

STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA STRADA SANTO THOMAS AQUINO

YOHANA PUTRI DAMAYANTI ADI PANGESTU¹ dan HENNY CHRISTINE MAMA HIT*
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Stres akademik merupakan respon terhadap stresor akademik yang memberikan tekanan pada individu. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Resiliensi akademik merupakan kemampuan bertahan dengan keadaan penuh tekanan dalam konteks akademik. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino. Pengumpulan data instrumen penelitian berupa angket sebagai berikut Instrumen resiliensi akademik memiliki 71 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,944. Instrumen stres akademik memiliki 30 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Instrumen prokrastinasi akademik memiliki 40 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Hasil analisis korelatif menunjukkan bahwa r hitung (0,660) > r tabel (0,318), sehingga diketahui terdapat hubungan secara positif dan signifikan stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik. Tim BK sekolah disarankan memanfaatkan penelitian ini sebagai dasar menyusun layanan yang relevan.

Kata-kata kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, resiliensi akademik

Abstract

Academic stress is a response to academic stressors that exert pressure on individuals. Academic procrastination is the behavior of delaying the initiation and completion of tasks. Academic resilience is the ability to persist under pressure in academic contexts. This correlational quantitative research investigates the relationship between academic stress, procrastination, and academic resilience among 10th-grade students at SMA Strada Santo Thomas Aquino. Data collection utilized questionnaires with the following instruments: The academic resilience instrument consisted of 71 valid statements with a reliability coefficient 0.944. The academic stress instrument consisted of 30 valid statements with a reliability coefficient 0.914. The academic procrastination instrument consisted of 40 valid statements with a reliability coefficient 0.914. The correlational analysis results indicate that the computed correlation coefficient ($r = 0.660$) exceeds the critical value ($r = 0.318$), indicating a positive and significant relationship between academic stress, academic procrastination, and academic resilience. The school's counseling team used these findings as the foundation to develop relevant support services.

Key words: academic stress, academic procrastination, academic resilience

*Penulis Korespondensi.

Email: yohana.201903540002@univ.atmajaya.ac.id¹, henny.christine@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia mendorong pemerintah pusat menciptakan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menekan jumlah kasus penyebaran virus. Adanya kebijakan PPKM sangat berdampak bagi perubahan pada kegiatan pendidikan nasional. Kegiatan belajar mengajar pada pendidikan dasar, menengah dan pendidikan tinggi dilakukan dalam jaringan (daring) sesuai dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19.

Realisasi kebijakan pembelajaran daring tidak terlepas dari kendala yang dialami oleh berbagai pihak. Tuntutan penguasaan keterampilan teknologi bagi pendidik dan peserta didik lebih besar pada pembelajaran daring daripada pembelajaran tatap muka. Permasalahan umum yang muncul pada proses pemenuhan tuntutan tersebut berupa perangkat lunak (*device*) tidak memadai, keterbatasan akses internet, ketidakstabilan jaringan, “gagap teknologi”, rendahnya kreativitas pendidik dalam merancang media pembelajaran berbasis teknologi, dll.

Dampak lain yang timbul karena pandemi COVID-19, yakni ketidakpastian kebijakan pendidikan. Perubahan mengenai mekanisme

pembelajaran di masa pandemi kembali terjadi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan SKB 4 Menteri Nomor 1347 Tahun 2021 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19 yang secara garis besar menyatakan bahwa proses pembelajaran dilakukan secara PTMT (Pembelajaran Tatap Muka Terbatas) pada semester genap tahun akademik 2021/2022 untuk seluruh satuan pendidikan (Handayani, 2022). Pada bulan April 2022, perubahan kebijakan kembali terjadi sejak diterbitkannya SKB 4 Menteri Nomor 408 Tahun 2022 mengenai pembelajaran tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan/atau pembelajaran jarak jauh. Satuan pendidikan yang berada pada level PPKM level 1 dan 2 dengan capaian vaksinasi PTK di atas 80% dan lansia di atas 60% diwajibkan melaksanakan pertemuan tatap muka 100% setiap hari dengan Jam Pembelajaran (JP) sesuai kurikulum (Kemendikbud, 2022).

SMA Strada Santo Thomas Aquino yang berlokasi di Kota Tangerang, Banten telah melaksanakan PTM 100% sejak bulan Juli 2022. Sejalan dengan Surat Edaran Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Banten No. 321/0764-Dindikbud/ 2022 yang menyatakan bahwa proses pembelajaran tatap muka (PTM) di Provinsi Banten dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta didik

100% mulai 7 April 2022 (Dindikbud Banten, 2022). Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino, para siswa kelas X selama pembelajaran tatap muka mengalami kesulitan dalam bidang akademik seperti memperoleh nilai di bawah KKM dan belum dapat menyerap seluruh materi yang diajarkan oleh guru bidang studi. Hal ini dapat terjadi karena lamanya pembelajaran daring membuat para guru terbiasa memberikan keringanan. Keadaan ini yang kemudian membentuk karakter manja pada para siswa, sehingga cenderung bermalasan-malasan pada pertemuan tatap muka.

Bukan hanya tuntutan menyesuaikan diri dengan pembelajaran baru, melainkan siswa kelas X juga dihadapkan dengan tuntutan pada fase transisi dari siswa SMP menjadi siswa SMA. Menurut Grilss- Taquechel (dalam Novisari & Kemala, 2022), transisi dari satu jenjang pendidikan ke jenjang pendidikan lainnya merupakan fase yang rentan bagi seseorang untuk merasa stres dan cemas. Hasil wawancara semi terstruktur terhadap siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino juga menunjukkan adanya kesulitan yang dialami siswa. Terdapat dua siswa menyatakan kesulitan dalam mengatur waktu karena banyak waktu dihabiskan di sekolah. Di sisi lain, para siswa tetap perlu mengerjakan tugas dan mempersiapkan diri

untuk ujian. Resiliensi memiliki peranan penting bagi siswa dalam menghadapi tantangan dan tuntutan akademik. Istilah resiliensi yang tepat bagi siswa dalam menjalani pendidikannya disebut resiliensi akademik.

Hendriani (dalam Prawitasari & Antika, 2022) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik berkaitan dengan proses belajar yang merefleksikan kekuatan dan ketangguhan agar individu bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika berhadapan dengan keadaan menyulitkan pada saat belajar. Berbagai tuntutan pembelajaran di era pandemi COVID-19 dapat memunculkan masalah bagi siswa. Tuntutan untuk terus adaptif dengan adanya rasa ketidakpastian pada diri siswa mempengaruhi perilaku belajar yang dapat menurunkan performa akademik dan pengambilan keputusan negatif (Cao dalam Solikhah & Suminar, 2022). Resiliensi akademik mampu mempengaruhi siswa agar tetap berupaya menyelesaikan masalah secara bijaksana. Richardson (dalam Andira & Gina, 2022) menyatakan bahwa resiliensi berhubungan erat dengan proses coping seseorang terhadap kesulitan atau tantangan yang dialami dengan adanya perubahan. Kekuatan resiliensi terletak pada kemampuannya dalam membawa siswa bangkit dari ketidakberdayaannya yang

disebabkan oleh tekanan atau tuntutan perubahan dan pembelajaran. Ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan menyebabkan reaksi psikologis berupa stres (Atmadja, dkk, 2020). Stres yang dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran diistilahkan sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan respon terhadap tekanan yang dipersepsikan secara subjektif terhadap kondisi akademik (Yunalia, dkk, 2021). Stresor akademik yang dialami siswa tidak hanya berasal dari kesulitan penyesuaian gaya belajar baru, melainkan siswa juga tuntutan tugas yang perlu dihadapi. Hal ini didukung dengan temuan hasil wawancara semi terstruktur terhadap siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino. Subjek berinisial TSS menyatakan bahwa dirinya pernah mengalami stres terutama ketika mendekati waktu ujian yang ditambah dengan banyaknya tugas. Stres akademik mempengaruhi performa akademik seperti kelelahan emosional, pengurangan efektivitas pengerjaan tugas, dll (Shkulaku dalam Pradiri, dkk, 2021). Tiap tugas memiliki standar yang harus dipenuhi oleh siswa agar dapat mencapai nilai maksimal. Bukan hanya banyak, melainkan juga tugas dianggap memberatkan dan waktu yang singkat membuat siswa kesulitan dalam mengerjakannya (Raharjo & Sari dalam Barseli, dkk, 2020).

Tanggapan siswa terhadap sumber stres akademik berbeda-beda mengingat adanya perbedaan *coping stress*. Menurut Sihombing (2021), *coping stress* menjadi cerminan bagaimana individu dalam menghadapi masalah yang dialami. Sumber stres akademik yang variatif ditanggapi secara berbeda-beda bergantung pada siswa yang menghadapinya. Lazarus & Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) mengungkapkan dua strategi *coping*, yaitu *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem focused coping* berfokus pada pengembangan kemampuan dalam mengubah dan menghadapi pokok masalah. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengurangi situasi stres dengan mengendalikan respon emosional. Prokrastinasi akademik menjadi bentuk *coping* untuk menyesuaikan diri terhadap situasi stres (Pertiwi, 2020). Perilaku prokrastinasi akademik tergolong sebagai *emotional focused coping*. Mahasiswa dengan strategi *koping* berorientasi memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi daripada mahasiswa dengan strategi *koping* berorientasi pada masalah (Holloway dalam Hamidah, 2020).

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan pengerjaan tugas sesuai dengan batas waktu yang diberikan atau menunda pekerjaan hingga saat terakhir (Wolter dalam

Muyana, 2018). Fenomena prokrastinasi akademik dikalangan para siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino dapat diidentifikasi dari hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) siswa yang berhasil terinput pada sistem perhitungan. Sejumlah siswa yang telah diolah lembar AKPDnya setuju terhadap pernyataan “Saya masih sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah (PR)”. Adapun yang setuju terhadap pernyataan tersebut terdiri dari kelas X-A sebanyak 16 siswa, kelas X-B sebanyak 24 siswa, kelas X-C sebanyak 27 siswa, kelas X- D sebanyak 20 siswa, kelas X-E sebanyak 16 siswa, kelas X-F sebanyak 22 siswa dan kelas X-G sebanyak 15 siswa.

Covey (dalam Silmiyati, 2018) menyatakan bahwa individu perlu melakukan aktivitas penting sedini mungkin karena penundaan akan menjadikan hal tersebut mendesak, sehingga meningkatkan level stres. Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial KMK, ia menjelaskan kegelisahan menjadi gejala stres yang dirasakan ketika mengetahui bahwa masih banyak tugas yang perlu dikerjakan. Stres menjadi akibat dari perilaku prokrastinasi akademik (Turmudi & Suryadi, 2021).

Resiliensi akademik berperan dalam membantu siswa menghadapi kesulitan yang dihadapi termasuk dalam pengerjaan tugas.

Menurut Reivich & Shatte (dalam Karni, dkk, 2018) salah satu komponen resiliensi adalah empati yang berkaitan dengan kemampuan memahami dan peduli pada orang lain. Keterlibatan empati mendukung terciptanya pergaulan yang sehat antar siswa. Dukungan sosial juga menjadi faktor yang penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik (Madjid, dkk, 2021). Hal ini berarti bahwa resiliensi terbentuk dari adanya dukungan sosial di sekitar siswa. Sejalan dengan temuan hasil wawancara terhadap siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial YAXS yang menyatakan bahwa dirinya menjadi semangat dalam belajar saat berada di kelas yang penuh solidaritas.

Hasil penelitian Mia (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik. Hal berarti meningkatnya resiliensi akan didukung dengan semakin rendahnya prokrastinasi akademik. Memiliki resiliensi akademik mendukung siswa untuk tetap menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi tuntutan dan tantangan selama proses belajar. Selain itu, resiliensi juga dapat ditingkatkan oleh pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu serta beradaptasi dengan kesulitan yang menjadikan individu lebih tangguh (Peters, Leadbeater & McMahon dalam Ramadanti & Sofah, 2022). Hal ini berarti bahwa memiliki pengalaman

berhadapan dengan kesulitan pembelajaran mampu menambah kemampuan siswa untuk menjadi lebih resilien.

Kebijakan jaga jarak fisik yang diadakan oleh pemerintah Indonesia selama pandemi COVID-19 menimbulkan dampak berupa perubahan metode belajar secara berkala. Resiliensi akademik diperlukan dalam membantu siswa untuk tetap tangguh menghadapi situasi stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik yang kemunculannya dapat dipicu oleh faktor situasional dalam belajar. Faktor situasional tersebut bersumber dari adanya perubahan metode belajar secara berkala di era pandemi COVID-19. Selain itu, faktor lainnya dapat bersumber dari tuntutan pada masa transisi dari siswa SMP menjadi siswa SMA yang menjadi tugas perkembangan siswa kelas X sebagai subjek penelitian. Hal ini yang menambah urgensi penelitian untuk melihat kondisi resiliensi akademik, stres akademik dan prokrastinasi akademik dikalangan siswa.

KAJIAN TEORETIS

Resiliensi Akademik

Menurut Kartika & Indrawati (dalam Amelasasih, dkk, 2018), resiliensi akademik adalah kemampuan bertahan, bangkit dan menyesuaikan diri dengan keadaan penuh tekanan dan kesulitan akademik. Menurut Masten, Best & Garmezy (dalam Anggraini,

2022), resiliensi akademik merupakan proses, kapasitas atau hasil dari adaptasi terhadap situasi penuh tekanan yang mengancam dalam konteks akademik. Sementara itu, pengertian lain dari Satyaningrum (dalam Rikumahu & Rahayu, 2022) menyatakan bahwa resiliensi akademik menjadi kemampuan peserta didik agar dapat beradaptasi terhadap kondisi akademik dengan memberikan respon yang sehat dan produktif agar mampu menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan bertahan dan menyesuaikan diri dengan situasi penuh tekanan akademik.

Reivich & Shatte (dalam Karni, dkk, 2018) mengungkapkan tujuh komponen yang membentuk resiliensi terdiri. Pertama, regulasi emosi yang merupakan kemampuan bersikap tenang meskipun berada pada situasi yang menekan. Kedua, pengendalian impuls yang merupakan kemampuan individu mengendalikan keinginan, dorongan dan tekanan dari diri sendiri. Ketiga, optimisme yang berarti kepercayaan bahwa situasi sulit akan membaik terdapat pada diri individu yang optimis. Keempat, *causal analysis* yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi. Kelima, empati yang merupakan kemampuan memahami dan peduli pada

orang lain. Keenam, *self-efficacy* yang berarti keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Ketujuh, *reaching out* yang berkaitan dengan kemampuan mengambil hikmah setelah kemalangan menimpa.

Stres Akademik

Stres akademik merupakan pandangan individu terhadap stresor akademik disertai dengan reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor (Gadzella dalam Rahman, 2021). Stres akademik menimbulkan tekanan psikologis pada subjek yang bersumber dari aspek pembelajaran (Sun, Dunne, Hou & Xu dalam Saniskoro & Akmal, 2017). Definisi lain diungkapkan oleh Kadappati & Vijayalaxmi (dalam Hafifah, dkk, 2017) adalah tekanan yang berhubungan dengan rasa frustrasi terhadap kegagalan akademik, takut akan kegagalan dan kesadaran mengenai adanya potensi terjadinya kegagalan. Wilks (dalam Oktavia, dkk, 2019) menyatakan definisi stres akademik adalah hasil dari penggabungan antara tingginya tuntutan akademik dengan rendahnya kemampuan penyesuaian diri pada individu. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah reaksi secara fisik, emosi, perilaku dan kognitif dalam menghadapi stresor akademik berupa tekanan dan tuntutan akademik.

Adapun aspek stres akademik menurut Sun, Dunne & Hou (2011), yaitu: (a) tekanan belajar yang dapat bersumber dari keluarga, teman, kuis, ujian dan jenjang semester yang lebih tinggi; (b) beban tugas yang berkaitan dengan tugas yang perlu dikerjakan oleh individu; (c) kekhawatiran terhadap nilai yang berkaitan dengan proses berpikir. Individu yang mengalami stres akan sulit konsentrasi, mengalami penurunan daya ingat dan penurunan kualitas pengerjaan; (d) ekspektasi diri dimana individu yang berada dalam kondisi stres cenderung mempunyai ekspektasi yang rendah terhadap dirinya; dan (e) keputusan yang berkaitan dengan reaksi emosional yang timbul pada diri individu saat dirinya tidak mampu mencapai target.

Prokrastinasi Akademik

Steel (dalam Pratama, 2019) menyatakan prokrastinasi adalah perilaku penundaan dalam menghadapi tugas meskipun individu telah mengetahui penundaan berdampak buruk. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Fajriani, dkk, 2021), prokrastinasi merupakan penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kinerja agar dapat melakukan aktivitas lain, sehingga mengakibatkan terhambatnya kinerja dan tugas tidak selesai tepat waktu. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku

penundaan dengan sengaja untuk memulai dan menyelesaikan tugas meskipun menimbulkan dampak negatif. Menurut Mustakim (dalam Nafeesa, 2018), adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu: (a) *perceived time* yang berarti individu yang melakukan prokrastinasi cenderung gagal dalam menepati *deadline*; (b) *intention-action* yang merupakan kesenjangan antara keinginan dan tindakan yang terwujud saat individu mengalami kegagalan mengerjakan tugas meskipun mempunyai keinginan untuk mengerjakan; (c) *emotional distress* yang berhubungan dengan timbulnya perasaan cemas pada saat prokrastinasi dilakukan; dan (d) *perceived ability* yang merupakan keraguan terhadap kemampuan diri menyebabkan individu melakukan prokrastinasi.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino tahun akademik 2022/2023 yang berjumlah 282 siswa. Sampel penelitian terdiri dari kelas XA, XB, XC dan XD dengan jumlah total sebanyak 201 siswa. Sementara itu, sampel uji coba berasal dari kelas XF sejumlah

41 siswa dan kelas XG sejumlah 40 siswa dengan total sampel uji coba sebanyak 81 siswa. Jenis penelitian digolongkan sebagai

penelitian kuantitatif berjenis korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga instrumen angket untuk mengukur variabel stres akademik, prokrastinasi akademik dan resiliensi akademik. Analisis data penelitian menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 27 dan koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif pada variabel resiliensi akademik menunjukkan bahwa siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino dengan tingkat resiliensi akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 29 siswa (14%), 170 siswa (85%) memiliki resiliensi akademik pada klasifikasi sedang dan 2 siswa (1%) memiliki resiliensi akademik pada klasifikasi rendah. Berikut merupakan peroleh skor rata-rata dari tiap-tiap komponen variabel resiliensi akademik yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Rata-rata Komponen Variabel Resiliensi Akademik

Komponen	Jumlah pernyataan	Skor total komponen	Rata-rata skor	Urutan Peringkat
Regulasi emosi	8	5025	628	6
Pengendalian impuls	10	6690	669	2
Optimisme	11	7114	647	3
<i>Causal analysis</i>	11	6723	611	7
Empati	9	6597	733	1
<i>Self-efficacy</i>	10	6378	638	5
<i>Reaching out</i>	12	7729	644	4
Total dan rata-rata	71	46256	651	

Hasil analisis deskriptif pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino yang mengalami stres akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 32 siswa (16%), 161 siswa (80%) mengalami stres akademik pada klasifikasi sedang dan 8 siswa (4%) mengalami stres akademik pada klasifikasi rendah. Berikut merupakan peroleh skor rata-rata dari tiap-tiap komponen variabel stres akademik yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Skor Rata-rata Komponen Variabel Stres Akademik

Komponen	Jumlah pernyataan	Skor total komponen	Rata-rata skor	Urutan Peringkat
Tekanan belajar	6	2776	463	4
Beban tugas	6	3468	578	2
Kekhawatiran terhadap nilai	6	3196	533	3
Ekspektasi diri	6	3585	598	1
Keputusan	6	2712	452	5
Total dan rata-rata	30	15737	525	

Hasil analisis deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino yang mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 6 siswa (3%), 166 siswa (83%) mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang dan 29 siswa (14%) mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi rendah. Berikut merupakan peroleh skor rata-rata dari tiap-tiap komponen variabel prokrastinasi akademik yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Skor Rata-rata Komponen Variabel Prokrastinasi Akademik

Komponen	Jumlah pernyataan	Skor total komponen	Rata-rata skor	Urutan Peringkat
<i>Perceived time</i>	12	6318	527	4
<i>Intention-action</i>	11	6302	573	1
<i>Emotional distress</i>	8	4567	571	2
<i>Perceived ability</i>	9	4852	539	3
Total dan rata-rata	40	22039	551	

Analisis Korelasional

Adapun hasil korelasi mengenai hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik dijelaskan sebagai berikut.

1. Hubungan stres akademik dengan resiliensi akademik

Hasil korelasi stres akademik dengan resiliensi akademik, yaitu -0,461. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan stres akademik dengan resiliensi akademik. Kontribusi stres akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 21,25% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain.

2. Hubungan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik

Hasil korelasi prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik, yaitu -0,634. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan prokrastinasi akademik dengan resiliensi

akademik. Kontribusi prokrastinasi akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 40,20% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain.

3. Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik

Hasil korelasi stres akademik dengan prokrastinasi akademik, yaitu 0,473. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Kontribusi stres akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 22,37% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain.

4. Hubungan stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik

Hasil korelasi stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik sebesar 0,660. Hal ini menunjukkan bahwa r hitung (0,660) > r tabel (0,138) dengan taraf signifikansi 5% (0,05), sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan secara positif dan signifikan stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi stres akademik dan prokrastinasi akademik pada diri siswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki siswa. Kontribusi stres akademik dan prokrastinasi akademik terhadap resiliensi

akademik sebesar 43,56% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai variabel resiliensi akademik, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino tahun akademik 2022/2023 dapat disimpulkan memiliki resiliensi akademik sebagian besar pada tingkat sedang dengan jumlah sebanyak 170 siswa (85%). Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor tertinggi sebesar 733 dimiliki oleh komponen empati. Empati menampilkan kepedulian dalam sebuah hubungan sosial. Temuan hasil wawancara terhadap siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial CFQ yang menyatakan bahwa dirinya lebih fokus dan bersemangat mengerjakan tugas bersama dengan teman-teman. Keterlibatan empati dapat mendukung para siswa untuk menciptakan situasi positif dalam pergaulan yang mendukung siswa agar bertahan menghadapi tuntutan pembelajaran.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan stres akademik dengan resiliensi akademik. Hal ini bermakna bahwa peningkatan stres akademik pada siswa, maka diikuti dengan penurunan resiliensi akademik. Adapun kontribusi stres akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 21,25% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain. Menurut Septiani

& Fitria (2016) individu yang memiliki resiliensi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman terkait kendali diri dan keyakinan dengan usaha pemecahan masalah. Hal ini menunjukkan bahwa untuk membentuk resiliensi akademik diperlukan faktor internal pada diri siswa dalam menanggapi situasi stres. Namun, tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor terendah dari variabel resiliensi akademik sebesar 611 yang dimiliki oleh komponen *causal analysis*. Rendahnya rata-rata skor pada komponen *causal analysis* mengindikasikan kesulitan pada diri siswa dalam mengidentifikasi penyebab masalah belajar yang dialami. Kondisi ini dapat menghalangi siswa dalam usaha memecahkan masalah belajar yang dihadapi. Seseorang yang tidak dapat mengetahui penyebab dari masalahnya akan cenderung mengulang kesalahan yang sama berulang kali (Reivich & Shatte dalam Allicia & Adhyatma, 2020). Dampak yang ditimbulkan adalah penurunan kemampuan menjadi resilien yang terwujud melalui kecemasan yang timbul ketika berhadapan dengan tugas/PR, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan belajar, tidak sanggup memenuhi KKM, dll. Temuan hasil wawancara terhadap siswa berinisial T menyatakan bahwa dirinya merasa stres berhadapan dengan kesulitan memahami materi pelajaran matematika dimana dirinya

merasa belum memadai untuk memenuhi target diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai variabel stres akademik, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino tahun akademik 2022/2023 dapat disimpulkan mengalami stres akademik pada tingkat sedang dengan jumlah sebanyak 161 siswa (80%). Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa ekspektasi diri menjadi komponen dengan rata-rata skor tertinggi sebesar 598. Berbagai bentuk tekanan dari dalam diri siswa dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi siswa. Sejalan dengan wawancara terhadap beberapa siswa juga menyatakan gejala stres yang dialami berupa gelisah, sulit konsentrasi, kurang percaya diri dan kurang tidur.

Stres yang bersumber dari aktivitas pembelajaran dapat mempengaruhi performa siswa. Shkulaku (dalam Pradiri, dkk, 2021) menyatakan bahwa stres akademik mempengaruhi performa akademik seperti kelelahan emosional dan pengurangan efektivitas pengerjaan tugas. Hasil wawancara terhadap guru BK kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino menunjukkan bahwa para siswa sering mengeluh dan menampilkan ekspresi marah pada saat mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat ekspresi dari kelelahan emosional (*emotional distress*) yang ditunjukkan oleh siswa. Lebih lanjut,

guru BK kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino juga menyatakan bahwa terdapat kecenderungan para siswa bekerjasama dalam mengerjakan tugas yang memiliki *deadline* berdekatan di sekolah. Sejalan dengan hasil penelitian ini yang mengungkap adanya hubungan positif dan signifikan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini bermakna bahwa peningkatan stres akademik diikuti dengan peningkatan prokrastinasi akademik pada siswa. Adapun kontribusi stres akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 22,37% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain. Prokrastinasi akademik dilakukan peserta didik dengan alasan antara lain buruknya manajemen waktu, sulit konsentrasi, rasa takut dan kebosanan (Santrock dalam Sagita, dkk, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai variabel prokrastinasi akademik, diketahui bahwa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino tahun akademik 2022/2023 dapat disimpulkan sebagian besar mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat sedang dengan jumlah sebanyak 166 siswa (83%). Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa komponen *intention-action* memiliki rata-rata skor tertinggi sebesar 573. Sejalan dengan temuan dari hasil wawancara terhadap beberapa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino bahwa alasan melakukan

penundaan tugas antara lain meliputi rasa malas, takut salah, takut gagal dan bingung dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat berpengaruh bagi peningkatan stres karena mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan (Handayani & Suharman dalam Wahyuningtyas, dkk, 2019). Hasil wawancara terhadap beberapa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino yang menyatakan bahwa tugas yang tertunda menimbulkan rasa panik, cemas, perasaan tertinggal, bingung dan stres.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik. Hal ini bermakna bahwa peningkatan prokrastinasi akademik pada siswa diikuti dengan penurunan resiliensi akademik. Adapun kontribusi prokrastinasi akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 40,20% yang sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain. Resiliensi dapat dibentuk dari faktor antara lain kompetensi diri, kekuatan dalam menghadapi stres, pengendalian diri (Connor & Davidson dalam Rahayu & Djabbar, 2019). Resiliensi akademik memiliki peranan penting dalam membentuk ketangguhan pada diri siswa, sehingga mampu berperilaku produktif dalam melaksanakan tiap tugas meskipun dalam kondisi stres. Sejalan dengan pernyataan Adhiman & Mugiarto (2021) bahwa resiliensi

menjadi dasar dalam membangun karakter positif untuk bertahan dan mampu menghadapi tugasnya. Perilaku prokrastinasi akademik dapat menurunkan resiliensi siswa dalam menghadapi tantangan yang ditemui dalam aktivitas belajarnya. Hasil wawancara terhadap siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial VAD menunjukkan bahwa dirinya memiliki kecenderungan mengulangi penundaan tugas meskipun telah mengetahui bahwa penundaan menyebabkan dirinya menyesal dan sedih karena memperoleh nilai yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi akademik terkhusus dalam mengidentifikasi penyebab masalah menyulitkan siswa untuk dapat menghindari diri dari mengulang perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil perhitungan secara keseluruhan variabel pada penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik. Hal ini berarti peningkatan stres akademik dan prokrastinasi akademik diikuti dengan peningkatan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino pada tahun akademik 2022/2023. Adapun kontribusi stres akademik dan prokrastinasi akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 43,56% yang sisanya dapat dijelaskan

oleh faktor lain. Stres akademik dan prokrastinasi akademik yang dialami siswa memang berdampak pada penurunan produktivitas dan efektivitas dalam pengerjaan tugas. Namun, akumulasi pengalaman menghadapi stres akademik dan prokrastinasi akademik dapat mendukung terbentuknya resiliensi pada diri siswa. Hal ini mengingat bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino mengalami stres akademik dan prokrastinasi akademik pada level sedang, sehingga dampak yang ditimbulkan masih dapat ditoleransi dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh para siswa. Menurut Barankin & Khanlou (dalam Mir'atannisa, dkk, 2019) kombinasi dari sifat dan pengalaman belajar yang didapatkan dari interaksi dan peluang yang diberikan oleh keluarga, sekolah dan masyarakat membentuk resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat terbentuk dari pengalaman para siswa dalam menghadapi beragam dampak dari stres akademik dan prokrastinasi akademik seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Resiliensi berperan meningkatkan ketangguhan dan ketahanan siswa dalam belajar meskipun berada dalam situasi sulit. Sejalan dengan hasil wawancara terhadap salah satu siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial JSDAW bahwa dirinya lebih

bersemangat dalam mengerjakan tugas yang menumpuk. Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan gagasan Tugadi & Frederickson (dalam Aza, dkk, 2019) bahwa siswa yang resilien antara lain lebih menunjukkan sifat optimistik, dinamis dan bersikap antusias.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Septiana (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa. Lebih lanjut, penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang resilien bukan berarti tidak mengalami stres, tetapi dirinya mampu menjadikan stres akademik sebagai tantangan dalam meningkatkan motivasi dan prestasi. Sejalan dengan pernyataan siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino berinisial T yang lebih lanjut menyatakan bahwa dirinya tetap optimis untuk dapat bangkit dari situasi stres dan tertantang untuk meningkatkan nilai akademis. Siswa yang mampu mentoleransi stres, maka akan diiringi dengan rasa optimis (Rahayu & Djabbar, 2019).

Prokrastinasi akademik juga menjadi wujud perilaku mekanisme koping siswa. Prokrastinasi akademik menjadi bentuk *coping* dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dipandang penuh stres (Pertwi, 2020). Sejalan dengan pernyataan Sia (dalam Wibowo, 2014) bahwa prokrastinasi

berdampak secara positif, yaitu mengatasi stres dan suasana hati yang buruk secara sementara. Perilaku prokrastinasi memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengolah situasi stres akademik yang dihadapi, sehingga mampu menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi keadaan sebelum kembali menjalankan tanggung jawab mengerjakan tugas. Hal ini didukung dengan resiliensi yang berperan membantu individu dalam belajar untuk mengendalikan diri agar dapat tetap produktif (Reivich & Shatte dalam Novianti, 2018). Sejalan dengan hasil wawancara beberapa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino bahwa manajemen waktu mengerjakan tugas menjadi cara untuk bertahan meskipun berada dalam situasi sulit. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pengendalian diri yang dapat mencerminkan karakter pribadi yang resilien dalam menghadapi tugas-tugas dari sekolah. Sejalan dengan temuan hasil analisis pada tabel 1 bahwa komponen pengendalian impuls memiliki rata-rata skor tertinggi kedua sebesar 669. Hasil ini mengungkap fakta bahwa siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino juga memiliki kemampuan pengendalian impuls dalam menghadapi masalah belajar. Resiliensi akademik yang dimiliki para siswa berkontribusi dalam mendukung pengendalian diri, sehingga siswa tetap dapat mengatur aktivitas pengerjaan

tugas secara produktif meskipun berhadapan dengan situasi menekan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stres akademik siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino sebagian besar pada klasifikasi sedang dengan jumlah 161 siswa (80%). Prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino sebagian besar pada klasifikasi sedang dengan jumlah 166 siswa (83%). Resiliensi akademik siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino sebagian besar pada klasifikasi sedang dengan jumlah 170 siswa (85%). Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik.

Saran

Siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino disarankan membuat rencana dan penjadwalan yang jelas serta bersikap konsisten dalam menjalani tugas yang direncanakan. Selain itu, diharapkan jika menyadari adanya tekanan dalam proses pembelajaran, siswa kelas X berani datang untuk bercerita dan berkonsultasi pada Guru BK. Kesadaran diri untuk membutuhkan bantuan merupakan awal yang baik untuk menghindari stress yang berkepanjangan. Tim

BK sekolah juga disarankan untuk memberikan layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas X yang diangkat dapat meliputi ketangguhan diri, teknik pemecahan masalah, regulasi emosi, dan kepercayaan diri. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penelitian ini dalam menentukan kombinasi variabel lain yang menjadi aspek dari resiliensi. Selain itu penelitian berikutnya bisa mendalami melalui penelitian kualitatif terkait dengan fenomena stress akademik atau faktor yang paling berperan dalam menumbuhkan resiliensi dikalangan siswa SMA agar bisa memberikan keutuhan gambaran kondisi siswa SMA dalam melewati proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiman, F., & Mugiarto, H. (2021). Hubungan penyesuaian diri terhadap resiliensi akademik pada siswa dalam menghadapi pembelajaran saat masa pandemi covid 19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 258-264. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1571>
- Allicia, A., & Adhyatma, M. D. R. (2020). Resiliensi ibu dari anak dengan down syndrome yang berprestasi dalam bidang olahraga. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 47-58. <https://doi.org/10.33508/exp.v8i1.2429>
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 161-167). <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/917>
- Andira, P. A., & Gina, F. (2022). Self Efficacy dan Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami Pembelajaran Daring: Putri Ayu Andira, Fathana Gina. *Jurnal Social Philanthropic*, 1(1), 29-34. <http://www.ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JSP/article/view/1456>
- Anggraini, S. (2022). Resiliensi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 64-69. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2997672&val=27020&title=RESILIENSI%20AKADEMIK%20DITINJAU%20DARI%20JENIS%20KELAMIN%20PADAMA%20MAHASISWA%20DI%20MASA%20PANDEMI%20COVID-19>
- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 106-112. [10.33024/jkpm.v3i1.2465](https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i1.2465)
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/12285>

- Barseli, M., Irdil, I., & Fitriana, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2022). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Dindikbud Banten (2022, April, 7). *Mulai 7 April 2022, SMA, SMK dan SKH Negeri dan Swasta di Banten Terapkan 100 Persen*. <https://dindikbud.bantenprov.go.id/index.php/artikel/343-mulai-7-april-2022,-sma,-smk-dan-skh-negeri-dan-swasta-di-banten-terapkan-ptm-100-persen.html>. Diakses pada 10 September 2022.
- Fajriani, N., Ismawati, I., & Abidi, F. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691-698. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2186>
- Gayatri, R., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Peer Social Support Dan Adversity Quotient Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi. *G- Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 226-236. <http://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/1568>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 220-229. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.58>
- Hamidah, S. P. (2020). Hubungan antara Emotion Focused Coping (EFC) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya. Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/43263/>

- Handayani, M. (2022). Peningkatan creative thinking skills melalui model problem based learning pembelajaran IPA SD selama pandemi. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 428-437. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2192>
- Handayani, S. W. R. I., & Andromeda, N. (2017). Pengaruh gaya pengambilan keputusan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikovidya*, 50-65. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v21i1.66>
- Karni, A., Pujiastuti, T., & Pasmawati, H. (2018). *Program bimbingan dan konseling dan implikasinya terhadap resiliensi lansia di Panti Jompo BPPLU Propinsi Bengkulu*. Samudra Biru.
- Kemendikbud (2022, Mei, 11). *SKB 4 Menteri Terbaru Atur Pembelajaran Tatap Muka Seratus Persen*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/05/skb-4-menteri-terbaru-atu-pembelajaran-tatap-muka-seratus-persen>. Diakses pada 15 September 2022.
- Luvitha, E. S. (2021). Hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta *Skripsi*, Universitas Mercu Buana. Diunduh dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/12132/>
- Madjid, A., Sutoyo, D. A., & Shodiq, S. F. (2021). Academic procrastination among students: The influence of social support and resilience mediated by religious character. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 56-69. [10.21831/cp.v40i1.34641](https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.34641)
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75. https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/568
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (1), 45-52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 7(1), 26-33. <http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v7i1.5101>
- Novisari, L., & Kemala, C. N. (2021). Penerapan acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada siswi perempuan di masa COVID-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 125-147.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi kualitatif dalam kajian stres akademik. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79-89. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119-124. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2). https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1195

- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, September, 20-21. https://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/25_%20Naskah%20-216-224.pdf
- Rahman, R. Y. (2021). Strategi layanan bimbingan dan konseling tentang mereduksi stress akademik di masa pandemi covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad, 1*.
- Rajapakshe, W. (2021). The Impact of Academic Procrastination, Self-Efficacy, and Motivation on Academic Performance: Among Undergraduates in Non-State Universities in Sri Lanka. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 25, 38.
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 141- 149). <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2875>
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72-86. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/308>
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575-584. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/8467/pdf>
- Sagita, D.D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikoetik*, 1(2), 37-72. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salim, I. R., & Yuliawati, L. (2021). Growing and getting good grades? Interplay personal growth initiative, extrinsic motivation, and academic procrastination. *Psibernetika*, 14(2). <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/4635>

- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96-106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59>
- Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49-57. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753>
- Silmiyati, N. A. (2018). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 62-68. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/26728>
- Solikhah, N., & Suminar, D. R. (2022). Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA/SMK di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 720-728. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36192>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). *Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students*.
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). *Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran*