

Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Inayah ^{a,1,*}, Aeng Muhidin ^{b,2}

^{a,b}Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pamulang

¹inayah9886@gmail.com; ²aengmuhidin@unpam.ac.id;

Naskah diterima: 22-08-2025, direvisi: 25-09-2025, disetujui: 30-09-2025

Abstrak

Prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang umum di kalangan peserta didik dan dapat berdampak negatif terhadap pencapaian hasil belajar mereka. Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMA Negeri 1 Rumpin, banyak peserta didik menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, bahkan tidak mengumpulkan sama sekali. Kondisi ini diduga berkaitan dengan stres akademik yang dialami peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain eksplanatif. Sampel terdiri dari 86 peserta didik kelas X dan XI yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program *Jeffrey Amazing Statistical Program* (JASP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p < 0,001$), dengan kontribusi pengaruh sebesar 39,9%. Semakin tinggi stres yang dialami peserta didik, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas. Hasil ini dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi pencegahan prokrastinasi melalui pengelolaan stres yang tepat.

Kata-kata kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik.

Abstract

Academic procrastination remains a common problem among students and can negatively impact their academic achievement. Based on a phenomenon observed at SMA Negeri 1 Rumpin, many students exhibit a tendency to delay completing assignments, even failing to submit them altogether. This condition is suspected to be related to the academic stress experienced by students. This study aims to determine the effect of academic stress on academic procrastination. The study used a quantitative approach with a correlational method and an explanatory design. The sample consisted of 86 tenth and eleventh grade students selected using proportional random sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using simple linear regression with the assistance of the Jeffrey Amazing Statistical Program (JASP). The results showed that academic stress had a significant effect on academic procrastination ($p < 0.001$), with a contribution of 39.9%. The higher the stress experienced by students, the higher their tendency to procrastinate. These results can serve as a basis for developing strategies to prevent procrastination through appropriate stress management.

Keywords: Academic Stress, Academic Procrastination, Students.

Pendahuluan

Pendidikan berperan penting dalam menunjang kehidupan dan perkembangan individu, khususnya peserta didik. Melalui pendidikan, diharapkan mereka mampu menghadapi tantangan masa depan. Salah satu tahap dalam sistem pendidikan formal di Indonesia adalah SMA, yang berfungsi sebagai masa transisi yang penting dalam perjalanan remaja menuju kedewasaan. Pada masa ini, peserta didik mulai menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan yang tidak sedikit, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun psikis, dan tidak semua individu mampu menyesuaikan diri secara optimal dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Menurut Fatimah (2016), masa SMA merupakan periode remaja di mana peserta didik menghadapi berbagai dinamika emosional yang kompleks. Perubahan ini menjadi penentu keberhasilan dalam menempuh proses pendidikan. Namun demikian, berbagai tekanan yang muncul dari lingkungan akademik sering kali menimbulkan stres. Wibowo (2023) mengemukakan bahwa tekanan dalam lingkungan akademik bisa menjadi pemicu munculnya stres akademik, yang jika tidak ditangani secara tepat dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan peserta didik, termasuk munculnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah suatu fenomena psikologis yang mengacu pada kecenderungan peserta didik untuk menunda penyelesaian tugas, meskipun mereka memiliki waktu dan kesempatan untuk menyelesaikannya (Steel, 2007). Perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, menurunkan produktivitas belajar, serta memicu tekanan psikologis akibat menumpuknya tugas-tugas. Calysta dan Ambarini (2024) menyatakan bahwa beban tugas yang berat, persaingan akademik, dan tingginya harapan orang tua dapat memicu stres yang kemudian berujung pada perilaku prokrastinasi. Bela et al. (2023) juga menyebutkan bahwa ketidakmampuan mengelola waktu dan menentukan skala prioritas berperan dalam meningkatkan perilaku penundaan tugas.

Di antara berbagai faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, stres akademik merupakan faktor yang paling sering dikaitkan, terutama karena sifatnya yang lebih bersumber dari aspek internal peserta didik. Meski begitu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya dilakukan di wilayah perkotaan dan jenjang pendidikan lain seperti SMP, SMK, dan perguruan tinggi. Sementara itu, kajian pada tingkat SMA di wilayah kecamatan, khususnya pedesaan, masih relatif terbatas.

Fenomena prokrastinasi akademik juga ditemukan di SMA Negeri 1 Rumpin, di mana banyak peserta didik tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, bahkan sebagian besar dari mereka tidak menyelesaikannya sama sekali. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan apakah gejala tersebut terjadi secara umum dan sejauh mana stres akademik berperan terhadap prokrastinasi akademik pada diri peserta didik. Dengan demikian, dibutuhkan penelitian yang mengkaji keterkaitan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan solusi yang tepat dalam konteks pembelajaran di tingkat SMA.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMA Negeri 1 Rumpin, banyak peserta didik menunjukkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, bahkan sebagian di antaranya tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Gejala ini menimbulkan kekhawatiran karena berpotensi berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Meskipun perilaku prokrastinasi akademik telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian, sebagian besar studi dilakukan di lingkungan perguruan tinggi atau wilayah perkotaan, sementara penelitian yang fokus pada peserta didik SMA di daerah kecamatan masih minim.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan guna mengetahui sejauh mana stres akademik berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Rumpin. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres akademik yang dirasakan peserta didik terhadap kecenderungan mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih luas mengenai dinamika psikologis yang terjadi dalam proses belajar, serta menjadi dasar untuk merumuskan strategi pencegahan perilaku prokrastinasi melalui pendekatan yang berfokus pada pengelolaan stres. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memiliki signifikansi dalam konteks akademik, tetapi juga penting untuk mendukung pengembangan program pendidikan yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional dan psikologis peserta didik di tingkat sekolah menengah.

Metode

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan tipe korelasional dengan desain eksplanatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dinilai mampu mengukur variabel-variabel penelitian secara objektif melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang objektif dan sistematis terhadap hubungan antar variabel yang diteliti. Desain eksplanatif digunakan untuk menggambarkan hubungan kausal antara variabel independen dan variabel dependen. Stres akademik dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel independen (X), sedangkan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Y). Dilakukannya penelitian untuk melihat apakah perubahan skor stres akademik berpengaruh terhadap perubahan skor prokrastinasi akademik.

Peserta didik di tingkat sekolah menengah atas (SMA) menjadi bagian dari populasi dalam penelitian. Populasi target yaitu berjumlah 598 peserta didik SMA Negeri 1 Rumpin yang terdiri dari 317 peserta didik kelas X dan 281 peserta didik kelas XI. Saat penelitian ini dilaksanakan, peserta didik kelas XII tidak aktif. Untuk memastikan sampel mewakili populasi penelitian, ditentukan jumlah sampel yang cukup untuk menggeneralisasi temuan penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *proportional random sampling* bertujuan memberikan peluang yang sama kepada setiap peserta didik untuk menjadi sampel dengan cara yang proporsional. Teknik ini dilakukan dengan langkah pertama adalah menentukan jumlah sampel. Rumus Slovin digunakan sebagai acuan dalam menetapkan jumlah sampel, yaitu

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Dengan N sebagai populasi dan *e* (*error*) sebagai taraf signifikansi pengambilan sampel yang dapat ditoleransi ($e=0.1$) dan *n* adalah jumlah sampel yang dihitung, diperoleh jumlah sampel sebanyak 86 peserta didik. Data dikumpulkan melalui instrumen berupa kuesioner skala likert yang telah tervalidasi dan reliabel. Data yang diperoleh diolah menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan alat bantu perangkat lunak *Jeffrey Amazing Statistical Program* (JASP).

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Rumpin. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Jeffrey Amazing Statistical Program* (JASP), diperoleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05 yang telah ditentukan, sehingga berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara statistik, hasil analisis mengindikasikan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini membuktikan bahwa ketika tingkat stres akademik meningkat, maka kecenderungan peserta didik untuk melakukan prokrastinasi akademik juga turut meningkat. Persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah $Y = 15,727 + 0,420X$. Persamaan ini mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor stres akademik akan menyebabkan kenaikan sebesar 0,420 satuan pada skor prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel bersifat positif, dimana peningkatan stres akademik berbanding lurus dengan peningkatan prokrastinasi akademik. Adapun, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh 0,399 mengindikasikan bahwa 39,9% variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh stres akademik. Pengaruh selebihnya berasal dari aspek-aspek yang tidak dianalisis dalam studi ini, seperti manajemen waktu, efikasi diri, faktor lingkungan, motivasi belajar, dan faktor psikologis lainnya.

Temuan ini menjawab rumusan masalah dalam penelitian, yakni sejauh mana stres akademik memengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik. Sebagaimana ditunjukkan oleh temuan penelitian, terbukti bahwa tingkat stres akademik yang tinggi menjadi pemicu utama meningkatnya kecenderungan peserta didik untuk menunda tugas-tugas sekolah. Penundaan tersebut tidak hanya terjadi secara insidental, melainkan sudah menjadi pola perilaku yang cukup mengakar. Hal ini menandakan bahwa prokrastinasi akademik tidak semata-mata disebabkan oleh kemalasan atau kurangnya niat dari peserta didik, melainkan berkaitan erat dengan kondisi psikologis yang tertekan akibat tekanan akademik yang tinggi. Beban tugas yang menumpuk, standar nilai yang menuntut kesempurnaan, kompetisi antar teman, tekanan dari orang tua, serta harapan guru yang besar menjadi penyebab utama munculnya stres. Stres ini kemudian berkembang menjadi tekanan emosional yang menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan mental, menurunnya motivasi, serta kehilangan kemampuan untuk merencanakan dan mengatur waktu dengan baik, sehingga akhirnya mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan akademik.

Berdasarkan hasil deskriptif, gejala stres akademik yang paling banyak dialami peserta didik meliputi keluhan fisik seperti sakit kepala dan pusing, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan berlebihan, tekanan dari lingkungan, serta beban tugas akademik yang dianggap terlalu berat. Mayoritas peserta didik mengaku mengalami gejala tersebut dengan frekuensi "sering" hingga "selalu". Sebanyak 26% peserta didik menyatakan sering mengalami tekanan dari lingkungan seperti keluarga dan teman sebaya, sementara 24% peserta didik selalu merasa cemas terhadap kegiatan akademik. Kelelahan fisik juga menjadi gejala yang umum, dengan 24% peserta didik melaporkan sering mengalaminya. Sedangkan keluhan fisik dan gangguan tidur dilaporkan dalam tingkat yang cukup tinggi, dengan lebih dari 25% responden menyatakan mengalaminya dalam frekuensi yang rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami stres akademik dalam intensitas yang cukup tinggi, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka merespons tugas-tugas akademik.

Di sisi lain, gejala prokrastinasi akademik juga sangat dominan. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa tidak satu pun peserta didik yang menyatakan "tidak pernah" menunda tugas. Justru sebagian besar berada pada kategori "sering" dan "selalu". Pada indikator kebiasaan menunda tugas, 26% menyatakan sering menunda, dan 36% menyatakan selalu menunda. Peserta didik juga cenderung terlambat dalam menyelesaikan tugas, menunjukkan adanya jarak antara niat dan tindakan. Mereka lebih memilih untuk mengerjakan tugas mendekati batas waktu atau bahkan melewati tenggat waktu yang ditentukan. Selain itu, mayoritas peserta didik juga menunjukkan kecenderungan untuk mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang dirasa lebih menyenangkan, seperti berselancar di media sosial, menonton hiburan, atau berkumpul bersama teman, daripada mengerjakan tugas sekolah. Ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik telah menjadi perilaku umum yang tidak lagi dianggap sebagai penyimpangan, tetapi justru menjadi kebiasaan dalam kehidupan akademik mereka.

Temuan ini mendukung berbagai studi sebelumnya yang menyimpulkan bahwa stres akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik. Penelitian Barseli et al. (2018) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi pada saat tuntutan yang diberikan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Dalam kondisi ini, peserta didik akan mengalami kecemasan, tekanan emosional, dan kesulitan dalam menyusun rencana dan mengambil tindakan. Akhirnya, mereka memilih untuk menunda pekerjaan sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dihadapi. Steel (2007) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya akibat dari kemalasan, tetapi juga merupakan bentuk kegagalan dalam pengendalian diri yang diperparah oleh stres. Ketika seseorang merasa kewalahan dengan tekanan yang dihadapinya, maka kemampuannya untuk mengatur waktu dan menyelesaikan tugas akan menurun. Prokrastinasi kemudian menjadi strategi pelarian yang dianggap mampu mengurangi tekanan, meskipun hanya sementara.

Lebih lanjut, penelitian Calysta dan Ambarini (2024) menemukan bahwa stres akademik di kalangan peserta didik SMK juga memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Mereka mengidentifikasi bahwa faktor stres yang paling dominan adalah beban tugas, ekspektasi tinggi dari lingkungan, dan tekanan sosial. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Astari dan Nastiti (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunda tugas. Hal yang sama ditemukan dalam penelitian Rahmania et al. (2021), yang menyatakan bahwa tekanan lingkungan sosial dan beban akademik yang berat menjadi pemicu utama perilaku prokrastinasi. Artinya, kondisi tekanan psikologis yang dihadapi peserta didik menjadi penyebab krusial yang memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Dari sudut pandang teoretis, hasil penelitian ini selaras dengan pendekatan cognitive avoidance yang dikemukakan oleh Günther et al. (2023), yang menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk penghindaran terhadap tekanan emosional dan tuntutan kognitif yang tinggi. Peserta didik yang mengalami stres akademik cenderung menghindari tugas sebagai respons terhadap tekanan tersebut, dan sebagai akibatnya perilaku menunda tugas menjadi semakin kuat. Selain itu, teori *temporal motivation theory* dari Steel & König (2006) juga dapat menjelaskan temuan ini. Menurut teori ini, tekanan dan stres dapat menurunkan persepsi individu terhadap pentingnya tugas akademik, sementara pada saat yang sama meningkatkan ketertarikan terhadap aktivitas jangka pendek yang memberikan rasa nyaman secara emosional. Dalam kondisi seperti ini, peserta didik akan cenderung menghindari tugas akademik dan mencari aktivitas alternatif yang dirasa lebih menyenangkan, meskipun mereka sadar bahwa penundaan tersebut akan berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru terutama dalam konteks peserta didik SMA di wilayah kecamatan, yang selama ini belum banyak menjadi subjek penelitian dalam bidang psikologi pendidikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa atau peserta didik yang tinggal di wilayah perkotaan, sehingga belum memberikan gambaran yang representatif terhadap kondisi peserta didik di daerah pinggiran atau pedesaan. Penelitian ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa peserta didik di wilayah kecamatan juga menghadapi tekanan akademik yang serius dan menunjukkan perilaku prokrastinasi yang cukup tinggi. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani permasalahan ini, tidak hanya melalui pembinaan akademik tetapi juga dengan memberikan dukungan psikologis dan emosional.

Temuan ini juga menunjukkan pentingnya peran guru, konselor sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung. Guru dan tenaga pendidik perlu menyusun strategi pembelajaran yang tidak menimbulkan tekanan berlebih, seperti memberikan tugas secara proporsional, memberikan jeda waktu yang cukup untuk penyelesaian tugas, serta menyediakan ruang untuk konsultasi dan bimbingan. Di sisi lain, konselor sekolah dapat memberikan layanan konseling akademik dan psikologis untuk membantu peserta didik mengelola stres. Orang tua juga diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung anak-anak mereka, bukan dengan memberikan tekanan yang berlebihan, tetapi dengan memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka. Dengan demikian, upaya pengurangan stres akademik dapat dilakukan secara holistik, dan pada akhirnya mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik berkontribusi secara signifikan sebagai salah satu pemicu utama prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA. Ketika tekanan akademik meningkat dan tidak dikelola dengan baik, peserta didik akan cenderung menunda tugas sebagai bentuk pelarian dari kondisi yang mereka anggap tidak nyaman. Untuk itu, seluruh pihak yang berperan dalam dunia pendidikan untuk memahami akar penyebab dari stres akademik dan mengembangkan intervensi yang tepat guna membantu peserta didik menghadapi tekanan tersebut secara lebih sehat dan adaptif. Dengan upaya bersama dari sekolah, keluarga, dan masyarakat, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, mengurangi kebiasaan prokrastinasi, serta meningkatkan kualitas pencapaian akademik mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik secara signifikan mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA Negeri 1 Rumpin. Sebanyak 39,9% variasi perilaku prokrastinasi akademik disebabkan stres akademik yang dialami peserta didik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Gejala stres akademik yang paling banyak dilaporkan mencakup kelelahan fisik, tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga, serta gangguan tidur. Prokrastinasi akademik tampak dalam bentuk kebiasaan menunda tugas, jarak antara rencana dan tindakan, serta preferensi terhadap aktivitas yang lebih menyenangkan. Ini mengindikasikan bahwa peningkatan stres pada peserta didik sejalan dengan bertambahnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peserta didik bukan hanya mengalami stres akademik, melainkan juga menunjukkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan dalam lingkungan belajar. Namun demikian, sebagian peserta didik masih mampu mengelola stres dengan baik sehingga tidak berujung pada perilaku prokrastinasi yang ekstrem. Dengan demikian, temuan ini mencerminkan adanya proses adaptasi psikologis yang bervariasi di kalangan peserta didik terhadap tuntutan akademik, namun tetap diperlukan upaya kolektif dari sekolah, guru, dan orang tua untuk membangun sistem pendukung yang mendorong pengelolaan stres secara sehat dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik, tanpa mengabaikan pentingnya penguatan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab dalam proses pembelajaran.

Referensi

- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/researchjet.v2 i3.1>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/doi:http://jurnal.iicet.org>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Calysta, S. A. &, & Ambarini, T. K. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa smk yp 17-1 malang. *Afeksi : Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 3(3), 54–63. <https://doi.org/http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi> Page
- Fatimah, S. (2016). Efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mereduksi stres akademik peserta didik kelas xi farmasi smk al-wafa ciwidey kabupaten bandung tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 06(01), 93–122.
- Günther, V., Strukova, M., Pecher, J., Webelhorst, C., Engelmann, S., Kersting, A., Hoffmann, K.-T., Egloff, B., Okon-Singer, H., Lobsien, D., & Suslow, T. (2023). Cognitive avoidance is associated with decreased brain responsiveness to threat distractors under high perceptual load. *Brain Sciences*, 13, 618. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci13040618>
- Rahmania, A. M., Budi, W., Utami, D. N., Psikologi, F., & Hang, U. (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(1).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P., & König, C. J. K. (2006). *Integrating theories of motivation*. 31(4), 889–913.
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil stres akademik pada siswa smk al-insan kelas xii. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72–79.