

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Hantoro Adhi Mulya, Endang Sri Indrawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

gunsrose13@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa psikologi yang baru memasuki tingkat pendidikan di universitas, mendapati banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah sehingga rawan terkena stres. Motivasi berprestasi bermanfaat untuk mengurangi stres akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan didapat sampel sebanyak 101 mahasiswa. Metode penggalan data dengan menggunakan dua skala psikologi. Skala Stres Akademik dengan 37 aitem valid ($\alpha = 0,919$) dan Skala Motivasi Berprestasi dengan 31 aitem valid ($\alpha = 0,926$). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,525$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang sebesar 27,6% dan sisanya sebesar 72,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: motivasi berprestasi; stres akademik; mahasiswa

Abstract

The new students in University have many changing not like in Senior High School, so they can be stressed, this research is to test empirically the relation motivation achievement with academic stress in new student in Psychology Faculty of Diponegoro University. The sampling taken by accidental sampling and we get 101 students for samples. The processing data is using scale psychology. The Scale for Academic Stress using 37 item valid ($\alpha = 0,919$) and Motivation Achievement with 31 item valid ($\alpha = 0,926$). The analysis data using simple linier regresi. The result showing the koefisien corelation $r_{xy} = -0,525$ with $p = 0,000$ ($p < 0,001$) it means there is negative connection significant between motivation achievement with academic stress, if motivation achievement high so the academic stress will low, meanwhile if motivation achievement low so the academic stress will high for the new student Psychology Faculty of Diponegoro University is amount 27,6% and the rest 72,4% explained by the others factors.

Keywords: motivation achievment, academic stress, student

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Tingkat perguruan tinggi memberikan peluang bagi anak didik untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang lebih berkompeten, tentunya lebih berbeda dengan pendidikan ditingkat SMA. Tingkat perguruan tinggi individu lebih terlibat dalam situasi dan kondisi yang berbeda. Individu lebih bisa berkembang dan menyesuaikan diri dengan baik.

Tingkat SMA berbeda dengan tingkat perguruan tinggi. Dalam perguruan tinggi individu lebih ditekankan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Berbeda dengan masa SMA, individu yang mulai memasuki perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, lebih tanggap terhadap keadaan sekitar, mampu mengembangkan pola pikir serta mampu menyesuaikan tingkah laku disekitarnya. Mahasiswa berada pada fase remaja. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju arah menjadi lebih dewasa. Banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja, seperti halnya perubahan fisik, biologis, dan mental emosional yang terjadi serta perubahan dalam tanggung jawab dan peran.

Masa transisi mahasiswa harus dapat berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Misalnya, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugasnya dan lain sebagainya. Pada beberapa mahasiswa yang tidak mau menanganinya, perubahan akan membuat stres dan ketegangan kepala mereka. Jika tidak ditangani pada tahap awal, pelajar/mahasiswa dapat mengalami masalah mental.

Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik stres di dunia kerja maupun di dunia pendidikan. Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan perguruan tinggi. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya banyaknya *deadline* atau tuntutan tugas dan tekanan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada mahasiswa Psikologi tingkat pertama pada tanggal 11 November 2015, stres dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tetapi mereka menghindari stres dengan cara berkumpul bersama teman-temannya.

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. Aspek-aspek yang ada didalam stres akademik menurut Sarafino (2011), adalah aspek biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial.

Gunawati dan Listiara (2006), menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut. Perbedaan karakteristik pada setiap individu akan menentukan respon terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, sehingga respon yang dihasilkan akan berbeda-beda walaupun stimulus yang menjadi sumber stresnya sama (Gunawati & Listiara, 2006). Menurut Moore (dalam Rumiani, 2006), stressor mahasiswa dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan teman-temannya. Stressor yang dialami oleh mahasiswa meliputi tuntutan tugas, jadwal kegiatan yang padat, ujian, manajemen waktu dan standar nilai yang ditetapkan.

Sumber stres yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik (Greenberg, 2004). Oliver, dkk (dalam Baron & Byrne, 2005), mengatakan bahwa di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi, distress yang dialami seringkali meliputi kecemasan dan depresi, yang mungkin pada gilirannya dapat mengakibatkan terjadinya penyalahgunaan minuman alkohol dan gangguan makan.

Dari beberapa sumber stres diatas yang telah disebutkan, hal tersebut menimbulkan gejala stres tersebut antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, mengenai tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, terlihat mudah marah, dan ada mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat. Stres

pada mahasiswa yang diakibatkan oleh tekanan akademis untuk segera menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Salah satu yang mempengaruhi stres mahasiswa adalah dorongan untuk mencapai suatu prestasi.

Motivasi yang berhubungan erat dengan pendidikan adalah motivasi berprestasi. Konsep motivasi berprestasi awalnya dikemukakan oleh Murray (dalam Irwanto, 2002). Murray membagi kebutuhan-kebutuhan manusia kedalam tujuh belas kategori, diantaranya kebutuhan untuk berprestasi. Menurut Murray (dalam Walgito, 2004), kebutuhan berprestasi merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan usaha untuk mendapatkan prestasi yang baik, memecahkan masalah yang dihadapi dan mengerjakan tugas dengan cepat dan sebaik-baiknya. Istilah ini kemudian dikembangkan oleh McClelland yang membagi motivasi manusia menjadi tiga jenis, yaitu motivasi untuk berafiliasi (berhubungan dengan orang lain, motivasi untuk berkuasa, dan motivasi untuk berprestasi. Motivasi berprestasi menjadi hal yang penting diteliti jika dikaitkan dengan pendidikan.

Atkinson (dalam Djaali, 2012), mengemukakan bahwa diantara kebutuhan hidup manusia, terdapat kebutuhan untuk berprestasi, yaitu dorongan untuk mengatasi hambatan, melatih kekuatan, dan berusaha untuk melakukan suatu pekerjaan yang sulit dengan cara yang baik dan secepat mungkin, atau dengan perkataan lain usaha seseorang untuk menemukan atau melampaui standar keunggulan. Motivasi ini ditentukan dua faktor, harapan terhadap suatu objek dan nilai dari objek. Semakin besar harapan seseorang terhadap suatu objek semakin tinggi nilai objek itu bagi individu, maka akan semakin besar motivasinya.

Menurut Walgito (2004), motivasi adalah keadaan yang ada dalam diri individu untuk mendorong individu berperilaku kearah tujuan. Sukmadinata (2003), menyebutkan bahwa motivasi merupakan kekuatan yang menjadi pendorong perilaku individu untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam perilaku individu yaitu akan mempengaruhi kekuatan dari perilaku tersebut. Motivasi juga dipengaruhi oleh tujuan.

Djamarah (2002), menyatakan bahwa motivasi adalah sesuatu yang menjadi pendorong tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan. Menurut Mc Clelland dan Atkinson (dalam Djiwandono, 2002), motivasi yang paling penting dalam dunia pendidikan adalah motivasi berprestasi yaitu perjuangan seseorang untuk mencapai sukses atau memilih suatu kegiatan yang berorientasi untuk tujuan sukses atau gagal. motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk mencapai suatu prestasi tertentu dan sebisa mungkin berusaha untuk mendapatkan kesuksesan sesuai dengan apa yang diharapkan dan standar tertentu yang sudah ditetapkan.

Motivasi berprestasi adalah keinginan atau dorongan seseorang mengatasi tantangan atau rintangan dan memecahkan masalah, bersaing secara sehat, mampu menghasilkan suatu karya serta akan berpengaruh pada prestasi kerja serta mampu mencapai suatu prestasi setinggi mungkin dan mampu mengerjakan tugas yang diberikan guna mencapai kesuksesan bagi individu itu sendiri serta adanya dorongan baik dan positif dari lingkungan sekitar. Aspek-aspek menurut Luthans (2006), yang ada didalam motivasi berprestasi adalah pengambilan resiko sedang, kebutuhan umpan balik segera, puas dengan prestasi dan asyik dengan tugas.

Djaali (2008), menyebutkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh dua macam faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari tujuan yang ditetapkan, harapan yang diinginkan, cita-cita, harga diri yang tinggi, rasa takut untuk sukses, dan potensi dasar yang dimiliki. Faktor ekstrinsik terdiri dari faktor situasional, norma kelompok, serta resiko yang ditimbulkan sebagai akibat dari prestasi yang diperoleh.

Mahasiswa yang dapat meningkatkan kemampuan dirinya di bidang akademiknya dapat membantu mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka perumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

METODE

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang sebesar 101. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala, yaitu Skala Stres Akademik dan Skala Motivasi Berprestasi. Pengungkapan Skala Stres Akademik dan Skala Motivasi Berprestasi menggunakan skala *Likert*, yang menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Pemberian skor pada aitem *favorable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan penilaian terhadap aitem *unfavorable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Sebelum pengambilan data penelitian, alat ukur terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan komputer (Ghozali, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang ditunjukkan oleh angka korelasi $r_{xy} = -0,525$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil penelitian ini menjawab hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin menurun stres akademik, sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin meningkat stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 27,6%. Jadi stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dapat dijelaskan oleh motivasi berprestasi sebesar 27,6% dan sisanya sebesar 72,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Motivasi berprestasi dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang meliputi empat aspek, antara lain pengambilan resiko sedang, kebutuhan umpan balik segera, puas dengan prestasi dan asyik dengan tugas.

Pada penelitian ini ditemukan 50,5% motivasi berprestasi masuk kategori tinggi sehingga berpengaruh menurunnya stres akademik dengan kategori rendah juga sebesar 77,2%. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa motivasi berprestasi dapat memengaruhi terjadinya stres akademik pada siswa, jadi motivasi berprestasi semakin tinggi maka stres akademik juga semakin rendah, sebaliknya motivasi berprestasi makin rendah maka stres akademik akan

semakin tinggi.

Motivasi berprestasi yang tinggi mahasiswa ditunjukkan dengan keinginan kuat dari mahasiswa untuk menyelesaikan masa studi di fakultas psikologi tepat waktu. Menurut Mc Clelland (dalam Luthans, 2006), individu yang mempunyai kebutuhan prestasi tinggi, mempunyai keinginan kuat mendapat umpan balik yang cepat. Mahasiswa dengan motivasi yang tinggi, akan menyukai aktivitas yang memberikan umpan balik berharga dan cepat mengenai kemajuan mahasiswa mencapai tujuan. Selanjutnya Mc Clelland menambahkan bahwa individu yang menginginkan umpan balik segera, pada umumnya tidak ditemukan adanya kecenderungan frustrasi.

Individu yang mempunyai kebutuhan prestasi tinggi, pada umumnya lebih menyenangi informasi akan hasil-hasil yang dikerjakannya. Informasi yang merupakan umpan balik yang bisa memperbaiki prestasinya di kemudian hari sangat dibutuhkan oleh individu tersebut. Informasi itu akan memberikan penjelasan bagaimana individu berusaha memperoleh hasil, sehingga individu tahu kekurangannya, yang nantinya bisa diperbaiki untuk peningkatan prestasi berikutnya. Baron dan Byrne (2003), menyebutkan bahwa individu mengungkapkan informasi dengan menulis topik-topik yang menguntungkan dari suatu peristiwa dengan menyatakan tujuan hidup yang dimiliki akan sangat menguntungkan sehingga tidak mudah terkena stres. Individu yang mendahulukan kebutuhan umpan balik segera akan aktif mencari informasi yang kemudian diungkapkan kepada orang yang bijaksana, karena terkadang sesuatu hal itu membutuhkan sebuah pengakuan yang berfungsi mengurangi stres.

Hasil penelitian Narulita (2011), bahwa motivasi berprestasi tergolong sedang dan stres akademik tergolong sedang. Hasil analisis korelasi motivasi berprestasi berkorelasi sangat rendah dengan stres akademik. Mahasiswa agar meningkatkan motivasi berprestasi sehingga dapat mengatasi kesulitan dengan mudah untuk menghindari timbulnya stres akademik dan mempelajari cara *coping stres*. Mahasiswa memperoleh tempat yang sesuai untuk mengungkapkan kesulitan yang dihadapi sehingga terhindar dari stres akademik.

Motivasi berprestasi yang tinggi mahasiswa ditunjukkan dengan perasaan bahagia apabila mahasiswa dapat memenuhi harapan orang tua menjadi mahasiswa berprestasi. Menurut Mc Clelland (dalam Luthans, 2006), individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi salah satunya mempunyai karakteristik puas dengan prestasi, dan dalam penelitian ini puas dengan prestasi ditunjukkan dengan perasaan bahagia apabila memenuhi harapan orang tua. Menurut Baron dan Byrne (2003), usaha mengatasi stres adalah mengurangi emosi-emosi negatif dan meningkatkan emosi-emosi positif. Perasaan bahagia adalah suatu usaha meningkatkan emosi-emosi positif. Individu mencoba merasakan perasaan-perasaan positif dan menyenangkan sehingga dapat berpikir optimis atas peristiwa-peristiwa yang buruk. Mahasiswa psikologi yang baru memasuki masa perkuliahan tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang ada. Permasalahan yang ada tersebut dapat bersumber dari berbagai macam faktor seperti dalam diri sendiri, keluarga, teman sepeergaulan atau lingkungan sosial. Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di universitas merupakan hal yang membuat stres, hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah. Mahasiswa yang merasa bahagia untuk memenuhi harapan orang tua agar menuntut ilmu setinggi-tingginya di perguruan tinggi guna mempersiapkan diri untuk memiliki karir atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial, maka mahasiswa tidak mudah terkena stres.

Motivasi berprestasi mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keyakinan mahasiswa bahwa dengan usaha keras maka mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan nilai yang memuaskan. Individu yang yakin dengan diri sendiri termasuk individu termasuk golongan *self*

healing. Menurut Baron dan Byrne (2003), individu yang termasuk golongan *self healing*, stres dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, namun tetap harus diatur atau dikelola dengan baik. Individu akan mengendalikan tingkah laku yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, dan menghindari penyakit. Dalam diri individu-individu *self healing*, terdapat kecenderungan umum untuk bersikap antusias pada kehidupan, mempunyai emosi yang stabil, waspada, responsif terhadap orang lain, penuh semangat, ingin tahu, merasa bahagia dan percaya pada diri sendiri serta merasa berguna. Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi, mempunyai *self healing* sehingga mampu menekan stres yang berkepanjangan.

Peneliti sudah berusaha untuk dapat mencapai hasil semaksimal mungkin, namun tidak terhindar dari keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: 1) penelitian ini bukan tergolong penelitian yang baru di bidang psikologi, 2) peneliti tidak melakukan penelitian lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,525 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang terbukti.

Hubungan yang negatif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 27,6%. Jadi, stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dapat dijelaskan oleh motivasi berprestasi sebesar 27,6% dan sisanya sebesar 72,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, jilid 2* (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djaali. (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djiwandono, S. E. W. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Djaali, H. (2012). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ghozali, I. (2007). *Analisis multivariant dengan program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Greenberg, J. I. (2004). *Comprehensive stress management* (8th Ed.). New York: MC Graw Hill, Higher Education.
- Gunawati, R. S. & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa, dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.

Irwanto. (2002). *Psikologi umum*. Jakarta: PT. Prenhallindo.

Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Edisi Sepuluh. Alih bahasa oleh Yuwono, V. A., dkk. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Narulita, A. (2011). Hubungan antara motivasi berprestasi dan tipe kepribadian dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Skripsi*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Diunduh dari <http://karya-ilmiah.um.ac.id>.

Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.

Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2011). *Health psychology: Biopsycosocial interactions* (7th Ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi offset.