

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SEKOLAH
MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) Bimbingan dan Konseling*



Oleh

MUTIARA AQILLA TASYA

NIM. 18006290

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

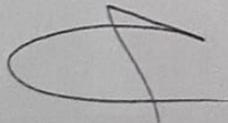
**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah
Menengah Atas**

Nama : Mutiara Aqilla Tasya
NIM/BP : 18006290/2018
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 11 Februari 2022

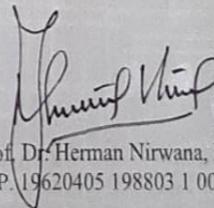
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

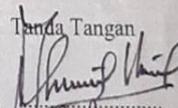
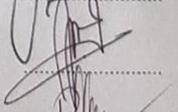
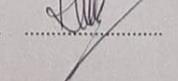
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik
Siswa Sekolah Menengah Atas

Nama : Mutiara Aqilla Tasya
NIM. : 18006290
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 11 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd.,	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mutiara Aqilla Tasya
NIM/BP : 18006290
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 11 Februari 2022
Saya yang Menyatakan



Mutiara Aqilla Tasya
NIM. 18006290

ABSTRAK

Mutiara Aqilla Tasya. 2022. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Stres akademik adalah respon individu terhadap berbagai tuntutan akademik yang dipersepsikan sebagai beban melebihi batas kemampuannya dengan ditandai berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi stres akademik adalah prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) prokrastinasi akademik, (2) stres akademik, serta (3) menguji dan menganalisis hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 902 siswa yang terdaftar di kelas X, XI, dan XII SMAN 1 Guguk Kab. Lima Puluh Kota pada Semester Juli-Desember Tahun Ajaran 2021/2022 dengan sampel 283 siswa yang dipilih secara *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah “instrumen penelitian prokrastinasi akademik dan instrumen penelitian stres akademik” dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasional *Pearson Product Moment*.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: (1) prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah, (2) stres akademik berada pada kategori rendah, dan (3) terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dengan koefisien korelasi 0,369 dan taraf signifikan 0,000. Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan dengan pemberian layanan informasi dan bimbingan kelompok dengan topik “menciptakan pola waktu yang sehat”, “kiat-kiat mengatur waktu”, dan “keterampilan mencatat”.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas”. Shalawat beserta salam tak lupa disampaikan untuk junjungan Nabi Besar Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapatkan bimbingan, bantuan, dan masukan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen kontributor, penguji dan tim penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, memberi banyak masukan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons, selaku penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang telah memberikan saran, masukan motivasi dan ide kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., dan Bapak Dr. Afdal M.Pd., Kons., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Terimakasih atas layanan dan perhatian yang diberikan.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi jurusan bimbingan dan konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan.
7. Bapak Kepala Sekolah beserta Wakil Kepala Sekolah, Majelis Guru, Guru BK SMAN 1 Guguk Kab. Lima Puluh Kota beserta Staf Tata Usaha yang telah mengizinkan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Siswa-siswi SMAN 1 Guguk Kab. Lima Puluh Kota, yang telah bersedia bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Teristimewa kedua orangtua, Ayahanda H. Usnedi, Ibunda Hj. Nursiah beserta seluruh anggota keluarga yang selalu memberi dukungan baik secara materi maupun non materi, do'a dan motivasi kepada peneliti dalam setiap perjalanan hidup agar diberi kelancaran dan kemudahan.

10. Para sahabat yang telah memberikan dukungan serta motivasi yang menjadikan peneliti semangat dalam menyelesaikan skripsi dan studi perkuliahan ini. Teruntuk rekan seperjuangan di Padang yaitu teman-teman Himpunan Mahasiswa Jabodetabek (HIMAJA) serta teman-teman BK FIP UNP yang telah memberikan banyak warna suka dan duka.

11. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kesalahan. Oleh karena itu, peneliti dengan rendah hati dan tangan terbuka menerima masukan, saran dan usul guna penyempurnaan skripsi ini. Atas kesediaan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembaca, mudah-mudahan tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Peneliti

Mutiara Aqilla Tasya
NIM. 18006290

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	vi
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Asumsi Penelitian.....	8
F. Tujuan Penelitian.	8
G. Manfaat Penelitian.	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Stres Akademik.....	10
a. Pengertian Stres.....	10
b. Pengertian Stres Akademik.....	11
c. Aspek-aspek Stres Akademik.....	14
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	16
2. Prokrastinasi Akademik.....	19
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	19
b. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	21
c. Apek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	22
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	24
3. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik	27

	Halaman
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	35
1. Jenis Data.....	35
2. Sumber Data.....	35
D. Definisi Operasional.....	35
1. Prokrastinasi Akademik.....	35
2. Stres Akademik.....	36
E. Instrumen dan Pengembangannya.....	36
F. Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	42
1. Analisis Deskriptif.....	42
2. Analisis Korelasional.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
1. Prokrastinasi Akademik.....	45
2. Stres Akademik	49
3. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik.....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
1. Prokrastinasi Akademik.....	52
2. Stres Akademik	60

	Halaman
3. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres	
Akademik.....	64
C. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	67
BAB V SIMPULAN.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR RUJUKAN.....	73
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	32
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	34
Tabel 3. Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 4. Kisi-kisi Stres Akademik.....	38
Tabel 5. Penskoran Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 6. Penskoran Stres Akademik.....	39
Tabel 7. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik (X).....	43
Tabel 8. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Stres Akademik (Y).....	43
Tabel 9. Nilai Korelasi Hubungan.....	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik (n=283).....	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Sub Variabel Prokrastinasi Akademik (n=283).....	46
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Stres Akademik (n=283).....	49
Tabel 13. Distribusi Sub Variabel Stres Akademik (n=283).....	50
Tabel 14. Korelasi Prokrastinasi Akademik (X) dengan Stres Akademik (Y).....	51

GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual 30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen Penelitian Stres Akademik	81
Lampiran 2. Tabulasi Pengolahan Data dan Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Stres Akademik	92
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	99
Lampiran 4. Tabulasi Pengolahan Data Prokrastinasi Akademik.....	117
Lampiran 5. Tabulasi Pengolahan Data Stres Akademik.....	142
Lampiran 6. Data Hasil Uji Korelasi Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik.....	167
Lampiran 7. Surat Izin Menggunakan Instrumen Penelitian	169
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling	171
Lampiran 9. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	173
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMAN 1 Guguak Kab. Lima Puluh Kota	175

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang mempunyai tanggung jawab besar dalam mendidik dan menyiapkan siswa agar berhasil dalam proses pendidikan. Namun dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada siswa. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) mengatakan selama proses pendidikan berlangsung siswa juga sering mengalami stres karena tidak mampu beradaptasi di sekolah. Stres dalam bahasa yang lebih mudah dimaknai sebagai “tekanan” (Surya, 2003). Sedangkan Evanjeli & Prawitasari (2012) menjelaskan stres dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut.

Proses pendidikan yang berlangsung di sekolah menjadikan siswa sering mengalami tekanan, baik itu tekanan yang bersumber dari pribadi, sosial, maupun pendidikan. Banyaknya tekanan yang dihadapi tersebut membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik. Sinaga (2015) mengatakan bahwa stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres

(Desmita, 2010). Sejalan dengan pendapat diatas Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) juga menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Individu memang tidak akan terpisahkan dengan stres, karena stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak akan dapat dihindari. Rafidah, dkk (2009) mengungkapkan bahwa stres bisa mempengaruhi aktifitas belajar dan memori seseorang. Selama proses belajar, dampak positif stres bisa dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka. Jumlah stres yang cukup atau normal bisa mengaktifkan kinerja otak. Sejalan dengan itu, Yusuf (Pasha, 2018) mengatakan bahwa stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru.

Namun siswa yang mengalami stres secara terus-menerus dalam belajar akan berdampak pada permasalahan fisik dan psikologis sehingga mempengaruhi hasil belajar. Peningkatan jumlah stres akademik akan menyebabkan menurunnya kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi Goff (2011). Sejalan dengan itu, Indriana, dkk (2010) menjelaskan bahwa stres membantu untuk tetap aktif, waspada,

membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Namun, stres yang sangat kuat atau berlangsung sangat lama dapat melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasinya (*copingability*) dan menyebabkan distress emosional seperti depresi atau kecemasan, maupun keluhan fisik seperti kelelahan, sakit kepala dan sebagainya.

Oon (2007) mengatakan stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress* (Rahmawati, 2016). Hawari (Yusuf, 2004) menyebutkan bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Apabila hal ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung. Stres yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kondisi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat yang menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, serta merusak diri sendiri melalui merokok, mengkonsumsi obat-obatan, dan alkohol. Maka dari itu, idealnya stres akademik siswa harus rendah. Sedangkan fenomena pada saat sekarang ini siswa memiliki stres akademik yang tinggi.

Penelitian Siregar (2020) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran stres akademik siswa kelas X SMA Negeri Tebing Tinggi masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian Elwan (2014) di SMA Negeri 3 Padang didapatkan bahwa dari 251

siswa, 11,2% mengalami stres lebih rendah, 34,4% mengalami stres sedang, dan 54,2% mengalami stres lebih tinggi. Adapun dikatakan faktor penyebab stres paling dominan yaitu tuntutan sekolah.

Wardhani (2020) melakukan penelitian terhadap SMAN 1 dan MAN di Kota Sendawar, didapatkan hasil bahwa siswa kedua sekolah tersebut berada dalam tingkat stres akademik sedang. Hasil penelitian Tamimi, Herardi, & Wahyuningsih (2020) mengatakan hampir seluruh responden penelitian yang dilakukan pada SMAN 81 Jakarta Timur mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi sebanyak 72,7%. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) mengungkapkan kenyataan yang ditemui di sekolah SMAN 10 Padang banyak siswa yang menunjukkan gejala tekanan psikologis sebagai akibat stres akademik yang dirasakan dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa stres yang terjadi di lingkungan sekolah tidak dikategorikan sebagai stres ringan. Karena masih banyaknya siswa yang mengalami stres dalam kategori tinggi. Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati (2016) mengungkapkan hasil studi yang menunjukkan prokrastinasi merupakan elemen kunci dalam munculnya stres. Artinya salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah prokrastinasi akademik. Seseorang yang prokrastinasi akan lebih rentan mengalami stres akademik dari pada seseorang yang tidak prokrastinasi. Semakin tinggi prokrastinasi menyebabkan

tingkat stres yang semakin tinggi atau sebaliknya semakin rendah prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin rendah.

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang membuat individu tidak produktif dalam menggunakan waktu dan memiliki kecenderungan untuk tidak segera menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan sehingga individu tersebut gagal dalam menyelesaikan tugas tepat pada waktunya (Ghufroon & Risnawita, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Yuniarti, Setyowani, & Sunawan (2018) bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang suka menunda-nunda pekerjaan, sehingga seorang prokrastinator akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil penelitian Wijaya & Widodo (2013) mengungkapkan siswa di SMA Negeri 1 Kayen memiliki prokrastinasi yang tinggi. Hasil penelitian Permana (2019) pada siswa SMA Darul Falah mengalami prokrastinasi yang cukup tinggi. Hasil penelitian Ramadhan & Winata (2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di salah satu SMK swasta di Bandung berada pada kategori hampir tinggi. Dalam penelitian Ramadhani, dkk (2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik siswa pada SMAN 1 Muara berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 90.92.

Melihat fenomena dan hasil penelitian sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa salah satu fenomena atau masalah yang banyak dialami oleh siswa adalah stres akademik dan salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 3 Mei 2021 dengan 25 orang siswa yaitu siswa

kelas X, XI, dan XII di SMAN 1 Guguk Kab. Lima Puluh Kota, siswa tersebut merasa tertekan dalam menjalani proses pembelajaran yang dilakukan di rumah dengan adanya keberadaan orangtua yang menuntut untuk terus belajar agar mendapatkan hasil yang baik, merasa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan oleh guru, siswa tersebut juga mengatakan bahwa beban tugas yang diberikan lebih banyak dibandingkan proses pembelajaran sebelumnya. Sedangkan wawancara yang dilakukan kepada guru BK dikatakan bahwa sebenarnya siswa tidak terlihat seperti mengalami stres akademik, namun memang sebagian besarnya siswa mengeluh dengan tuntutan tugas yang diberikan guru, mengeluh terhadap perubahan waktu jam sekolah, dan hal-hal lainnya. Sehingga siswa tersebut mengatakan sering mengalami stres seperti merasa letih dengan banyaknya tugas sekolah, pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang telah ditentukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan bagi siswa terutama dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas permasalahan mengenai stres akademik dan faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang sebagaimana yang dipaparkan di atas, yaitu terdapat faktor-faktor yang diidentifikasi dapat mempengaruhi stres akademik siswa, yaitu menurut Olejnik & Holsuch (2016) menyebutkan bahwa yang menjadi faktor penyebab terjadinya stres akademik adalah *Tes-taking, Writing,*

or Public-speaking Anxiety) (ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum), *Procrastination* (penundaan), *High Academic Standards* (standar akademik yang tinggi).

Yusuf & Yusuf (2020) berpendapat stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua. Sejalan dengan itu, Bebeshtifar (Hadiwijaya, dkk, 2014) menyebutkan bahwa beberapa peneliti telah menemukan faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik yaitu prokrastinasi atau aktivitas penundaan tugas secara disengaja.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, peneliti memberikan batasan masalah agar permasalahan tidak meluas dan agar tetap fokus terhadap masalah yang diteliti. Peneliti memilih variabel prokrastinasi akademik yang menjadi batasan pada penelitian ini, karena prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku negatif. Maka dari itu, yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini yaitu Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana prokrastinasi akademik siswa?
2. Bagaimana stres akademik siswa?
3. Apakah ada hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa?

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa:

1. Siswa memiliki prokrastinasi akademik yang berbeda.
2. Siswa memiliki stres akademik yang berbeda.
3. Terdapat hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin di capai dalam penelitian ini untuk:

1. Menganalisis prokrastinasi akademik siswa.
2. Menganalisis stres akademik siswa.
3. Menganalisis hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

- b. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan, literature bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan serta meningkatkan kemampuan dalam bidang penelitian khususnya mengenai Hubungan Prokrastinasi terhadap Stres Akademik Siswa.
- b. Bagi guru BK, dapat memberikan informasi, pemahaman, dan pencegahan terkait stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- c. Bagi siswa, dapat menambah wawasan informasi tentang pentingnya menjaga stres akademik dan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut terkait stres akademik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres

Menurut Sarafino & Smith (2011) stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Yusuf (2009) stres merupakan psikofisik yang ada (*inherent*) dalam diri setiap individu yaitu dapat dirasakan oleh setiap individu, tidak mengenal jenis kelamin, ras, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres juga tidak melihat rentang usia, bisa dirasakan oleh semua kalangan usia, termasuk bayi, anak-anak, remaja bahkan dewasa dan manula. Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya (Ifdil, 2019).

Robert (Indriana, dkk, 2010) mengemukakan stres merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Respon fisiologis bersifat otomatis misalnya detak jantung meningkat, keringat dingin, dll. Menurut Handayani & Abdullah (2016) stres sebagai suatu pola

reaksi yang meliputi pola reaksi fisik seperti peningkatan kadar adrenalin dalam darah, dan pola reaksi psikis seperti timbulnya rasa cemas, sangat mengganggu keseimbangan tubuh dan dapat menyebabkan seseorang merasa lelah sehingga diperlukan energi yang besar untuk memulihkan kembali keseimbangan tubuhnya. Sarafino & Smith (2011) stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Siswanto (2007) stres berasal dari berbagai aspek kehidupan termasuk perubahan perkembangan dan sosial, masalah keuangan dan akomodasi, tuntutan pekerjaan, dan spesifik tuntutan dari akademisi, seringkali tuntutan pekerjaan, studi dan kebutuhan pribadi berbenturan yang mengakibatkan ketidakseimbangan dan stres berlebihan.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu respon dari individu terhadap keadaan yang menimbulkan ketegangan akibat ketidaksesuaian individu terhadap situasi yang diinginkannya.

b. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pengalaman belajar individu dalam situasi akademik (Yumba, 2010). Olejnik & Holschuh (2016) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Menurut Desmita (2010) stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat

adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Rahmawati (2016) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Misra & Castillo (2004) stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dalam situasi akademik yang dialami dan persepsi individu terhadap kurangnya waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru atau dosen, teman sebaya, maupun akan tuntutan eksternal yang lain. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) mengungkapkan hal yang sama bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Wilks (2008) stres akademik adalah kombinasi tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia untuk individu. Jika seorang siswa tidak mampu mengatasi stres akademik secara efektif, maka konsekuensi kesehatan psiko-sosial-emosional yang serius dapat terjadi. Siswa yang mengalami

masalah kesehatan mental dan fisik kemudian berisiko lebih besar untuk kinerja akademik yang buruk, sehingga meningkatkan stres akademik dan memelihara siklus stres, *coping* maladaptif, dan kesehatan yang terganggu.

Stres akademik menjadikan siswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam tugas dan prestasi belajar. Tekanan dan tuntutan tersebut bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, menyontek, keputusan menentukan jurusan atau karir, serta kecemasan ujian (Sinaga, 2015). Wilks (2018) menyimpulkan dari hasil penelitiannya yang menjadi penyebab stres dikalangan siswa adalah, takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, terlalu banyak konten yang dipelajari, dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Sigarlaki (Winata, 2017) mengatakan stres akademik yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orangtua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah kondisi dimana adanya tekanan yang muncul dari banyaknya tugas dan tuntutan di lingkungan sekolah atau pendidikan yang membuat perasaan tidak nyaman sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan

perubahan perilaku karena ketidaksesuaian antara tuntutan sumber daya aktual yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka.

c. Aspek-aspek Stres Akademik

Hardjana (2002) menyebutkan terdapat empat aspek-aspek gejala stres akademik, yaitu:

1) Fisikal

Gejala fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

2) Emosional

Gejala emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, *mood* yang berubah dengan cepat serta terjadi *burn out*.

3) Intelektual

Gejala intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

4) Interpersonal

Gejala interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Sedangkan menurut Olejnik & Holschuh (2016) mengemukakan aspek-aspek dari reaksi stres akademik, yaitu:

1) *Thoughts* (Pemikiran)

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus apa yang akan dilakukan.

2) *Behaviors* (Perilaku)

Respon yang muncul dari perilaku, seperti: bertindak tanpa berfikir panjang, menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

3) *Physical Reactions* (Reaksi tubuh)

Reaksi yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

4) *Feelings* (Perasaan)

Reaksi yang dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres akademik terdiri dari fisik, emosional, intelektual, interpersonal, *thoughts* (pemikiran), *behaviors* (perilaku), *physical reactions* (reaksi tubuh), dan *feelings* (perasaan).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Olejnik & Holsuch (2016) faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain:

- 1) *Tes-taking, Writing, or Public-speaking Anxiety*) (ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum)

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari.

- 2) *Procrastination* (penundaan)

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan

itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

3) *High Academic Standards* (standar akademik yang tinggi)

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di tingkat yang lebih tinggi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

Sejalan dengan itu, faktor-faktor prokrastinasi akademik berdasarkan pendapat Yusuf & Yusuf (2020), yaitu:

1) *Self-efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2) *Hardiness*

Hardiness merupakan suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya

individu yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

3) *Optimisme*

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang memiliki optimisme tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

4) Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau mencapai suatu prestasi dalam belajar. Semakin tinggi motivasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi.

5) Prokrastinasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami individu. Sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami individu.

Berdasarkan paparan sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *tes-taking, writing, or public-speaking anxiety* (ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum), *procrastination* (penundaan), *high academic standards* (standar akademik yang tinggi), *self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi.*

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian prokrastinasi akademik

Rumiani (2006) prokrastinasi akademik berkaitan dengan unsur dan ranah dalam akademik. Istilah prokrastinasi dicetuskan pertama kali oleh Brown & Holtzman (Warsiyah, 2015), yakni *procrastination*, yang berasal dari bahasa Latin terdiri dari kata *pro* yang artinya mendorong maju. *Crastinus* yang artinya keputusan hari esok. Istilah prokrastinasi tersebut dapat dijabarkan sebagai kecenderungan menunda hingga hari esok. Knaus (2002) berpendapat bahwa prokrastinasi dapat dikatakan sebagai penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.

Ghufron & Risnawita (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan yang dapat menyebabkan siswa gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Ferrari & Tice (2000) mengatakan prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan.

Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan siswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan siswa. Senada dengan hal tersebut, Knaus (2002) juga mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan ketakutan, ketidaknyamanan, keraguan diri, perfeksionis, takut gagal, menghindari resiko, cemas, memberontak, depresi, dan merasa rentan.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda menyelesaikan tugas akademik yang dapat menyebabkan siswa gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu serta dapat berpengaruh kepada kondisi fisik dan psikologisnya.

b. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawita (2012) menyebutkan terdapat enam area akademik yang sering dilakukan prokrastinasi oleh siswa di sekolah, yaitu:

- 1) Tugas mengarang, yang meliputi penundaan dalam tugas menulis, seperti menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.
- 2) Tugas belajar untuk menghadapi ujian, seperti malas belajar ketika menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester dan ulangan.

- 3) Tugas membaca, yang meliputi penundaan dalam membaca buku atau referensi berkaitan dengan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.
- 4) Kerja tugas administrasi, seperti menunda dalam menyalin catatan, menghadiri suatu acara seminar atau pratikum dan sebagainya.
- 5) Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran di sekolah, pratikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- 6) Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yang meliputi penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis tugas yang dilakukan prokrastinasi oleh siswa di sekolah terdiri dari tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administrasi, menghadiri pertemuan, dan penundaan kinerja akademik secara keseluruhan.

c. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Santrock (2009) menjelaskan prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui aspek-aspek berikut:

- 1) Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi
- 2) Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang

- 3) Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan komputer dan menjelajahi internet
- 4) Menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima
- 5) Melakukan substitusi aktivitas yang berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar
- 6) Meyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan
- 7) Mendramatisasi komitmen terhadap suatu tugas daripada melakukannya, seperti membawa buku dalam perjalanan akhir minggu, tetapi tidak pernah membukanya
- 8) Giat hanya pada bagian dari tugas, seperti menulis dan menulis kembali paragraf pertama dari sebuah makalah, tetapi tidak pernah sampai kepada pokok
- 9) Menjadi lumpuh ketika harus memilih diantara dua alternatif, seperti bingung untuk melakukan pekerjaan rumah (PR) biologi atau bahasa Inggris terlebih dahulu dengan hasil tidak satupun yang terselesaikan.

Menurut Ghufron & Risnawita (2012), prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dari aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas, sehingga hal tersebut mengakibatkan terjadinya ketidakberhasilan dalam menyelesaikan tugasnya.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita), nonton, ngobrol, jalan,

mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan uraian tersebut, aspek-aspek dari prokrastinasi akademik yaitu penundaan dalam memulai, mengerjakan, menyelesaikan tugas yang dihadapi, sulit dalam mengatur waktu dan rencana dalam penyelesaian tugas, bertekun pada sebagian kecil tugas, menganggap suatu tugas itu tidak penting, serta melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang seharusnya diselesaikan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufroon & Risnawita (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

1) Faktor Internal, faktor yang berasal dari dalam diri, meliputi:

a) Kondisi Fisik Individu

Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi.

b) Kondisi Psikologis Individu

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2) Faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar diri, meliputi:

a) Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian dari Ferrari & Ollivate (Ghufroon & Risnawita, 2016) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b) Kondisi Lingkungan

Lingkungan yang rendah dalam pengawasan lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik daripada lingkungan yang memiliki pengawasan yang tinggi. Sedangkan, sekolah yang terletak di desa atau di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi individu.

Mustakim (2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

- 1) *Locus of Control*, diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

- 2) Faktor Dukungan Sosial, merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial.
- 3) Faktor Kepribadian, dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian siswa akan mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.
- 4) Faktor *Perfectionisme*, merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

Berdasarkan paparan sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan menjadi dua menurut Ghufroon & Risnawati (2016) yaitu faktor internal (kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu) dan faktor eksternal (gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan). Sedangkan menurut Mustakim (2015) faktor tersebut yaitu *locus of control*, faktor dukungan sosial, faktor kepribadian, dan faktor *perfectionisme*.

3. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang berkaitan dengan unsur-unsur akademik. Beheshtifar, Hoseinifar, & Moghadam (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016) mengatakan prokrastinasi

merupakan perilaku membuang-buang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres. Tjundjing (2006) mengatakan dampak negatif prokrastinasi dapat ditemui pada bidang akademik (penurunan nilai dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik), ataupun di bidang kesehatan fisik ataupun psikis (merasa stres dan lebih sering menjalani perawatan kesehatan, khususnya menjelang akhir semester).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres pada siswa. Hal ini terjadi karena seseorang yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kecemasan, takut gagal, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, sulit mencapai otonomi, sulit adaptasi diri, sulit menilai personal dan kompetensi diri, membenci tugas, kurangnya ketegasan dan melawan aturan, sehingga mengakibatkan tingkat stres yang tinggi, hasil prestasi belajar yang rendah dan kesejahteraan yang rendah (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016).

Sejalan dengan pendapat Burka & Yuen (Handayani & Abdullah, 2016) mengatakan bahwa menunda-nunda dapat menimbulkan stres dan stres juga dapat meningkatkan perilaku penundaan. Beheshtifar, Hoseinifar, & Moghadam (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016) prokrastinasi akademik meningkatkan stres. Dan diperkuat oleh penelitian Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) yang mengatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik.

B. Penelitian Relevan

Adapun yang menjadi penelitian relevan mengenai penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2015) yang berjudul Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniati (2014) yang berjudul Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di Stikes Aisyah Yogyakarta Tahun 2014 menunjukkan ada pengaruh prokrastinasi akademik dengan tingkat stres.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Adlina & Amna (2016) yang berjudul Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Unsyiah.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) mengenai Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar pada SMAN 10 Padang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah hasil belajar siswa dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi hasil belajar siswa.

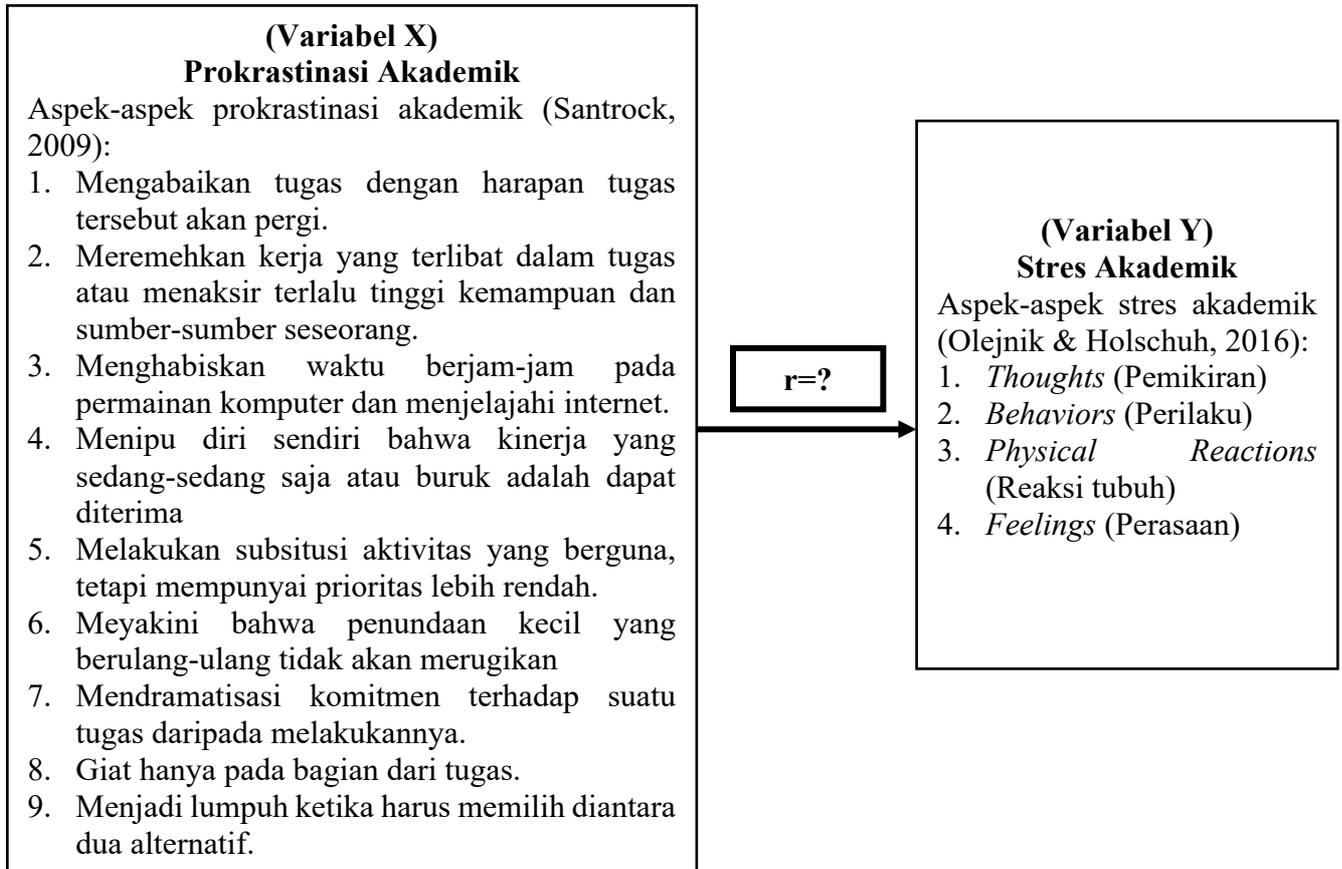
5. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah & Muslimin (2016) yang berjudul Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Menyontek pada Siswa SMK “X” Yogyakarta menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dengan perilaku mencontek pada siswa SMK “X” Yogyakarta.

C. Kerangka Konseptual

Uraian dalam kerangka konseptual digunakan untuk menjelaskan hubungan serta keterkaitan antar variabel. Adapun kerangka pemikiran yang menjelaskan hubungan antar variabel dalam penelitian ini, yaitu untuk menguji hubungan prokrastinasi akademik (X) dengan stres akademik siswa (Y) dengan menguji korelasi antar kedua variabel, sebagai berikut: **(Gambar 1)**.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan sebelumnya, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa. Artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa maka semakin tinggi pula stres akademik yang terjadi pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik siswa maka semakin rendah stres akademik siswa.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Guguak Kab. Lima Puluh Kota secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Artinya masih banyaknya siswa yang berperilaku negatif dalam menunda dan memulai menyelesaikan tugas akademik.
2. Stres akademik siswa SMAN 1 Guguak Kab. Lima Puluh Kota secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Artinya masih banyaknya siswa yang mengalami reaksi stres akademik akibat tuntutan akademik.
3. Terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik di SMAN 1 Guguak Kab. Lima Puluh Kota. Hal ini berarti bahwa prokrastinasi akademik memiliki kaitan dengan stres akademik siswa. Artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa maka semakin tinggi pula stres akademik yang terjadi pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik siswa maka semakin rendah stres akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi guru BK, dengan adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik. Disarankan guru BK menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan informasi dan bimbingan kelompok dengan topik: (a) menciptakan pola waktu yang sehat, (b) kiat-kiat mengatur waktu, dan (c) keterampilan mencatat.
2. Bagi kepala sekolah, diharapkan memfasilitasi pelayanan Bimbingan dan Konseling dengan menyediakan jam khusus untuk guru BK memberikan layanan klasikal minimal 2 jam/minggu.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel-variabel lain yang diduga berkorelasi kuat dengan stres akademik, seperti *hardiness*, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial orangtua.

DAFTAR RUJUKAN

- Ade, A. H. (2019). Stres akademik siswa SMA dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). Hubungan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*. 1(4), 62-70.
- Affani, A. R. (2021). Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Malang: UMM.
- Aklima, Y., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok (pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Muara Batu). *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*. 1(1), 919-927.
- Antoni, F., Taufik., Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). Peningkatan *locus of control* dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 4(2), 39-47.
- Amri, K., Syahniar., & Nirwana, H. (2014). Peningkatan kemampuan mengemukakan pendapat melalui layanan bimbingan kelompok. *Konselor*. 3(2).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), 143-148.
- Damanik, K. W. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mencegah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur tahun ajaran 2019/2020. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Medan: UMSU.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Prosiding Psikologi*. 5(2), 638-644.
- Elwan, T. K. (2014). Gambaran stres akademik siswa SMAN 3 Padang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNAND.
- Evanjeli, A., & Prawitasari, J., E. (2012). Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UGM.
- Febriani, R. D., & Triyono. (2019). Kebiasaan belajar siswa ditinjau dari hasil belajar serta implikasinya terhadap pelayanan bimbingan dan konseling. (online). <https://osf.io/preprints/inarxiv/7yba2/>.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 34(1), 73-83.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Goff. (2011). Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students. *Int. J. Nurs, Educ. Scholarsh*. 8(1).
- Goleman. (2003). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Graceltya, T., & Harlina. (2021). Tingkat prokrastinasi akademik siswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 8(1), 46-52.
- Hadiwijaya, K., Fiftiyanti, Y., Wulandari, T., Noviasari, E., Rini, I. S., Ariasti, R. F., & Ningsih, H. A. (2014). Efikasi diri sebagai moderator hubungan antara harapan akademik, prokrastinasi, dan stres akademik. *In Management Dynamics Conference*.
- Handayani, S. W., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*. 20(1), 32-43.
- Hardjana, A. (2002). *Stres tanpa distres: seni mengelola stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hikmah, L. U. (2020). Hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada siswa kelas XII di Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UMB.
- Hasanah, M., & Muslimin, Z. I. (2016). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perilaku mencontek pada siswa SMK "X" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*. 4(2), 128-137.

- Hasrat, L. O. (2016). Efektivitas teknik bibliokonseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik SMP Negeri 3 Galesong Selatan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Makassar: UNM.
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Salatiga: UKSW.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil., Taufik., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2), 143-150.
- Ifdil. (2019). *Konseling trauma*. Jakarta: Redwhite Press.
- Ilham, R., Ibrahim, Y., & Nurfarhanah, N. (2014). Perilaku sosial siswa di sekolah dan implikasinya terhadap pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*. 3(4), 126-131.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida'*. 41(1), 71-82.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat stres lansia di panti wredha – Pucang Gading Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2), 87-96.
- Irianto, A. (2010). *Statistika: konsep dasar, aplikasi dan pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP UNP*. 5(2), 192-203.
- Knaus, W.J. (2002). *The procrastination workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.
- Kurniati, T. (2014). Hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV bidang pendidik anvullen di Stikes' Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UNISA.
- Kusuma, L. W. A. (2010). Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: USD.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*. 11(2), 132-148.

- Moonaghi, K., & Beydokthi, B. (2017). Academic procrastination and its characteristics: a narrative review. *Future of medical educational journal*. 7(2), 43-50.
- Muhazir, A. (2019). Layanan informasi sebagai tindakan preventif untuk meminimalisir prokrastinasi bagi siswa kelas X SMA Swasta Dharmawangsa Medan tahun pembelajaran 2018/2019. *Skripsi*. Medan: UMSU.
- Mustakim. (2015). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Medan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Medan: UMA.
- Muzni, A. I., Wibowo, A., & Sari, M. N. (2021). Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. *Counseling Milenial (CM)*. 2(2), 351-362.
- Nawawi, H. (2007). *Metode penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Nopita, N., Mayangsari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. 6(1), 13-19.
- Nurihsan, A. J. (2017). *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Odgen, J. (2000). *Health Psychology (2nd ed)*. Philadelphia: Open University Press.
- Olejniak, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition how to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Oon, A. N. L. (2007). *Seri teaching children handling study stress*. (diterjemahkan oleh: A. K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Pasha, I. I. (2018). Peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas X. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Palembang: UNSRI.
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian bimbingan & konseling dalam pendidikan)*. 2(3), 87-94.
- Praseipida, A. K. (2018). Hubungan antara self monitoring dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Semarang: UNDIP.
- Prayitno. (2012). *Seri Layanan Konseling L1-L10*. Padang: BK FIP UNP.

- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, N. N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik dengan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UNISA.
- Putro, K. H. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. 17(1), 25-32.
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. L., & Noraini, I. (2009). Stress and academic performance: Empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*. 13(1), 37-51.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2(1), 15-21.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*. 1(1), 154-159.
- Ramadhana, M. A. (2014). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Makassar: UNM.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 7(2), 45-51.
- Ramadhani, E., & Sari, K. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan discovery learning untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa mengerjakan skripsi. *Wahana Didaktika*. 16(2), 193-206.
- Rasmun. (2004). *Stres, coping dan adaptasi: teori dan masalah keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Riduwan. (2012). *Skala pengukuran variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Risdiantoro, R., Iswinarti., & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*. 19(20), 360-373.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3(2), 37-48.

- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. 1(2), 43-52.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi pendidikan (education psychology)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saputra, H. R., Alizamar., & Afdal. (2020). Relationship of confidence with academic procrastination of middle school students and its implications in guidance and counseling. *Jurnal Neo Konseling*. 2(1).
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions (7th ed)*. USA: John Willey & Sons Inc.
- Sari, J. (2017). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik modelling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Buntu Pane satu atap tahun pembelajaran 2016/2017. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Medan: UMSU.
- Setiawan, G. O. A. (2015). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Salatiga: UKSW.
- Sharma, M., & Kaur, G. (2011). Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*. 8(1), 122-127.
- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres akademik antara anak taman kanak-kanak yang mendapat pengajaran membaca dan tidak mendapat pengajaran membaca. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Salatiga: UKSW.
- Siregar, A. M. (2020). Gambaran stres akademik siswa kelas X SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Medan: USU.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudijono, A. (2007). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardiyanto. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1(1), 55-66.

- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 29(6), 534-546.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22(4), 352-374.
- Surya, M. (2003). *Bina keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Surya, D. J. (2016). Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Jakarta: UIN.
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur tahun 2019. *Jurnal Penyakit dalam Indonesia*. 7(3), 143-148.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2), 155-164.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi? Sebuah meta-analisis. *Indonesian Psychological Journal*. 22(1), 17-27.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, S. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*. 10(1), 48-57.
- Wardhani, G. Y. (2020). Perbedaan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah atas umum (SMAN 1) dengan siswa sekolah menengah atas berbasis agama (MAN 1) di Sendawar. *Motivasi*. 7(1), 103-110.
- Warsiyah. (2015). *Menyontek, prokrastinasi, & keimanan*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Wijaya, M. S., & Widodo, P. B. (2013). Studi perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis pendidikan pada siswa setingkat SMA di Kayen Pati. *Jurnal Empati*. 2(4), 246-255.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience a mid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *International Journal of Social Work*. 9(2), 106-125.
- Winata, M. R. K. (2017). Penurunan stres akademik menggunakan teknik relaksasi-afirmasi diri ditinjau dari jenis kelamin. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Surabaya: UNTAG.

- Yulinawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). Pengembangan inventori stres akademik siswa sekolah menengah pertama (smp) negeri kota malang. *Jurnal Konseling Indonesia*. 4(1), 30-35.
- Yumba, W. (2010). *Academic stress: A case of the undergraduate students*. Diperoleh dari <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A556335&dswid=5532>.
- Yuniarti, S., Setyowani, N., & Sunawan. (2018). “Minat dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika”. *Journal of Guidance and Counseling*. 7(4), 31-38.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*. 13(2), 235-239.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene. Terapi psikospiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Zakiyah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2).