

## Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing Dan Sonda) Untuk Mengurangi Stress Siswa (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

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

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau: [nurmayang4860@student.unri.ac.id](mailto:nurmayang4860@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>  
[zulfan\\_saam@gmail.com](mailto:zulfan_saam@gmail.com)<sup>2</sup> [donal@lecturer.unri.ac.id](mailto:donal@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda), kemudian untuk mengetahui perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda), serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda) untuk mengurangi stress siswa. Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental dengan model desain One-Group Pretest-Posttest Design. Yang mana seluruh subjek penelitian melakukan pretest, diberikan perlakuan (treatment), dan posttest. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang dengan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Pengumpulan data penelitian menggunakan angket dan observasi. Hasil penelitian yang didapat ialah, 1) Sebelum diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) tingkat stress siswa berada dikategori Tinggi 41,1% dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) tingkat stress siswa menurun dan berkurang menjadi dikategori Sedang 44,1%. 2) Terdapat perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda). 3) Terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) berpengaruh dalam menurunkan dan mengurangi tingkat stress siswa sebanyak 45%.

Kata Kunci: Terapi, Permainan Tradisional, Stress

### Abstract

*This study aims to determine the stress level of students before and after being given Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda), then to determine the difference in students' stress levels before and after being given Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda), and to find out how much influence Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda) has on reducing student stress. This study uses the Pre-Experimental method with the One-Group Pretest-Posttest Design model. In which all research subjects did a pretest, were given treatment (treatment), and posttest. The subjects in this study were seventh grade students of SMP Negeri 1 Rimba Melintang with purposive sampling technique, namely the sampling technique by determining certain criteria. Collecting research data using questionnaires and observations. The results obtained are, 1) Before being given Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda) the stress level of students is in the High category 41.1% and after being given traditional game therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda) the stress level of students decreased and reduced to the Medium category of 44.1%. 2) There are differences in the stress level of students before and after being given Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda). 3) Traditional Game Therapy (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing and Sonda) has an effect on reducing and reducing the stress level of students as much as 45%.*

Keywords: Therapy, Traditional Games, Stres

## 1. Pendahuluan

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 respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang 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 terpecar 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 memajemen stress dan dapat mengembangkan potensi siswa sesuai kemampuan diri. Tujuan selanjutnya agar proses belajar mengajar di kelas berlangsung dengan lancar dan menyenangkan serta memotivasi siswa untuk mengembangkan diri dalam proses belajar.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Dalam penelitian ini menggunakan Metode penelitian pre-eksperimental dan model desain penelitian One-Group Pretest-Posttest

Desaign. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang, serta metode pengumpulan sampel yaitu purposive sampling atau teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2020:133). Teknik pengumpulan data stress siswa dengan memakai instrumen angket pre dan post.

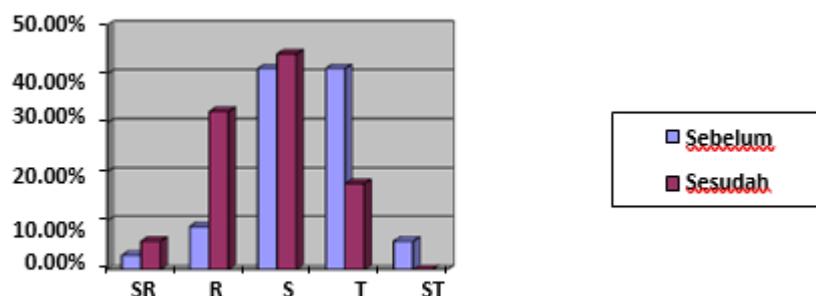
Tahapan pelaksanaan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) pada Februari-Maret 2021 adalah sebagai berikut.

- Melakukan penyebaran angket stress terlebih dahulu sebagai nilai pretest untuk mengetahui tingkat stress siswa sebelum diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda).
- Pelaksanaan terapi permainan tradisional sebagai bentuk treatment dari eksperimen. Ada 4 permainan yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu permainan kelom batok, cina buta, gasing dan sonda. Terapi permainan diberikan kepada masing-masing siswa kelas VII yang telah dipilih terlebih dahulu.
- Melakukan penyebaran angket stress kembali sebagai nilai postest untuk mengetahui tingkat stress siswa sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda).

Pelaksanaan penelitian terapi permainan tradisional (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 pelaksanaan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) ke masing-masing kelas dan 1x sesi pengisian angket stress sebagai nilai postest secara online.

### 3. Hasil dan Pembahasan

- Deskripsi tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing, dan sonda)



Gambar 1. Grafik Persentase Tingkat Stress Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Permainan Tradisional

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



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda)  
(Nur Mayang Sari, Zulfan Saam, Donal, 2022)

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 terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) 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.

- b. Perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing, dan sonda)

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
Z	Posttest – Pretest -3,798 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari Tabel 1. diatas, tampak bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Maka pada dasar pengambilan keputusan Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 bermakna maka hipotesis diterima. Di penelitian ini Asymp. Sig. (2-tailed)

= 0,000 maka dapat membuktikan bahwa hipotesis diterima, dan ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi permainan tradisional.

Perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) 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.

- c. Pengaruh terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing, dan sonda) dalam mengurangi stress siswa

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelaksanaan terapi permainan tradisional untuk menurunkan stress siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan rank spearman dengan SPSS Versi 22. Hasil olahan data yang telah dipaparkan diatas, maka tampak bahwa nilai hitung Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika Sig. (2-tailed) <0,05. Pada penelitian kali ini nilai Sig (2-tailed) = 0,000 (0,000 < 0,05). Sehingga disimpulkan pelaksanaan terapi 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 pengaruh terapi 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 terapi permainan tradisional 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 terapi permainan

tradisional kelom batok, cina buta, gasing dan sonda yang mana banyak siswa menuliskan bahwasannya masalah para siswa hanya diseperti 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.

Terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19. Sehingga pada penelitian ini ditemukan suatu temuan baru yaitu pelaksanaan terapi 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 terapi 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.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Terapi Permainan Tradisional (Kelom Batok, Cina Buta, Gasing dan Sonda) Untuk Mengurangi Stress Siswa, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebelum diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) tingkat stress siswa berada dikategori Tinggi

dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) tingkat stress siswa menurun dan berkurang menjadi dikategori Sedang.

- b. Terdapat perbedaan tingkat stress akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) sebanyak 3%.
- c. Tingkat stress yang banyak dialami siswa adalah aspek emosi dan pikiran.
- d. Terapi permainan tradisional (kelom batok, cina buta, gasing dan sonda) berpengaruh sebanyak 45% dalam menurunkan dan mengurangi tingkat stress siswa.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepadapihak yang membantu melancarkan penelitian ini, yaitu:

- a. Dosen pembimbing skripsi dan staff dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Riau
- b. Kepala SMP Negeri 1 Rimba Melintang
- c. Guru-Guru SMP Negeri 1 Rimba Melintang
- d. Siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Rimba Melintang

### Daftar Pustaka

- Agolla dan Ongori. 2009. An Assasment of Academic 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 Siakhulu 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 Mengerjakan 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.