk mengurangi stres akademik siswa kelas 11 di SMK PGRI Pangkalan Balai.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan, terutama guru bimbingan dan konseling dalam memberikan media bimbingan dan konseling

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi siswa

Diharapkan melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media permainan ular tangga, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai stres akademik yang mereka alami serta mampu melakukan upaya-upaya positif untuk menguranginya.

2. Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memperoleh alternatif metode layanan yang inovatif dan efektif dalam menangani permasalahan stres akademik pada siswa. Penggunaan media permainan edukatif seperti ular tangga dapat menjadi sarana untuk menciptakan suasana layanan yang lebih menyenangkan dan partisipatif.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). *Stres belajar*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Ashari, A., & Nasution, F. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 37–43.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.
- Dewi, D. S. ... Hidayat, D. R. (2025). Gambaran stres akademik siswa baru sekolah boarding serta implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 740–751. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19–31. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory : Identification of and reaction to stressors. *Psychological Reports*, 74(1984), 395–402. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84.
- Hallen, A. (2005). *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Quantum Teaching.
- Haqiqi, A. (2017). Pengembangan media permainan ular tangga untuk layanan bimbingan dan konseling bagi siswa kelas VII. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3, 214–231.
- Harwini, N., & Khaerudin. (2020). Pengaruh media permainan ular tangga terhadap motivasi belajar materi hukum bacaan nun sukun dan tanwin di TPQ Bani Almasyhuriyah. *Jurnal Al-Miskawaih*, 1, 193–214.
- Hawasi, O. ... Yunus, A. (2022). Keefektifan Media Ular Tangga Untuk Meningkatkan Strategi Coping Stress. *Research and Development Journal of*

- Education*, 8(2), 511. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.13481>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September). <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Karunia, M. ... Sukma, D. (2024). Mengatasi stres akademik dengan bimbingan kelompok. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3), 270–275.
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH*, 5(1), 88–100.
- Kurniawan, A. B., & Hidayah, R. (2021). Efektivitas Permainan Zuper Abase berbasis Android sebagai media pembelajaran Asam Basa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*, 5(2), 92–93.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Li, J. ... Kim, J. E. (2023). Sensor-based Stress Level Monitoring: An Exploratory Study. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society*, 67(1), 2389–2393. <https://doi.org/10.1177/21695067231194985>
- Lumbantobing, W. L., & Dimmera, G. (2022). Penerapan media permainan ular tangga untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa sekolah dasar di wilayah perbatasan. *Sebatik*, 26(2), 666–672. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i2.2170>
- Nasrani, G. (2018). *Pengaruh penerapan strategi permainan ular tangga terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran IPS*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Novaliany, W. (2022). Layanan konseling kelompok berbantuan media ular tangga untuk mengurangi stres akademik siswa SMK Farmasi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3447–3452.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Nursalim, M. (2005). *Bimbingan dan konseling dalam setting pendidikan*. Surabaya: UNESA University Press.
- Peeters, M. ... Kleinjan, M. (2025). Understanding and tackling academic stress

- and school attendance problems within the school system; a co-creation approach. *Mental Health & Prevention*, 37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200388>
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Prayitno, & Amti, E. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Edisi Revi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Priadana, P., & Sunarsi, D. (2021). Metode penelitian kuantitatif. In *Pascal Books* (Vol. 11, Issue 1). Tangerang Selatan : Pascal Books. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Rahman, A. ... Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahmawati, D. ... Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran Hybrid dalam masa pandemi Covid-19 di SMK X kota Bekasi. *Khidmat Sosial : Journal of Social Work and Social Servicesocial Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Ramos-Vera, C. ... Saintila, J. (2024). Relationship between stressors with emotional exhaustion and coping strategies: The mediating role of academic stress symptoms in Peruvian adolescents. *International Journal of Educational Research Open*, 7, 100394. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100394>
- Rifa, I. (2019). *Koleksi games edukatif di dalam dan luar sekolah*. Bantul, Yogyakarta : Noktah.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Rodríguez-Ferrer, J. M. ... García-Roca, A. (2025). Enhancing classroom climate

- and emotional intelligence through board games: A mixed-methods case study with moroccan students of spanish as a foreign language. *Thinking Skills and Creativity*, Volume 54(101668).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101668>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Sari, A. M. W. (2024). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Pada Siswa Kelas XI SMA Batik 2 Surakarta*. Universitas Sebelas Maret .
- Savira, O. ... Rahmawati, R. (2024). Pengaruh penerapan relaksasi progresif dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Setyaputri, N. Y., & Hanggara, G. S. (2022). *Permainan-permainan baru dalam praktik layanan Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta : Deepublish.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sucipto, S. D. ... Fajar, R. (2023). Kuras Institute Scidac Plus Artikel ini menggunakan lisensi Creative Commons Attribution 4.0 International License Pengembangan Media BK Interaktif melalui Aplikasi CapCut. In *Jurnal Pengabdian Multidisiplin* (Vol. 3).
- Sucipto, S. D. ... Sagita, D. N. (2024). Pengembangan Media Interaktif Berbasis Website untuk Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang Terintegrasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 327–336. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.85036>
- Sukardi, D. K. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tanjung, R. F. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengoptimalan Keterampilan Mengingat Mahasiswa. In *Indonesian Journal of Counseling and Development* (Vol. 01, Issue 02).
- Vita-Barrull, N. ... Moya-Higueras, J. (2023). Board game-based intervention to improve executive functions and academic skills in rural schools: A

- randomized controlled trial. *Trends in Neuroscience and Education, Volume 33*(100216). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tine.2023.100216>
- Wahyuni, R. ... Kamiilah Zahroh, N. (2024). Efek Permainan Board Game Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4*(3), 3062–3072.
- Wati, A. (2021). Pengembangan media permainan ular tangga untuk meningkatkan hasil belajar siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 6*(1), 115–123. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Pengembangan Instrumen Pengukuran Nilai Tanggungjawab Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri Ii Pulau Morotai. *Angewandte Chemie International Edition, 6*(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yenny Armayanti, L. ... Sukma Megaputri, P. (2022). Upaya penurunan stress akademik pada anak sekolah dasar di masa pandemi covid 19 melalui pembelajaran sistem coding membuat game. *Jurnal Pengabdian Kesehatan, 5*(1), 55–64. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>