

# Implementasi Program *Team Building* Berbasis *Cooperative* dalam Upaya Mengatasi Stres dan Meningkatkan Kognisi Sosial pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 5 Palembang

Rina Oktaviana<sup>1</sup>, Sapri Yani<sup>2\*</sup>

<sup>1,2\*</sup> Program Studi Psikologis, Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

*Corresponding Email:* sapriyani1843@gmail.com<sup>2\*</sup>

## Histori Artikel:

*Dikirim* 10 November 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 Desember 2025; *Diterima* 1 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMKI Indonesia Banda Aceh.

## Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program team building berbasis cooperative games dalam upaya mengatasi stres akademik dan meningkatkan kognisi sosial siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palembang. Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat ini yaitu Metode observasi dan wawancara dengan dibantu Media pendukung dalam kegiatan cooperative games disiapkan untuk memperkuat pengalaman belajar siswa. Hasil Pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa Program team building berbasis cooperative games terlaksana dengan baik, terstruktur, dan sesuai tujuan. Kegiatan yang menekankan kerja sama, partisipasi aktif, dan pengalaman belajar langsung mampu menciptakan suasana belajar yang lebih rileks, menyenangkan, dan suportif, sehingga membantu mengurangi stres akademik siswa. Siswa menunjukkan peningkatan antusiasme, fokus, serta keterbukaan dalam berinteraksi. Selain itu, program ini berdampak positif pada kognisi sosial melalui peningkatan komunikasi interpersonal, empati, kepercayaan, dan tanggung jawab bersama, serta mendorong hubungan sosial yang lebih inklusif.

Kata Kunci: Team Building; Cooperative Games; Stres; Kognisi Sosial.

## Abstract

This community service program aimed to describe the implementation of a team-building program based on cooperative games as an effort to reduce academic stress and enhance social cognition among eleventh-grade students at SMA Negeri 5 Palembang. The methods employed in this community service activity included observation and interviews, supported by instructional media designed to strengthen students' learning experiences during cooperative game activities. The results indicated that the cooperative games-based team-building program was implemented effectively, in a well-structured manner, and in accordance with its objectives. Activities emphasizing cooperation, active participation, and experiential learning created a more relaxed, enjoyable, and supportive learning environment, thereby helping to reduce students' academic stress. Students demonstrated increased enthusiasm, focus, and openness in social interactions. Furthermore, the program had a positive impact on students' social cognition by improving interpersonal communication, empathy, mutual trust, and shared responsibility, while also fostering more inclusive social relationships among students.

Keyword: Team Building; Cooperative Games; Stress; Social Cognition.

## 1. Pendahuluan

Sekolah menengah atas memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga berkembang dalam karakter, kreativitas, serta kesiapan menghadapi tantangan global (Hidayati & Harsono, 2022). SMA Negeri 5 Palembang, sebagai salah satu sekolah negeri dengan jumlah siswa besar dan tuntutan akademik tinggi, menciptakan lingkungan belajar yang kompetitif dan dinamis. Pada tahun 2025, dengan jumlah siswa mencapai 1.169 orang, kompleksitas interaksi akademik dan sosial di sekolah ini meningkat secara signifikan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan belajar yang berat, terutama bagi siswa yang belum mampu beradaptasi secara optimal, sehingga risiko stres akademik menjadi lebih tinggi (Gan *et al.*, 2022). Stres akademik merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan belajar melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya (Lazarus & Folkman, 1984). Gejala yang muncul meliputi kelelahan, gangguan konsentrasi, kecemasan, mudah marah, dan penurunan motivasi belajar (Fauver, Clark, & Schwartz, 2024). Jika kondisi ini berlangsung berkepanjangan tanpa penanganan yang efektif, dampaknya berpotensi mengganggu kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa (Lisowski & Grajek, 2023). Kognisi sosial menjadi aspek penting yang memengaruhi cara siswa memahami dan merespons tekanan akademik. Proses ini melibatkan interpretasi informasi sosial, persepsi dukungan dari lingkungan, interaksi dengan teman sebaya, serta evaluasi terhadap situasi belajar (Bandura, 1977). Siswa dengan kognisi sosial yang kurang berkembang cenderung mengalami kesulitan membangun relasi positif, merasa terisolasi, dan lebih rentan terhadap stres (Yeager, 2020). Sebaliknya, kemampuan ini memungkinkan pengelolaan emosi yang lebih baik, pembangunan jaringan dukungan sosial, dan respons adaptif terhadap tekanan akademik.

Observasi dan wawancara pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palembang menunjukkan tanda-tanda stres akademik, seperti menurunnya fokus, kejenuhan, serta perilaku kurang produktif di kelas, termasuk mengobrol, bermain ponsel, dan menarik diri dari interaksi sosial (Nursadrina, 2025). Pembentukan kelompok pertemanan eksklusif turut memperparah isolasi sosial bagi sebagian siswa, sehingga dukungan emosional dari teman sebaya menjadi terbatas (Tajfel & Turner, 1979). Fenomena ini sejalan dengan Teori Kognisi Sosial yang menekankan interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan sosial, dan perilaku belajar (Bandura, 1977), serta Teori Beban Kognitif yang menjelaskan bahwa tuntutan akademik berlebihan dapat menurunkan kapasitas atensi dan pemrosesan informasi (Sweller, 1988 dalam Sekiyang *et al.*, 2025). Kondisi tersebut menuntut intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan kemampuan kerja sama antar siswa. Program team building berbasis cooperative games menjadi pendekatan yang relevan. Melalui pengalaman langsung, program ini dirancang untuk meningkatkan komunikasi, kepercayaan, dan kerja sama dalam kelompok (Johnson & Johnson, 2019). Cooperative games menekankan ketergantungan positif, tanggung jawab bersama, dan pencapaian tujuan kolektif tanpa persaingan, sehingga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan aman secara psikologis (Whitepaper — Cooperative Games, 2025). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran pengalaman (Kolb, 2019) dan teori ketergantungan sosial (Johnson & Johnson, 2019), di mana interaksi kolaboratif meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat kognisi sosial, serta mengurangi tekanan emosional akibat beban akademik. Selain itu, cooperative games memungkinkan distribusi beban kognitif antar anggota kelompok, yang membantu mengurangi kelelahan mental dan memperbaiki regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 2020). Penerapan program team building berbasis cooperative games memiliki potensi sebagai strategi efektif untuk menekan stres akademik sekaligus memperkuat kognisi sosial siswa. Program ini diharapkan menciptakan suasana belajar yang inklusif, mendukung, dan menyenangkan, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik di SMA Negeri 5 Palembang.

## 2. Metode

### 2.1 Jenis dan Desain Kegiatan

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat ini yaitu Metode observasi dan wawancara dengan dibantu Media pendukung dalam kegiatan cooperative games disiapkan untuk memperkuat pengalaman belajar siswa.



Gambar 1. SMA Negeri 5 Palembang

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Pelaksanaan program *team building* berbasis *cooperative games* dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Program ini diterapkan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palembang, dengan mempertimbangkan kondisi psikologis siswa, dinamika kelompok, serta alokasi waktu yang tersedia di lingkungan sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang dalam dua belas pertemuan yang saling berkesinambungan dan disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan program, yaitu meningkatkan kognisi sosial, kualitas interaksi antarsiswa, kemampuan kerja sama, serta kemampuan mengelola stres akademik secara adaptif. Sebelum pelaksanaan program, dilakukan koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Koordinasi ini bertujuan untuk menyelaraskan jadwal, sasaran, dan teknis pelaksanaan kegiatan agar program berjalan selaras dengan aktivitas pembelajaran reguler serta sesuai dengan kebutuhan perkembangan sosial dan emosional siswa kelas XI. Tahap awal program dilanjutkan dengan sosialisasi dan orientasi kepada siswa sebagai peserta kegiatan. Pada tahap ini, siswa diberikan pemahaman mengenai tujuan program, karakteristik *team building* berbasis *cooperative games*, aturan main, serta nilai-nilai dasar yang dijunjung selama kegiatan berlangsung, seperti kerja sama, saling menghargai, keterbukaan, dan tanggung jawab bersama. Tahap ini berperan penting dalam membangun kesiapan psikologis siswa, menciptakan rasa aman (*psychological safety*), serta menumbuhkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa. Selanjutnya, pelaksanaan inti program dilakukan melalui tujuh sesi permainan kooperatif, antara lain *Human Knot*, *Mini Debate*, *Who Am I?*, *Blind Drawing*, *Story Chain Challenge*, *Pass the Action and Tell the Word*, dan *Empathy Quiz Challenge*. Setiap permainan dirancang untuk melatih aspek komunikasi efektif, empati, kerja sama tim, kognisi sosial, serta regulasi emosi. Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan, keberanian berpendapat, kemampuan memahami perspektif orang lain, serta interaksi sosial yang semakin positif dan cair antarsesama.



Gambar 2. Pelaksanaan Program

Pada tahap akhir, dilakukan sesi *refleksi* dan *evaluasi* program. Siswa diajak mengkaji pengalaman, perubahan yang dialami, serta manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan. *Evaluasi* juga dilakukan melalui observasi keterlibatan siswa dan diskusi singkat bersama peserta. Hasil *refleksi* dan *evaluasi* mengindikasikan peningkatan kesadaran sosial, kepercayaan diri, kualitas komunikasi, serta kemampuan kerja sama dibandingkan kondisi sebelum program dijalankan. Pertemuan terakhir difokuskan pada penyampaian hasil pelaksanaan program kepada pihak sekolah. Umpan balik yang diterima menegaskan bahwa program *team building* berbasis *cooperative games* memberikan dampak positif terhadap suasana belajar, hubungan sosial antar siswa, serta kesejahteraan psikologis secara umum. Secara keseluruhan, program berjalan secara terstruktur, berkesinambungan, dan sesuai dengan tujuan yang dirancang. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mendukung pengembangan sosial-emosional siswa di lingkungan sekolah menengah.

### 3.1.1 Target Capaian

Target capaian program disusun sebagai indikator keberhasilan dalam meningkatkan *social cognition*, kualitas interaksi antar siswa, kemampuan kerja sama, serta pengelolaan *academic stress* secara adaptif pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palembang. Perumusan target didasarkan pada analisis kebutuhan, observasi awal kondisi siswa, dan tujuan program yang menitikberatkan pada aspek sosial, emosional, dan kognitif melalui pengalaman belajar berbasis permainan kooperatif. Oleh karena itu, capaian tidak hanya diukur dari hasil akhir, melainkan juga perubahan perilaku dan perkembangan siswa secara bertahap selama pelaksanaan. Pada tahap awal (pertemuan pertama dan kedua), fokus capaian adalah pembentukan kesiapan psikologis siswa, pemahaman tujuan program, serta pembangunan rasa aman dan kepercayaan dalam kelompok. Koordinasi, sosialisasi, dan orientasi menunjukkan keberhasilan target ini, ditandai oleh meningkatnya keterbukaan, pemahaman aturan dan nilai kegiatan, serta kesiapan siswa untuk berpartisipasi aktif. Pertemuan ketiga dengan permainan *Human Knot* menargetkan peningkatan kerja sama, komunikasi, kesabaran, dan kepercayaan antar siswa. Observasi menunjukkan meski awalnya canggung, siswa mulai berkomunikasi, saling membantu, dan menyusun strategi bersama. Keberhasilan di tahap ini lebih diukur dari proses interaksi dan keterlibatan siswa. Pada pertemuan keempat melalui *Mini Debate*, target difokuskan pada pengembangan *social cognition*, kemampuan berpikir kritis, dan regulasi emosi dalam berpendapat. Siswa menunjukkan keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan mendengarkan, serta sikap saling menghargai selama diskusi, mencerminkan pencapaian aspek sosial dan emosional. Pertemuan kelima menggunakan permainan *Who Am I?* diarahkan pada peningkatan empati, pemahaman sudut pandang orang lain, dan kerja sama tim. Respons siswa yang lebih aktif dan interaksi yang cair menandai tercapainya target tersebut. Pada pertemuan keenam dengan *Blind Drawing*, fokus capaian adalah komunikasi efektif, kepercayaan tim, dan pengelolaan emosi dalam keterbatasan informasi. Penyesuaian siswa terhadap instruksi dan dinamika kelompok menunjukkan keberhasilan melatih koordinasi sosial dan kontrol emosi. Pertemuan ketujuh melalui *Story Chain Challenge* menargetkan pengembangan kreativitas, empati sosial, dan interaksi positif. Suasana yang menyenangkan dan partisipatif membantu menurunkan ketegangan emosional, sehingga target aspek sosial dan emosional terpenuhi. Pertemuan kedelapan dengan *Pass the Action and Tell the Word* menitikberatkan konsentrasi, koordinasi sosial, komunikasi nonverbal, dan memori sosial. Observasi memperlihatkan peningkatan kekompakan, fokus, dan penyesuaian terhadap ritme



kelompok. Pertemuan kesembilan melalui *Empathy Quiz Challenge* menargetkan peningkatan pemahaman emosi, refleksi sosial, dan kemampuan pemecahan masalah kolaboratif. Siswa mampu mendiskusikan situasi sosial dengan mempertimbangkan perasaan dan perspektif orang lain. Pada pertemuan kesepuluh, sesi *refleksi* difokuskan pada peningkatan kesadaran sosial dan kemampuan mengekspresikan pengalaman emosional. Siswa mampu mengidentifikasi perubahan, manfaat, dan tantangan selama kegiatan. Tahap akhir (pertemuan kesebelas dan kedua belas) dikhususkan untuk *final evaluation* dan penyampaian hasil. *Evaluation* menunjukkan peningkatan partisipasi, kualitas interaksi sosial yang lebih positif, serta sikap terbuka dan kooperatif dibandingkan kondisi awal. Secara keseluruhan, perbandingan kondisi sebelum dan sesudah program menunjukkan penurunan *academic stress* dan peningkatan *social cognition*. Sebelum program, siswa cenderung pasif, kurang percaya diri, dan keterlibatan sosial terbatas. Setelah program, siswa tampak lebih tenang, terbuka, mampu mengelola emosi secara adaptif, serta menunjukkan peningkatan empati, komunikasi, dan kerja sama lintas kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa target capaian program tercapai secara bertahap dan relevan dengan permasalahan awal siswa kelas XI.

### 3.1.2 Tantangan dan Strategi Penanganan

Pelaksanaan program *team building* berbasis *cooperative games* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palembang menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses kegiatan. Tantangan tersebut meliputi keberagaman karakteristik siswa, dinamika interaksi kelompok, keterbatasan waktu pelaksanaan, serta perbedaan kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti aktivitas berbasis kerja sama. Meskipun demikian, setiap kendala diupayakan diatasi melalui strategi pelaksanaan yang fleksibel, adaptif, dan selaras dengan tujuan program. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan tingkat keterampilan sosial dan keberanian siswa dalam berinteraksi. Observasi awal menunjukkan adanya siswa yang aktif dan komunikatif, namun sebagian lain cenderung pasif, ragu menyampaikan pendapat, serta kurang percaya diri dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini berpotensi menghambat dinamika kerja sama jika tidak ditangani dengan tepat. Untuk mengatasi hal tersebut, fasilitator menerapkan pengelompokan heterogen agar siswa dengan keterampilan sosial lebih baik dapat menjadi model dan sumber dukungan bagi anggota kelompok lain. Selain itu, instruksi permainan disampaikan secara bertahap dan sederhana guna menciptakan rasa aman serta mendorong partisipasi seluruh siswa sesuai kapasitas masing-masing. Dalam aspek dinamika kelompok, tantangan muncul berupa perbedaan gaya komunikasi dan kecenderungan dominasi oleh beberapa siswa tertentu. Pada sesi awal, siswa yang lebih percaya diri cenderung mengambil alih peran, sementara yang lain berpartisipasi secara pasif. Fasilitator menetapkan aturan main yang menekankan pemerataan peran, sistem giliran berbicara, serta pentingnya kontribusi setiap anggota kelompok. Pendekatan ini efektif menciptakan interaksi yang lebih seimbang dan meningkatkan rasa memiliki dalam kelompok. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga menjadi tantangan signifikan. Setiap sesi *cooperative games* memerlukan waktu untuk penjelasan aturan, pelaksanaan permainan, dan refleksi bersama. Untuk mengoptimalkan waktu, fasilitator menyusun alur kegiatan terstruktur dengan pembagian tahap pembukaan, inti, dan penutup. Beberapa permainan disederhanakan dari segi jumlah putaran dan kompleksitas aturan tanpa mengurangi tujuan utama pengembangan kerja sama dan kognisi sosial siswa. Menjaga konsistensi motivasi dan fokus siswa selama dua belas pertemuan merupakan tantangan tersendiri. Aktivitas yang berkelanjutan berpotensi menimbulkan kejenuhan jika tidak disertai variasi. Oleh karena itu, fasilitator secara berkala memodifikasi bentuk permainan, pola interaksi, serta tingkat tantangan pada setiap sesi. Strategi ini bertujuan mempertahankan minat, keterlibatan aktif, dan antusiasme siswa sepanjang pelaksanaan program. Secara keseluruhan, berbagai tantangan dalam pelaksanaan program *team building* berbasis *cooperative games* dapat diatasi melalui pendekatan adaptif, reflektif, dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

## 3.2 Pembahasan

Pelaksanaan program *team building* berbasis *cooperative games* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palembang menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman sosial (*experiential social learning*) efektif dalam meningkatkan *social cognition*, kualitas interaksi antar siswa, kemampuan

kerja sama, serta pengelolaan stres akademik secara adaptif. Temuan ini sejalan dengan literatur mutakhir yang menekankan pentingnya interaksi bermakna dan pengalaman reflektif dalam perkembangan sosial-emosional remaja. Secara teoretis, efektivitas program ini dapat dijelaskan melalui kerangka *Social Emotional Learning* (Durlak, 2020) yang menekankan pengembangan kesadaran diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, pengambilan keputusan bertanggung jawab, dan pengelolaan emosi melalui keterlibatan aktif siswa. Aktivitas *cooperative games* dalam program ini memberikan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan kompetensi tersebut secara langsung dalam konteks sosial nyata. Tahap awal program yang menitikberatkan pada pembentukan rasa aman (*psychological safety*) mendukung teori yang dikemukakan oleh Edmondson (2019), yang menyatakan bahwa lingkungan yang aman secara psikologis mendorong individu untuk berpartisipasi aktif, berani mengemukakan pendapat, dan belajar dari kesalahan tanpa takut akan penilaian negatif. Dalam konteks remaja sekolah menengah, *psychological safety* menjadi prasyarat penting untuk mengurangi kecanggungan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri dalam interaksi kelompok.

Peningkatan empati, kemampuan mengambil perspektif, serta kualitas komunikasi yang ditunjukkan siswa selama sesi inti program mencerminkan perkembangan *social cognition*. Hal ini sejalan dengan teori kognisi sosial remaja yang dikemukakan oleh Yeager (2020), yang menegaskan bahwa *social cognition* berkembang optimal melalui interaksi sosial langsung yang menuntut refleksi, pemahaman emosi, dan pengambilan perspektif orang lain. Permainan seperti *Mini Debate* dan *Empathy Quiz Challenge* berfungsi sebagai sarana latihan kognitif-sosial yang kontekstual dan bermakna. Dari perspektif pembelajaran kooperatif, temuan ini mendukung teori *Cooperative Learning* yang dikembangkan oleh Johnson (2019). Teori tersebut menekankan pentingnya ketergantungan positif, tanggung jawab individu, interaksi promotif, dan keterampilan sosial dalam meningkatkan kualitas relasi kelompok. Peningkatan kerja sama lintas kelompok pertemanan yang diamati setelah program menunjukkan berfungsinya prinsip-prinsip tersebut secara efektif. Penurunan stres akademik dan meningkatnya kemampuan regulasi emosi siswa dapat dijelaskan melalui model transaksional stres dan koping yang dikembangkan oleh Lazarus (2020). Dalam kerangka ini, *cooperative games* berfungsi sebagai strategi *adaptive coping* dengan menyediakan dukungan sosial, ekspresi emosi, dan reinterpretasi positif terhadap tekanan akademik. Tahap refleksi yang dilakukan pada akhir program juga mendukung teori *Experiential Learning Cycle* yang dikemukakan oleh Kolb (2019), khususnya pada fase *reflective observation* dan *abstract conceptualization*. Melalui refleksi, siswa tidak hanya mengalami aktivitas sosial, tetapi juga memaknai pengalaman tersebut sebagai pembelajaran personal yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku sosial. Tantangan yang muncul selama pelaksanaan program, seperti perbedaan keterampilan sosial, dominasi dalam kelompok, dan fluktuasi motivasi, menegaskan pentingnya peran fasilitator adaptif. Temuan ini selaras dengan konsep *responsive facilitation* yang dikemukakan oleh Wentzel (2020), yang menekankan bahwa keberhasilan intervensi sosial-emosional sangat dipengaruhi oleh kemampuan fasilitator dalam menyesuaikan strategi dengan kebutuhan dan dinamika peserta. Secara keseluruhan, integrasi temuan empiris dengan teori-teori terbaru menunjukkan bahwa program *team building* berbasis *cooperative games* merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam pengembangan sosial-emosional siswa sekolah menengah. Program ini tidak hanya meningkatkan *social cognition* dan kerja sama, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi preventif terhadap stres akademik yang semakin meningkat pada remaja.

#### 4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan Hasil Program dapat disimpulkan bahwa Program *team building* berbasis *cooperative games* terlaksana dengan baik, terstruktur, dan sesuai tujuan. Kegiatan yang menekankan kerja sama, partisipasi aktif, dan pengalaman belajar langsung mampu menciptakan suasana belajar yang lebih rileks, menyenangkan, dan suportif, sehingga membantu mengurangi stres akademik siswa. Siswa menunjukkan peningkatan antusiasme, fokus, serta keterbukaan dalam berinteraksi. Selain itu, program ini berdampak positif pada kognisi sosial melalui peningkatan komunikasi interpersonal,

empati, kepercayaan, dan tanggung jawab bersama, serta mendorong hubungan sosial yang lebih inklusif. Secara keseluruhan, program ini efektif sebagai upaya preventif dan promotif untuk kesejahteraan psikologis dan iklim belajar kolaboratif, serta layak diterapkan secara berkelanjutan di SMA Negeri 5 Palembang.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada SMA Negeri 5 Palembang.

## 6. Daftar Pustaka

- Adnas, D. A. (2023). Cooperative game play to assess friendship quality. *Journal STEKOM Pixel*.
- Adriansyah, M. A., Prastika, N. D., & Muhliansyah. (2023). We are team: Effectiveness of team building training to improve cohesiveness. *International Journal of Professional Business Review*, 8(5).
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Durlak, J. A. (2020). Social and emotional learning: From practice to theory. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 13(1), 13–28. <https://doi.org/10.1108/JRIT-02-2020-0010>.
- Edmondson, A. C. (2019). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Wiley.
- Eriksson, M., Kenward, B., Poom, L., & Stenberg, G. (2021). The behavioral effects of cooperative and competitive board games in preschoolers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(4), 543–552.
- Fauver, M., Clark, E. M., & Schwartz, C. E. (2024). A new framework for understanding stress and disease: The developmental model of stress as applied to multiple sclerosis. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 18, Article 1324567.
- Gan, Y., Ma, J., Peng, H., Zhu, H., Ju, Q., & Chen, Y. (2022). Ten ignored questions for stress psychology research. *PsyCh Journal*, 11(3), 343–354.
- Ghasemi, F., et al. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review. *Psychology & Health Review*, 13(1), 1–20.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2022). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). *Joining together: Group theory and group skills* (12th ed.). Pearson Education.
- Kolb, D. A. (2019). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

- Kwon, S. H. (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: A meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1298743.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. (Original work published 1984)
- Lisowski, O., & Grajek, M. (2023). The role of stress and its impact on the formation of occupational burnout. *Journal of Education, Health and Sport*, 13(2), 67–78.
- Nursadrina, C. (2025). Pengaruh stres terhadap kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Hospitality & Tourism Management*.
- Ovsiannikova, Y., Pokhilko, D., Kerdyvar, V., Krasnokutsky, M., & Kosolapov, O. (2024). Peculiarities of the impact of stress on physical and psychological health. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(1), 45–56.
- Sekiyang, C. A., Lini, J., Lubis, R. F. A., Widianingsih, S., & Suryani, L. (2025). Studi literatur: Pelaksanaan team building terhadap peningkatan kinerja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 4(7), 34–39.
- Sidiq, W., & Abdullah, S. M. (2020). Effectiveness of team building training improving the cohesiveness of the working group. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 22–30.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Team building activities and psychology. (2024). The psychology behind effective team building. Korelate Learning.
- Wentzel, K. R. (2020). Teacher–student relationships and adolescent motivation. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol. 7, pp. 1–39). Elsevier.
- Yeager, D. S. (2020). *10 to 25: The science of motivating young people*. Farrar, Straus and Giroux.