

HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMA X DI SIDOARJO

Zaki Nur Fahmawati¹; Mohammad Nashrullah^{2*}

¹Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Jl. Majapahit 666B Sidoarjo

²Magister Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Jl. Majapahit 666B Sidoarjo

*e-mail : nashrullah@umsida.ac.id

Informasi Artikel

Abstrak

Diterima:
21 Januari 2023

Revised :
12 Juni 2023

Accepted:
25 Juni 2023

Kata kunci:

Berpikir positif;
Stres akademik;
Siswa

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa SMA X Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini dilakukan di SMA X. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.658 siswa, sehingga dari perhitungan menggunakan metode *krejcie* dan *morgan* sampel yang digunakan sebanyak 310 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *stratified random* sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala berpikir positif dan skala stres akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Spearman's rho Correlations* dan proses analisa ini menggunakan bantuan program JASP versi 0.13.1.0 *for windows*. Hasil penelitian didapatkan nilai $r = -0.480$ dan nilai $p = 0,001$ dimana $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X. Pengaruh berpikir positif terhadap stres akademik sebesar 33,1 %.

How to Cite: Fahmawati, Zaki Nur & Nashrul. (2023). Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Siswa SMA X di Sidoarjo. *PERISAI: Pendidikan dan Riset Ilmu Sains*, 2(2), 185-194. DOI: <https://doi.org/10.32672/perisai.v2i2.163>

Pendahuluan

Menurut Fadliana (Hapsari, 2016) pendidikan memiliki tanggung jawab dalam meningkatkan minat siswa, memperluas dan mengembangkan keilmuan dan membantu siswa agar mampu menjawab tantangan dan pengalaman baru di masa mendatang. Karena dari pendidikan individu bisa mengetahui minat, bakat dan *skills* agar bisa menjadi invidu yang bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Pendidikan dapat diperoleh dengan bersekolah baik dalam sekolah yang bersifat pendidikan formal

Alwi (Praseipida, 2018) menyatakan bahwa sekolah merupakan suatu tempat atau bangunan untuk kegiatan belajar mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran sesuai dengan tingkatannya masing-masing. Siswa dapat melakukan kegiatan akademik dengan baik serta maksimal, apabila siswa itu nyaman dengan lingkungannya dan proses pembelajarannya. Disisi yang lain, siswa juga menghadapi berbagai tantangan dalam sekolahnya seperti belajar, berprestasi, berteman dan memperluas pengalamannya. Selain itu peserta didik diharapkan mampu memahami materi, mengerjakan tugas, dan melaksanakan ujian yang dilakukan pada setiap proses belajar mengajar sedang berlangsung dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi tersebut. Pelaksanaan proses pembelajaran siswa juga sering mengalami berbagai macam kendala dan adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, tugas menumpuk dan rendahnya nilai. Kondisi siswa yang memiliki ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan serta kapasitas untuk menyelesaikan aktivitas menurut Campbell disebut stres (Amalia, 2017).

Individu yang mengalami stres akan tidak tenang dan tidak nyaman ketika dihadapkan pada sesuatu yang mereka anggap berlebihan serta merasa tidak bisa mengatasinya. Stres yang dialami siswa ketika mengalami banyak tuntutan dalam tugas-tugas yang diberikan serta kegiatan yang berhubungan dengan akademik disebut stres akademik. Busari (Handayani, 2018) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu beban yang dirasakan siswa karena memiliki keinginan untuk memberikan nilai atau hasil yang baik dalam ujian, namun dengan kondisi batasan waktu yang sangat minim membuat lingkungan akademik siswa menegang. Sedangkan Menurut Ahmad (Maryatmi, 2018) stres akademik merupakan perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan hasil ujian dan tugas sekolah, dan tidak dapat mengelola tugas karena jadwal yang sibuk.

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan atau beban bisa memunculkan stres akademik. Tekanan dan beban yang diberikan oleh siswa, jika siswa tidak dapat mengelola dengan baik maka dapat berdampak negatif bahkan dapat menyebabkan stres akademik. Penelitian terdahulu mengungkapkan, masih banyak siswa yang masih mengalami stres akademik ketika melakukan kegiatan akademik, sehingga masih belum punya tujuan yang pasti dalam menjalani kegiatan akademiknya yang berakibat pada raksi fisik dan psikis yang mengganggu siswa (Fahrizal, 2019). Bisa disimpulkan stres akademik yang dialami oleh siswa, terhadap setiap tuntutan yang dibebankan padanya akan menyebabkan tekanan mental atau gangguan dalam diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rofiah (2021) pada siswa SMA Negeri 1 Kepanjen menjelaskan bahwa dengan sistem *full day school* secara daring pada masa pandemi covid-19 ini, siswa merasa sulit memahami terlalu

banyak materi pembelajaran yang diajarkan. Siswa juga merasa proses pembelajaran dengan materi belajar yang padat membuat cukup terbebani, sehingga keluhan-keluhan tersebut mengarah pada terjadinya stres akademik.

Ada pula fenomena yang ditemukan peneliti yang terjadi di tempat penelitian yaitu SMA X Di Sidoarjo mengenai stres akademik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa dan guru menunjukkan bahwa ada stres akademik yang terjadi pada siswa SMA X Di Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan karenanya adanya gejala-gejala yang mengarah pada stres akademik serta terjadi pada siswa tersebut, seperti munculnya rasa ketakutan, pusing, mengeluh, merasa tidak nyaman serta gelisah. Selain itu, hal tersebut berhubungan dengan apa yang sudah dijelaskan oleh Cannon (Majrika, 2018) menyatakan bahwa hal itu merupakan respon tubuh yang bereaksi terhadap keadaan darurat dan persepsi yang negatif menyebabkan kecemasan berlebih dalam diri sehingga memunculkan gejala-gejala emosional maupun biologis. Jika melihat dari beberapa gejala di atas dimana subjek mengalami ketakutan, pusing, mengeluh, merasa tidak nyaman serta gelisah pada diri subjek maka termasuk dalam gejala emosional serta biologis.

Menurut Puspita (Barseli & Ifdil, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri sendiri seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan dan berpikir positif. Sedangkan faktor eksternal meliputi waktu jam pelajaran yang lama, tekanan untuk menguasai materi pelajaran, dorongan status sosial dan orang tua yang terlalu optimis.

Menurut Peale (Rachmawati, 2015) mengatakan bahwa berpikir positif merupakan keterampilan yang harus dipelajari dan diusahakan serta tidak datang dengan sendirinya. Menurut Arifin (Agubay, 2018) berpikir positif adalah respon positif yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran positif, kata-kata dan gambaran-gambaran yang memotivasi serta berguna bagi perkembangan pikiran.

Arifin (Putri, 2017) juga menyebutkan terdapat 10 ciri yang dimiliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, memiliki pikiran yang terbuka, tidak *overthinking*, bersyukur, tidak mudah terpengaruhi, kurangi mengeluh dengan lebih banyak bertindak, tetap tenang, menggunakan bahasa tubuh yang positif dan peduli terhadap diri. Dilihat dari beberapa pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa dengan berfikir positif akan memberikan dampak yang baik untuk mengurangi stress akademik siswa.

Metode

Jenis penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2013) penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui variable-variabel yang memiliki hubungan dengan variabel lainnya yang dimana hal tersebut diambil berdasarkan koefisien korelasi.

Subjek yang dijadikan responden dalam penelitian ini yaitu peneliti mengambil populasi siswa SMA X Di Sidoarjo yang berjumlah 310 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *stratified random sampling*.

Skala yang ada dalam penelitian ini disusun menggunakan skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan Pengukuran dalam variabel stres akademik ini menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Majrika (2018) serta mengacu dari empat aspek yang kemukakan oleh Sarafino & Smith yaitu, biologi, kognitif, emosi dan perilaku sosial. Pengukuran variabel berpikir positif ini menggunakan skala berpikir positif yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albreth (Machmudati, 2017) yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, penyesuaian diri dan pernyataan yang tidak menilai.

Berdasarkan uji validitas dari skala berpikir positif ditentukan jumlah aitem yang valid yaitu 18 butir aitem valid dan 3 aitem yang tidak valid ditentukan dari nilai *Corrected Aitem total Corelation* dengan nilai 0,25. Semua aitem yang tidak valid tidak digunakan dalam alat ukur penelitian.

Berdasarkan uji validitas dari skala stress akademik yang berjumlah 39 butir aitem. didapatkan 34 aitem valid dan 5 aitem yang tidak valid ditentukan dari nilai *Corrected Aitem total Corelation* dengan nilai 0,25. Semua aitem yang tidak valid tidak digunakan dalam alat ukur penelitian.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh hasil bahwa reliabilitas pada skala stres akademik sebesar 0,893 dan reliabilitas pada skala berpikir positif sebesar 0,845. Hasil dari kedua skala pada penelitian ini menunjukkan koefisien reliabilitas angka mendekati 1,00 maka dapat dinyatakan reliabel sebagai instrumen pengumpulan data.

Hasil dan pembahasan

a. Hasil

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji asumsi terhadap data penelitian kedua variabel. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Selain itu, peneliti juga menganalisis data untuk menguji hpotesis pada dua variabel.

Uji normalitas menggunakan model *One -Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 *for windows*. Dengan pedoman yang digunakan adalah jika nilai *sig p* >0.05 maka berdistribusi normal dan jika nilai *sig p* < 0.05 maka tidak berdistribusi normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		310
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	9,72993657
Most Extreme Differences	Absolute	0,046
	Positive	0,034
	Negative	-0,046
Test Statistic		0,046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* di atas, maka diketahui nilai signifikansi variabel berpikir positif dengan stres akademik sebesar $0,200 > 0,05$. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Sementara menurut kusumawati (2017) uji linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dan variabel tergantung. Uji linieritas berguna untuk melihat apakah garis lurus dapat ditarik dari sebaran data variabel-variabel penelitian. Uji linieritas menggunakan bantuan SPSS 25 *for windows* dengan mengacu pada nilai *Signifikansi Deviation from Linierity*. Hubungan antara kedua variabel dikatakan linier jika $sig < 0,05$, dan hubungan kedua variabel dikatakan tidak linier jika $sig > 0,05$.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * BERPIKIR POSIIF	Between Groups	(Combined)	20369,850	31	657,092	8,270	0,000
		Linearity	13205,604	1	13205,604	166,196	0,000
		Deviation from Linearity	7164,247	30	238,808	3,005	0,000
	Within Groups		22089,298	278	79,458		
Total			42459,148	309			

Berdasarkan hasil uji linieritas diatas nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,000. Dapat diartikan bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tidak linier antara data berpikir positif dengan stres akademik. Uji Analisis data berdasarkan hasil uji asumsi diatas dapat diperoleh bahwa data berpikir positif dengan stres akademik berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang tidak linier. Sehingga peneliti dapat melakukan tahap selanjutnya, yaitu melakukan uji hipotesis dengan menggunakan metode korelasi *product moment Spearman's rho* dengan bantuan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) versi 0.13.1.0 *for windows*. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo.

Hasil uji kategorisasi skor subjek dapat dilihat pada Tabel 3. Dapat dilihat bahwa siswa SMA X Di Sidoarjo memiliki tingkat berpikir positif yang sedang serta tingkat stres akademik yang cenderung sedang.

Tabel 3. Kategori skor subjek pada variabel Berpikir Positif dan Stres Akademik

Kategori	Berpikir Positif		Stres Akademik	
	n	%	n	%
Tinggi	114	36,8%	22	7%
Sedang	196	63,2%	274	88,5%
Rendah	-	-	14	4,5%
Total	310	100%	310	100%

Tabel 4. Hasil uji hipotesis antara Berpikir Positif dan Stres Akademik

Spearman's Correlations

	Spearman's rho	p
Berpikir Positif	- Stres Akademik	0.480 ^{***} < .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Uji normalitas pada penelitian ini hasil uji normalitas dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, telah diketahui nilai signifikansi variabel berpikir positif dengan stres akademik sebesar 0,200 > 0,05. Sehingga dapat diartikan kedua variabel berdistribusi normal. (p> 0,05). Pada hasil uji linearitas diketahui nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,000. Dapat diartikan bahwa nilai *Sig. Deviation*

from Linearity lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan tidak linier antara data berpikir positif dengan stres akademik. Uji Analisis data berdasarkan hasil uji asumsi dapat diperoleh bahwa data berpikir positif dengan stres akademik berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang tidak linier.

Teknik korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah *Spearman's rho Correlations* dan dihitung menggunakan bantuan program JASP. Hasil uji korelasi antar variabel dan antar aspek dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasar uji hipotesis pada Tabel 2, diketahui bahwa berpikir positif dan stres akademik menunjukkan korelasi dengan nilai $r = -0,480$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,01$). Oleh karena itu, dapat dikatakan, terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik yang sangat signifikan.

Hal ini sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo. Semakin tinggi berpikir positif pada siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa. jadi, semakin rendah berpikir positif siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa.

b. Pembahasan

Berdasarkan analisa di atas maka hasil uji analisa data penelitian yang didapatkan dengan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.480 dengan taraf signifikansi $0,01$. $0,01 < 0,05$ diartikan ada hubungan yang signifikan antara variabel berpikir positif dengan stres akademik. Dimana dengan nilai $r = -0.480$ yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo. Jika semakin tinggi berpikir positif pada siswa maka tingkat stres akademik siswa semakin rendah. Jadi, semakin rendah berpikir positif siswa maka tingkat stres akademik siswa semakin tinggi. Maka hipotesisnya yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo diterima.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Far'ah (2020) ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa. Maka diartikan bahwa siswa yang memiliki berpikir positif tinggi maka stres akademik rendah. Begitu pula sebaliknya, jika berpikir positif rendah maka stres akademik tinggi. Hasil tersebut memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Refkenza (2020) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik lebih merasa tertekan di dalam proses belajar, kesusahan, kewalahan, tampak menyerah dan kelelahan. Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada penelitian itu siswa tampak tidak bisa menerima perubahan dari *full day school* ke pembelajaran dilakukan di rumah (*daring*), dengan

dilakukannya sistem tersebut membuat jadwal siswa terlalu padat dengan banyaknya tugas dan penyampaian materi secara *online* yang berbeda dengan tatap muka. Hal tersebut yang membuat siswa rentan mengalami stres akademik dalam proses akademik dan proses pembelajaran.

Dalam penelitian juga menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki pengaruh sebesar 33,1% terhadap stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo pada masa pandemi *Covid-19*. Sedangkan 66,1% stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik menurut Puspita (Barseli & Ifdil, 2017) menyebutkan ada dua faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Maka faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri sendiri seperti cara berpikir, karakter, serta kepercayaan. Sedangkan faktor eksternal seperti jam pelajaran yang lama, tekanan untuk menguasai materi pelajaran, dorongan status sosial dan orang tua yang terlalu optimis.

Seorang siswa yang mampu berpikir positif dengan baik, memiliki tujuan dalam proses belajar dan mampu mengatasi setiap masalah akademik dengan cara yang baik. Menurut Peale (Rachmawati, 2015) mengatakan bahwa berpikir positif merupakan keterampilan yang harus dipelajari dan diusahakan serta tidak datang dengan sendirinya. Setiap siswa harus memiliki berpikir positif untuk meminimalisir terjadinya stres akademik.

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi sekolah atau para guru pengajar terkait stres akademik dan kaitannya dengan berpikir positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada siswa terkait bagaimana meningkatkan berpikir positif agar kedepannya siswa dapat melakukan banyak hal tanpa terganggu pikiran negatif. Hal itu bertujuan agar siswa terbiasa dengan berpikir positif ketika menghadapi segala masalah atau tantangan dalam kegiatan akademik. Sekolah dapat merancang kegiatan yang dapat mengurangi tingkat stres akademik siswa seperti pelatihan terkait berpikir positif, memulai kegiatan belajar dengan membaca do'a, melakukan interaksi yang positif siswa, memberi semangat serta dukungan agar siswa siap menjalankan kegiatan akademiknya.

Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berpikir positifnya. Karena dalam akademik, berpikir positif mampu mengubah kebiasaan - kebiasaan buruk siswa dalam menghadapi masalah atau tantangan. Siswa harus merubah tuntutan tugas yang diberikan guru menjadi tantangan agar segera menyelesaikan tugas serta selalu percaya diri dengan kemampuannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA X Di Sidoarjo. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *spearman's*

menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar -0.480 dengan taraf signifikan sebesar $0,001 < 0,05$. Sehingga bisa diartikan bahwa ada korelasi negatif signifikan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA SMA X Di Sidoarjo. Dilihat dari uji sumbangan efektif dalam penelitian ini, berpikir positif memberikan sumbangan sebesar 33,1% terhadap stres akademik.

Daftar Pustaka

- Agubay, F. B. (2018). Berpikir Positif Terhadap Penyandang HIV dan AIDS. *Inpatient Dermatology*, 169–174. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18449-4_35
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Fahrizal, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi* (Issue July).
- Far'ah, E. (2020). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Bilingual*.
- Handayani, D. (2018). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Akademik Pada Siswa Full Day School*. 201.
- Hapsari, F. (2016). *Perbedaan Hasil Belajar Kimia Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Akoopratif Think Pair Share Dan Model Jigsaw Berbantuan Index Card Match Pada Materi Hidrolisis Garam*.
- Machmudati, A. (2017). *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa*.
- Majrika, Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Di Sma Yogyakarta. *Advanced Optical Materials*, 10(1), 1–144.
- maryatmi, sri. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Praseipida, A. K. N. (2018). *Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Purwokerto*. Universitas Diponegoro.
- Putri, D. R. E. (2017). Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 69–82. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss1.art5>
- Rachmawati, F. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. In *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* (Vol. 7, Issue 1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v7i1.11613>

- Refkenza, D. C., Tarigan, A. H. Z., & Iswari, R. D. (2020). Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sman 22 Palembang Dengan Sistem Full Day School. *Sriwijaya University*, 1-166. <https://repository.unsri.ac.id/41537/>
- Rofiah, Syarifatur. (2021). Pengaruh Pembelajaran Online Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4, 41-47.