



The Relationship Between Academic Procrastination and Academic Stress Among Students

Nurul Azimah*¹, Herman Nirwana ²

* nurulazimah2002@gmail.com

^{1,2} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to describe: (1) students' academic procrastination, (2) students' academic stress, and (3) examine the relationship between academic procrastination and academic stress among students. This research uses a quantitative method with correlational analysis. The population of this study consists of 1,078 students enrolled in grades X, XI, and XII at SMAN 2 Bukittinggi for the July-December semester of the 2025/2026 academic year. The sample consists of 313 students selected through Stratified Random Sampling. Data were collected using an academic procrastination checklist and an academic stress checklist in the form of a Likert scale. The data were analyzed using descriptive analysis and Pearson Product Moment correlational analysis. The results show that (1) academic procrastination is in the low category, (2) academic stress is in the low category, and (3) there is a significant positive relationship between academic procrastination and academic stress among students. This study indicates that when the level of academic procrastination is low, academic stress is also low.

Keywords: Academic Procrastination; Academic Stress; High School

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Dalam proses pendidikan, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, dan tuntutan evaluasi belajar. Berbagai tuntutan tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan di lingkungan sekolah (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Tekanan psikologis yang dialami siswa dapat berkembang menjadi stres apabila terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya (Evanjeli & Prawitasari, 2012).

Tekanan yang dialami siswa dalam konteks pendidikan dikenal sebagai stres akademik (Sinaga, 2015). Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu dalam mengelola sumber daya yang dimiliki. Stres akademik bersumber dari peristiwa di lingkungan sekolah yang menimbulkan reaksi fisik, psikologis, dan perilaku, yang selanjutnya berdampak pada penyesuaian diri serta prestasi akademik siswa (Desmita, 2012). Selain itu, stres akademik juga dipahami sebagai perasaan tertekan akibat tuntutan akademik yang berasal dari guru maupun orang tua (Tasalim & Cahyani, 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang cukup serius di lingkungan sekolah. Hasil penelitian Siregar (2020), Wardhani & Imawati (2020), serta Calysta & Ambarini (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres akademik tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi siswa sering kali melampaui kemampuan adaptasi yang dimiliki, sehingga menimbulkan tekanan yang berkepanjangan.

Tingginya stres akademik tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Olejnik & Holsuch (2016) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan faktor signifikan yang dapat memicu munculnya stres akademik, di mana siswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Prokrastinasi akademik menyebabkan penumpukan tugas, keterbatasan waktu, serta meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan siswa.

Berdasarkan uraian studi-studi terdahulu, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian terkait hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Meskipun penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum dialami siswa, kajian yang secara empiris menguji hubungan kedua variabel tersebut pada populasi siswa SMA masih terbatas.

Selain itu, masih terdapat kesenjangan antara temuan empiris dan penguatan teoretis mengenai peran prokrastinasi akademik sebagai respons perilaku terhadap tekanan akademik. Prokrastinasi akademik belum sepenuhnya diposisikan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa SMA.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa, (2) mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa, serta (3) menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa SMA. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian hubungan kedua variabel tersebut secara spesifik pada siswa SMA serta penekanan prokrastinasi akademik sebagai faktor perilaku yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 1078 siswa yang terdaftar di kelas X, XI, XII SMAN 2 Bukittinggi pada semester Juli-Desember Tahun ajaran 2025/2026. Sampel berjumlah 313 yang dipilih secara *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan daftar isian prokrastinasi akademik dan daftar isian stres akademik berbentuk skala model *Likert*. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis korelasional *Pearson Product Moment* dan dibantu dengan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi Akademik

Secara umum, prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah. Secara rinci, temuan penelitian dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Prokrastinasi Akademik

No	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 151	1	0,32
2	Tinggi	123-151	11	3,51
3	Sedang	94-122	119	38,02
4	Rendah	65-93	166	53,04
5	Sangat Rendah	≤ 64	16	5,11
Rata-rata (x)			90,97 (Rendah)	
Standar Deviasi			17,37	

Berdasarkan data pada Tabel 1 tersebut, tingkat prokrastinasi akademik responden secara umum berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari dominasi responden yang berada pada tingkat rendah dan sedang, sementara hanya sebagian kecil yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi dan sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung mampu mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik tanpa penundaan yang berlebihan. Nilai rata-rata termasuk dalam kategori rendah serta penyebaran data yang ditunjukkan oleh standar deviasi mengindikasikan adanya variasi perilaku prokrastinasi antar responden, namun secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik masih tergolong rendah. Temuan penelitian diatas berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi (Permana, 2019; Calysta & Ambarini, 2024; Yudha, Yulianti, & Gutji, 2018; Lia, Djoko, & Ella, 2022). Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (Handayani & Abdullah, 2016).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada pandangan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik yang berdampak langsung pada proses dan hasil belajar siswa. Berdasarkan teori, siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah cenderung memiliki kemampuan pengelolaan waktu yang baik, kesadaran terhadap tanggung jawab akademik, serta komitmen dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Perbedaannya terletak pada konteks dan aspek prokrastinasi akademik yang dikaji. Hal ini terjadi karena penelitian ini meninjau prokrastinasi akademik secara lebih menyeluruh, mencakup aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Sementara itu, penelitian lain hanya menyoroti aspek tertentu saja.

Rendahnya tingkat prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pola belajar yang lebih terstruktur dan terkontrol. Siswa cenderung mampu menetapkan prioritas akademik, memanfaatkan waktu secara efektif, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Kondisi tersebut membuat siswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik yang ada tanpa harus bekerja dalam tekanan waktu yang berlebihan. Dampak positif dari kondisi ini terlihat pada tingkat stres akademik yang relatif rendah, karena siswa tidak menghadapi akumulasi tugas dalam waktu bersamaan. Dengan demikian, tuntutan akademik dapat dipersepsikan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai tekanan yang menimbulkan stres berlebihan.

Stres Akademik

Secara keseluruhan stres akademik siswa berada pada kategori rendah, temuan penelitian dapat dilihat dari Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Stres Akademik

No	Kategori	Skor interval	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 210	0	0,00
2	Tinggi	170-209	13	4,15
3	Sedang	130-169	68	21,73
4	Rendah	90-129	158	50,48
5	Sangat Rendah	≤ 89	74	26,64
Rata-rata (y)			112,56 (Rendah)	
Standar Deviasi			30,94	

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik responden secara umum berada pada kondisi yang relatif rendah. Sebagian besar responden menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi stres yang tinggi. Hanya sebagian kecil responden yang mengalami stres akademik pada tingkat menengah hingga tinggi, dan tidak ditemukan responden dengan tingkat stres yang sangat tinggi. Nilai rata-rata yang berada pada kategori rendah serta variasi data yang ada menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan tingkat stres antar responden, kecenderungan keseluruhan menggambarkan kondisi stres akademik yang dapat dikendalikan dan tidak berlebihan. Temuan penelitian di atas berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik dalam kategori tinggi (Siregar, 2020; Calysta & Ambarini, 2024; Wardhani & Imawati, 2020; Damayanti, 2022). Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori sedang (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013).

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang sama, yaitu stres akademik pada siswa di lingkungan sekolah sebagai respon terhadap tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami tekanan yang bersumber dari beban tugas, tuntutan prestasi, serta ekspektasi dari guru dan orang tua, sehingga stres akademik menjadi fenomena yang umum terjadi dalam proses pendidikan. Adapun perbedaan penelitian ini terletak pada konteks dan aspek stres akademik yang dikaji. Hal ini terjadi karena penelitian ini meninjau stres akademik secara lebih menyeluruh, mencakup aspek *thoughts* (pikiran), *behaviors* (perilaku), *physical reactions* (reaksi fisik), dan *feelings* (perasaan) yang dialami siswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Olejniak & Holschuh, 2016). Selain itu, perbedaan karakteristik siswa, lingkungan sekolah, serta dukungan akademik dan sosial juga memengaruhi cara siswa memaknai dan merespons stres akademik yang mereka alami.

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0, maka diperoleh hasil terdapat hubungan positif signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Prokrastinasi Akademik	Stres Akademik
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	1	.394**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	313	313
Stres Akademik	Pearson Correlation	.394**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	313	313

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, hasil penelitian yang dilakukan menemukan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa, dengan koefisien korelasi 0,394 dan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa, artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik siswa, begitupun sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah stres akademik siswa. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik diterima.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Calysta & Ambarini (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik yaitu 0,955 dengan signifikan 0,000. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Alfayruz (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dengan nilai korelasi 0,576 dan signifikan 0,000. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Pangestu & Mamahit (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dengan nilai korelasi 0,660 dan signifikan 0,000. Selanjutnya, penelitian Handayani & Abdullah (2016) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi 0,376 dan signifikansi 0,000. Penelitian Lia, Djoko, & Ella (2022) juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik dengan nilai korelasi 0,421 dan signifikansi 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian terdahulu. Secara umum, hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan kesamaan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik seseorang. Hubungan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara perilaku penundaan tugas akademik dengan meningkatnya tekanan yang dirasakan individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan temuan-temuan sebelumnya bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik nya.

Adapun perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada subjek dan konteks pendidikan yang lebih spesifik, yaitu siswa SMA di SMAN 2 Bukittinggi yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Siswa pada jenjang SMA memiliki karakteristik perkembangan akademik dan psikologis yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa atau populasi lain, khususnya dalam kemampuan pengelolaan waktu, tuntutan akademik, serta kesiapan menghadapi tekanan belajar. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan dalam konteks penerapan Kurikulum yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik siswa. Siswa yang mampu mengelola tugas akademik dengan baik dan menyelesaikannya secara tepat waktu cenderung memiliki kesiapan yang lebih optimal dalam menghadapi tuntutan dan evaluasi akademik, sehingga mereka merasa lebih tenang, percaya diri, dan mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi cenderung menghadapi penumpukan tugas, keterbatasan waktu, serta rendahnya kesiapan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan psikologis dan berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tinggi rendahnya stres akademik siswa dalam proses pembelajaran.

Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ada beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh guru BK dalam menurunkan stres akademik dengan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK adalah sebagai berikut:

Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu akan informasi yang diperlukan, sehingga informasi tersebut dapat diolah dan dimanfaatkan untuk kepentingan serta perkembangan individu (Prayitno & Amti, 2004). Penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi memberikan pengaruh positif terhadap siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Muzni, Wibowo, & Sari, 2021). Layanan informasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kebiasaan belajar siswa, terutama dalam mengatasi perilaku menunda tugas dan kebiasaan tidak mencatat informasi penting, yang merupakan bentuk prokrastinasi akademik (Nova, Firman, & Sukmawati, 2016). Selain itu, layanan informasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu (Tanjung, Neviyarni, & Firman, 2018). Pemberian layanan informasi juga berkontribusi dalam meningkatkan kontrol diri siswa, yang menjadi faktor penting dalam mengendalikan perilaku penundaan tugas akademik (Nulhusni, Nirwana, & Efrita, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian, pemberian layanan informasi pada variabel prokrastinasi akademik didasarkan pada masih adanya kecenderungan siswa dalam mengelola waktu secara kurang efektif serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan informasi yang berfokus pada pengembangan keterampilan manajemen waktu, perencanaan belajar, dan pembiasaan mencatat agenda akademik secara teratur. Melalui layanan informasi yang tepat, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik, mengurangi perilaku menunda penyelesaian tugas, serta mempersiapkan diri dengan lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada beberapa orang atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan membahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama (Prayitno, 2012). Bimbingan kelompok berupaya untuk mencegah terjadinya permasalahan, mendorong anggota kelompok untuk saling berbagi informasi dan mendorong anggota kelompok untuk saling menolong satu sama lain dalam memberikan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Sukma, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat efektif untuk mencegah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik (Damanik, 2020). Layanan bimbingan dan kelompok menggunakan pendekatan *discovery learning* sangat efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa (Ramadhani & Sari, 2018). Layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Aklima, Supriyanto, & Antara, 2020). Selain itu, bimbingan kelompok sangat efektif dalam membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangannya, karena adanya pertukaran pemikiran, pengalaman, perencanaan, dan penyelesaian masalah (Aklima, Supriyanto, & Antara, 2020).

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terbuka, menyampaikan gagasan dan perasaan, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab (Muyana, Firman, & Syahniar, 2018).

Dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini diharapkan permasalahan siswa terkait dengan prokrastinasi akademik dan stres akademik dapat teratasi dengan baik. Melalui layanan bimbingan kelompok ini, guru BK dapat memberikan topik tugas diantaranya menciptakan pola waktu yang sehat, kiat-kiat mengatur waktu, dan keterampilan mencatat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Prokrastinasi akademik siswa SMAN 2 Bukittinggi secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. (2) Stres akademik siswa SMAN 2 Bukittinggi secara umum berada pada kategori rendah. Namun masih ada beberapa siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi. (3) Terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik di SMAN 2 Bukittinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik siswa SMA, guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan kelompok, baik dengan topik tugas maupun topik bebas, yang berfokus pada pengembangan keterampilan manajemen waktu, penetapan prioritas, penyelesaian tugas tepat waktu, serta strategi menghadapi tekanan akademik. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat menyelenggarakan layanan informasi dan kegiatan pembinaan yang berorientasi pada pengurangan perilaku menunda tugas dan peningkatan pengelolaan stres. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel agar hasil penelitian lebih representatif serta meneliti variabel lain yang diduga memiliki hubungan lebih kuat dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfayruz, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amri, K., Syahnar, S., & Nirwana, H. (2014). Peningkatan kemampuan mengemukakan pendapat melalui layanan bimbingan kelompok. *Konselor*, 3(2), 73–78.
- Barseli, S., Ifdil, & Nikmarijal, R. (2017). Stres akademik pada siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan*. 5(2), 123-130.
- Calysta, S. A., & Ambarini, T. K. (2024). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 3(3), 54–63.
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas selama proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 154–158.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Evanjeli, A., & Prawitasari, S. (2012). Pengaruh lingkungan terhadap stres pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 75-82.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Springer Science.
- Handayani, L., & Abdullah, S. (2016). Stres dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 115–123.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lia, M., Djoko, W., & Ella, S. (2022). Hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 123-134.
- Muyana, S., Firman, F., & Syahnir. (2018). Efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual untuk meningkatkan konsep diri siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(2), 1–9.
- 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.
- Nova, L. M., Firman, F., & Sukmawati, I. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan pendekatan problem based learning untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 1-10.
- Nulhusni, N., Nirwana, H., & Efrita, Y. (2023). Layanan Informasi untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 662-670.
- Olejniak, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition: How to study, survive, and succeed in college*. New York : Ten Speed Press.
- Pangestu, Y. P. D. A., & Mamahit, H. C. (2024). Stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X. *Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 22(1), 50–70
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.
- Ramadhani, E., & Sari, K. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan discovery learning untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 193–206.
- Sinaga, F. (2015). Stres akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 12(2), 201-210.
- Siregar, M. (2020). Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. *Jurnal Pendidikan*, 10(3), 120-130.

- Sukma, D. (2018). Concept and Application Group Guidance and Group Counseling Base on Prayitno's Paradigms. *Konselor*, 7(2), 49-54.
- 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.
- Tasalim, I., & Cahyani, R. (2021). Akademik stress di kalangan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 12(2), 145-160.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Wardhani, R., & Imawati, R. (2020). Perbedaan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah atas umum dan berbasis agama di Sendawar. *Prosiding Motivasi*, 7(1), 103–110
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 68–80
- Yuniarti, S., Setyowani, N., & Sunawan, S. (2018). Minat dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 31–38