LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah atas (SMA)

I Gede Wahyu Adi Gegana Arinata
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No 45, Surabaya
Suhadianto
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No 45, Surabaya
Andik Matulessy
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No 45, Surabaya
E-mail : geganawahyu13@gmail.com

Abstract

Academic stress is a common psychological problem experienced by senior high school students due to high academic demands, such as academic workload, evaluation pressure, and expectations from the school and family environment. This condition may negatively affect students' psychological well-being and academic performance. One internal factor that influences academic stress is academic self-concept, which refers to students' perceptions of their academic abilities and competencies. This study aimed to examine the relationship between academic self-concept and academic stress among senior high school students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were senior high school students selected using an incidental sampling technique. Data were collected using an academic self-concept scale and an academic stress scale with a Likert model that had met validity and reliability requirements. Data were analyzed using correlation analysis. The results indicated a significant negative relationship between academic self-concept and academic stress. This finding suggests that students with a more positive academic self-concept tend to experience lower levels of academic stress. Therefore, strengthening academic self-concept is important in educational settings as an effort to reduce academic stress among senior high school students

Keywords: *academic self-concept, academic stress, senior high school students, educational psychology, academic demands*

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa SMA akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa belajar siswa. Salah satu faktor internal yang berperan dalam memengaruhi stres akademik adalah konsep diri akademik, yaitu persepsi individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala konsep

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

diri akademik dan skala stres akademik model Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri akademik dan stres akademik. Artinya, semakin positif konsep diri akademik siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan konsep diri akademik sebagai upaya untuk membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.
Kata Kunci: konsep diri akademik, stres akademik, siswa SMA, psikologi pendidikan, tuntutan akadmik.

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang mampu beradaptasi dengan tuntutan perkembangan sosial dan global. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti peningkatan beban belajar, persaingan prestasi, serta tekanan evaluasi akademik. Kondisi tersebut menjadikan siswa SMA sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis, salah satunya stres akademik. Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan belajar dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan performa belajar siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA berada pada tingkat yang cukup tinggi. Barseli dkk. (2018) melaporkan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Stres akademik dapat muncul dalam bentuk kecemasan berlebihan saat ujian, kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan motivasi belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran Pascoe dkk., (2020).

Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas, sistem evaluasi, dan ekspektasi lingkungan sekolah, tetapi juga oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa. Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam menghadapi tuntutan akademik adalah konsep diri akademik. Konsep diri akademik merujuk pada persepsi individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam bidang akademik, termasuk keyakinan terhadap kemampuan belajar serta nilai yang diberikan terhadap aktivitas akademik. Konsep ini dipahami sebagai konstruk multidimensi yang berkembang dari model konseptual yang dikemukakan oleh Shavelson dkk. (1976), kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Liu dan Wang (2005), serta disesuaikan dengan konteks pendidikan di Indonesia oleh Suhadianto dkk. (2019). Persepsi ini memengaruhi bagaimana siswa menilai tuntutan belajar, merespons kegagalan, dan mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

Siswa dengan konsep diri akademik yang positif cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, serta mampu menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif. Sebaliknya, siswa dengan konsep diri akademik yang negatif cenderung memandang dirinya tidak kompeten, mudah merasa gagal, dan lebih rentan mengalami kecemasan serta stres akademik ketika menghadapi tugas atau evaluasi belajar (Marsh & Martin, 2011). Dengan demikian, konsep diri akademik berperan sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik.

Temuan empiris menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik. Penelitian Rahmadini dan Indrawati (2019) menemukan bahwa konsep diri akademik

berhubungan negatif dengan stres akademik pada siswa SMA. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Barseli dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa siswa dengan konsep diri akademik yang lebih positif cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Radisti dkk. (2023) dan Gumiwang dkk. (2025) juga menunjukkan kecenderungan hubungan negatif antara konsep diri akademik dan stres akademik, meskipun sebagian penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki kontribusi penting dalam menentukan bagaimana individu merespons tuntutan akademik.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA di Indonesia masih relatif terbatas. Padahal, masa SMA merupakan periode yang krusial dalam pembentukan identitas diri serta kesiapan menghadapi jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Tekanan akademik yang tinggi pada fase ini, apabila tidak diimbangi dengan konsep diri akademik yang sehat, berpotensi meningkatkan risiko stres akademik dan mengganggu perkembangan psikologis siswa. Oleh karena itu, kajian mengenai hubungan konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan menengah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi pendidikan, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dan konselor dalam merancang intervensi yang berfokus pada penguatan konsep diri akademik sebagai upaya menurunkan tingkat stres akademik siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini tidak bertujuan untuk memberikan perlakuan tertentu, melainkan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel berdasarkan data empiris yang diperoleh di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berjumlah sesuai dengan karakteristik partisipan pada skripsi penelitian ini. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang sedang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan bersedia menjadi responden penelitian. Subjek penelitian berasal dari rentang usia remaja dan memiliki latar belakang akademik yang beragam.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala konsep diri akademik dan skala stres akademik. Skala konsep diri akademik disusun dengan mengacu pada kerangka konseptual konsep diri akademik yang dikemukakan oleh Shavelson, Hubner, dan Stanton (1976) yang memandang konsep diri akademik sebagai bagian dari konsep diri multidimensi, serta dikembangkan lebih lanjut oleh Liu dan Wang (2005) yang menekankan aspek keyakinan akademik dan persepsi kompetensi belajar siswa.

Skala stres akademik disusun berdasarkan konsep stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yang menggambarkan tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, dan ekspektasi akademik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala konsep diri akademik dan skala stres akademik. Skala konsep diri akademik disusun dengan mengacu pada kerangka konseptual konsep diri akademik yang dikemukakan oleh Shavelson, Hubner, dan Stanton (1976), yang memandang konsep diri akademik sebagai konstruk multidimensi. Kerangka tersebut kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Liu dan Wang (2005) dengan menekankan aspek persepsi kompetensi dan keyakinan akademik siswa, serta disesuaikan dengan konteks pendidikan di Indonesia oleh Suhadianto dkk. (2019).

Skala stres akademik disusun berdasarkan konsep stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yang menggambarkan stres akademik sebagai tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, dan ekspektasi akademik. Kedua instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan analisis korelasi item-total. Item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada skala konsep diri akademik dan skala stres akademik memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan dalam penelitian.

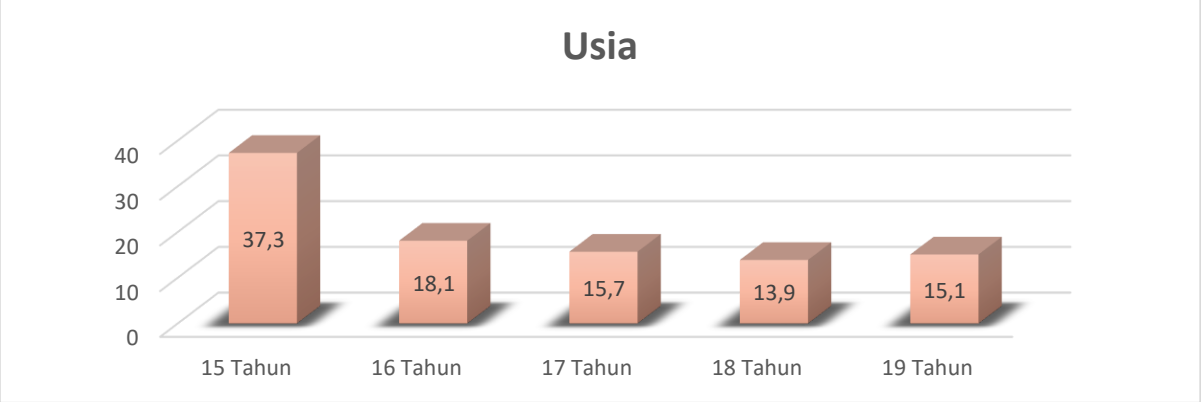
Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala konsep diri akademik dan skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas di atas 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan reliabel untuk mengukur variabel penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis statistik parametrik. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas dan linearitas. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa SMA. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan program pengolah data statistik.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh 166 responden siswa sekolah menengah atas SMA di Surabaya. Adapun infromasi demografi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan asal sekolah.

Gambar 1 Data Demografi bedasarkan usia



Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa dari 166 responden siswa sekolah menengah atas (SMA) berusia 15 tahun sejumlah 62 siswa dengan persentase (37,3%), usia 16 tahun sejumlah 30 siswa dengan persentase (18,1%), usia 17 tahun sejumlah 26 siswa dengan persentase (15.7%), usioa 18 tahun sejumlah 23 siwa dengan persentase (14%), usia 19 tahun sejumlah 25 siswa dengan persentase (15,1%).

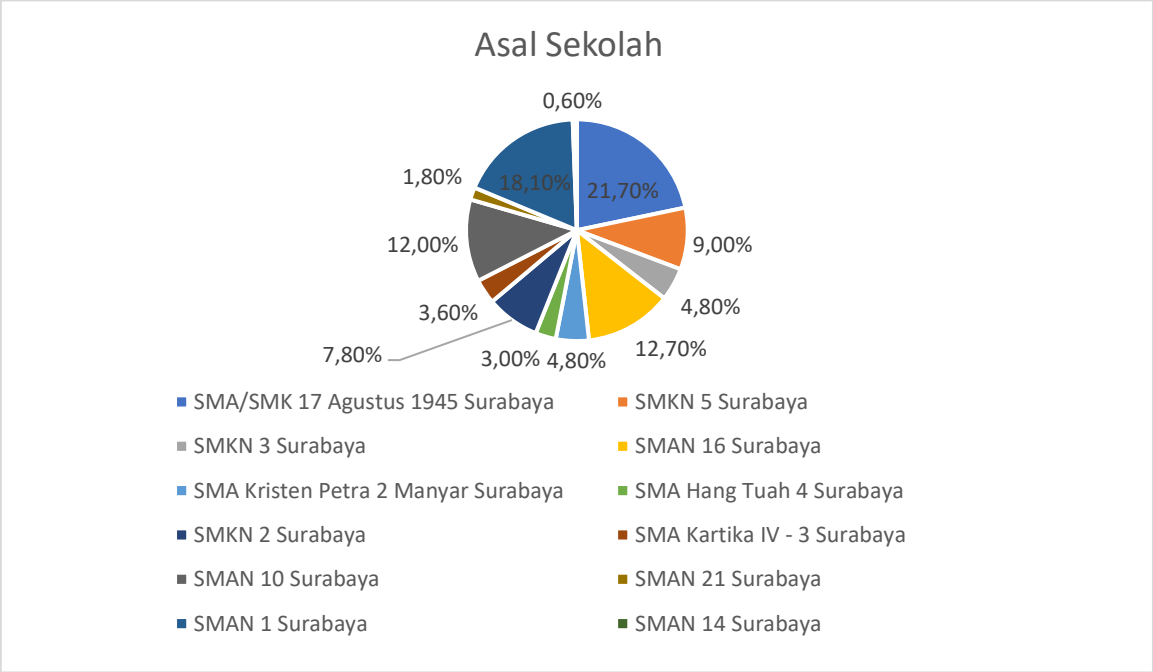
Tabel 1 Data Demografi bedarsarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Siswa	Persentase
Laki – Laki	82	49%
Wanita	84	51%
Total	166	100

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini terdapat siswa laki-laki sebanyak 82 responden dengan persentase 49%, dan mahasiswa wanita sebanyak 84 responden dengan persentase 51%. Tabel demografi responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukan pada tabel berikut.

Gambar 2 Data Demografi Berdasarkan Asal Sekolah



Berdasarkan asal sekolah dengan partisipan terbanyak dalam penelitian ini tercatat berasal dari SMA/SMK 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 36 siswa dengan persentase (21,7%), 30 siswa berasal dari SMAN 1 Surabaya dengan persentase (18,1%), 21 siswa berasal dari SMAn 16 Surabaya dengan persentase (12,7%), 20 siswa berasal dari dari SMAN 10 Surabaya dengan persentase (12,0%), 15 siswa berasal dari SMKN 5 Surabaya dengan persentase (9,0%), 13 siswa berasal dari SMKN 2 Surabaya dengan persentase (7,8%), selain itu juga, terdapat responden dari berbagai asal sekolah di surabaya dengan jumlah yang lebih kecil, sebagaimana ditunjukan pada tabel berikut.

Uji Deskriptif

Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi untuk variabel konsep diri akademik menjukan bahwa sebagian besar responden yaitu, 74 partisipan dengan persentase (45%) berada pada kategori sedang. Sebanyak 10 partisipan dengan persentase (6%) dalam kategori tinggi sekali, 45 partisipan dengan persentase (27%) berada pada kategori tinggi, 25 partisipan dengan persentase (15%) berada pada kategori rendah, 12 partisipan dengan persentase (7%) berada pada kategori rendah sekali. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel konsep diri akademik, di susul oleh kategori tinggi, rendah, rendah sekali dan hanya sedkit yang termasuk dalam kategori tinggi sekali.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Skala Konsep Diri Akademik

kategori	interval	jumlah	persentase
Tinggi sekali	> 43	10	6%
Tinggi	37 - 42	45	27%
Sedang	30 - 36	74	45%
Rendah	24 - 29	25	15%
Rendah sekali	< 24	12	7%
		166	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, kategorasi untuk variabel stres akademik menjunkkan bahwa sebagian besar responden yaitu, 59 partisipan dengan persentase 36% berada pada kategori sedang. Sebanyak 50 partisipan dengan persentase 30% dalam kategori tinggi, 36 partisipan dengan persentase 22% berada pada kategori rendah, 11 partisipan dengan persentase 7% berada pada kategori tinggi sekali, 10 partisipan dengan persentase 6% berada pada kategori rendah sekali. Tingkat stres akademik partisipa didominasi oleh kategori sedang , dengan sebagian kecil tersebar di kategori lainnya.

Tabel 3 Analisis Deskriptif Skala Stres Akademik

kategori	interval	jumlah	persentase
Tinggi sekali	> 63	11	7%
Tinggi	52 - 62	50	30%
Sedang	42 - 51	59	36%
Rendah	31 - 41	36	22%
Rendah sekali	< 31	10	6%
		166	100%

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran skor variabel stres akademik diperoleh koefesien statistic Kolmogrov-Smirnov test diperoleh signifikansi p= 0,200 ≥ 0,05. Sehingga dapat diasumsikan bahwa sebaran skor variabel stres akademik terdistribusi dengan normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolomogrov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,059	166	0,200	Normal

Uji Linieritas

Hasil uji lenieritas hubungan antara variabel konsep diri dengan stres akademik diperoleh signifikasi sebesar 0.749 (p>0.05). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel konsep diri dengan stres akademik.

Tabel 5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	*F*	*Sig.*	Keterangan
Konsep diri – Stres akademik	0,798	0,749	Linear

Uji Hipotesis

Penelitian ini melibatkan 166 mahasiswa yang sesuai kriteria dan berdia mengisi kusioner. Anaalisis ini diakukan dengan dengan uji korelasi Product Moment menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPPS) versi 26 IBM for Windows. Analisis korelasi Product Moment ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Hasil uji korelasi terhadap kedua variabel menunjukan -0,458 pada taraf signifikansi p=0,000 <0,05. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik, artinya hipotesis yang menyatakan "Terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA)" dapat diterima. Semakin tinggi tingkat konsep diri akademik maka semakin rendah stres akademik.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

			Stres akademik
Pearson Correlation	Konsep diri akademik	Correlation Coefficient	-0,458
		Sig.(2-tailed)	0.000
		N	166

Pembahsan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA dalam penelitian ini mengalami stres akademik pada tingkat yang cukup bermakna. Kondisi tersebut mencerminkan adanya tekanan akademik yang berasal dari tuntutan nilai, beban tugas, ujian, serta ekspektasi dari guru dan orang tua. Hal ini sejalan dengan pandangan Misra dan Castillo (2004) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan respons individu terhadap tekanan lingkungan pendidikan yang dirasakan melampaui kapasitas dirinya.

Konsep diri akademik pada siswa dalam penelitian ini umumnya berada pada tingkat sedang. Menurut Liu dan Wang (2005), konsep diri akademik mencakup dua dimensi utama, yaitu *academic confidence* dan *academic effort/value*. Siswa dengan konsep diri akademik pada tingkat sedang cenderung memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan akademiknya, namun belum sepenuhnya konsisten dalam usaha serta penghargaan terhadap aktivitas belajar. Kondisi tersebut dapat membuat siswa lebih rentan mengalami stres akademik ketika menghadapi tuntutan belajar yang meningkat.

Hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kemampuan akademiknya memengaruhi cara mereka merespons tekanan belajar. Konsep diri akademik yang lebih positif memungkinkan siswa menilai tuntutan akademik secara lebih adaptif, sehingga tekanan yang dirasakan dapat dikelola dengan lebih baik. Sebaliknya, konsep diri akademik yang kurang positif dapat membuat siswa lebih mudah memandang tuntutan akademik sebagai beban yang menekan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri akademik dan stres akademik Barseli dkk. (2018) Rahmadini dan

Indrawati (2019). Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif Marsh dan Shavelson (1985) yang menekankan bahwa konsep diri akademik membantu individu dalam menilai kemampuan dirinya secara lebih realistis. Persepsi diri yang positif berperan dalam membentuk respons yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik dan lingkungan sekolah.

Dalam konteks siswa SMA, konsep diri akademik sering kali berkaitan dengan orientasi prestasi dan standar akademik yang ditetapkan terhadap diri sendiri. Siswa berupaya mempertahankan citra diri sebagai individu yang mampu dan berprestasi. Ketika tuntutan akademik meningkat dan hasil yang dicapai tidak sesuai dengan ekspektasi pribadi, kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik.

Pandangan Shavelson dkk. (1976) menyatakan bahwa konsep diri akademik terbentuk melalui pengalaman belajar dan umpan balik sosial dari lingkungan. Siswa dengan konsep diri akademik yang positif umumnya menunjukkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Namun, peningkatan tuntutan akademik tanpa diimbangi strategi koping yang efektif berpotensi mengubah kepercayaan diri tersebut menjadi tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan melalui proses penilaian kognitif terhadap tuntutan yang dihadapi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dapat dimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA). Arah hubungan postif ini menunjukan bahwa peningkatan konsep diri akademik pada siswa diikuti oleh meningkatnya stres akademik, meskipun berada pada berada pada taraf yag tidak ekstrem

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri dan peniliaian positif terhadap kemampuan akademiknya tetap dapat merasakan tekanan akademik terutama karean tuntutan lingkungan pendidikan, ekspetasi prestasi, serta beban tugas yang dihadapi. Dengan kata lain, konsep diri akademik yang cukup baik belum sepenuhnya mampu meniadakan stres akademik, melainkan merefleksikan kondisi keseimbangan psikologis yang belum sepenuhnya stabil.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa stres akademik tidak muncul akibat rendahnya konsep diri akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti sistem evaluasi, tekanan akademik sekolah, serta ekspetasi dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu konsep diri akademik dalam konteks ini berperan sebagai faktor psikologis yang berinteraksi dengan berbagai tuntutan akademik, bukan sebagai satu-satunya penentu rendah atau tingginya stres akademik pada siswa

Referensi

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2018). Konsep diri akademik dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 6*(1), 1–7. https://doi.org/10.29210/120800

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2), 1–9. https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Gumiwang, R., Setiawan, J. L., & Pratiwi, I. D. (2025). Academic self-concept and academic stress among senior high school students. *Journal of Educational Psychology Studies, 9*(2), 115–124.

Liu, W. C., & Wang, C. K. J. (2005). Academic self-concept: A cross-cultural comparison of students from China and Singapore. *Educational Psychology, 25*(6), 631–647. https://doi.org/10.1080/01443410500344620

Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology, 81*(1), 59–77. https://doi.org/10.1348/000709910X503501

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, *29*(5), 489-497. https://doi.org/10.1002/nur.20147

Radisti, A. R., Putri, D. A., & Lestari, R. (2023). Hubungan konsep diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 5*(2), 85–94.

Rahmadini, D., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Empati, 8*(1), 1–8.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*(3), 407–441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhadianto, S., Ananta, A., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Academic Self-Concept as Mediator Between Mindfulness and Academic Procrastination of University University Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *8*(7), 2752-2768.

Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Procrastination (MBCT-P) to Reduce Muslim University Students' Academic Procrastination: Mixed Methods Research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *10*(1), 101-119. https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623