

**DAMPAK SELF EFFICACY, PROKRASTINASI, DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN TUGAS AKHIR**

(Studi Kasus Mahasiswa Akhir Di Kota Semarang)



SKRIPSI

Karya Tulis Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen
Program S-1 Manajemen

Di Susun Oleh :

**Nama : Afrida Kusuma Putri
Nim : 12211333**

Program Studi Manajemen

STIE Bank BPD Jateng

Tahun 2025

DAMPAK SELF EFFICACY, PROKRASTINASI, STRES AKADEMIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

(Studi Kasus Mahasiswa Di Kota Semarang)

Afrida Kusuma Putri

12211333

Manajemen STIE Bank BPD Jateng

afidakusuma40@gmail.com

Abstrak

Tingkat Kecemasan merupakan perasaan subyektif berupa emosi yang sering dialami oleh manusia, hal ini ditandai dengan adanya ketegangan mental yang menggelisahkan, kekhawatiran, dan perasaan tidak aman terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan namun sumbernya sering tidak diketahui, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup (Silaen, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self efficacy, prokrastinasi dan stress akademik terhadap tingkat kecemasan. Metode penelitian yang digunakan yakni kuantitatif dengan analisis data statistik. Sampel penelitian menggunakan rumus Lemeshow sebanyak 100 orang dengan populasi mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang dengan usia 20-25 tahun. Pengolahan data menggunakan software IBM SPSS Statistics versi 30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan. Prokrastinasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan. Stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan.

Kata Kunci : self efficacy, prokrastinasi, stress akademik, mahasiswa akhir.

Abstract

Anxiety level is a subjective feeling in the form of an emotion that is often experienced by humans, this is characterized by anxious mental tension, worry, and feelings of insecurity about something unpleasant but the source is often unknown, which can have a negative impact on the quality of life (Silaen, 2019). This research aims to determine the influence of self-efficacy, procrastination and academic stress on anxiety levels. The research method used is quantitative with statistical data analysis. The research sample used the Lemeshow formula of 100 people with a population of final year students in Semarang City aged 20-25 years. Data processing used IBM SPSS Statistics version 30 software. The research results showed that self-efficacy had a negative and significant effect on anxiety, Procrastination has a positive and significant effect on anxiety, Academic stress has a positive and significant effect on anxiety.

Keywords: *self-efficacy, procrastination, academic stress, final students.*

1. Pendahuluan

Perkuliahan merupakan proses pembelajaran formal di tingkat pendidikan tinggi yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mahasiswa dalam suatu bidang studi tertentu. Peran perkuliahan bagi mahasiswa sangatlah krusial dalam berbagai aspek kehidupan. Perkuliahan juga merupakan perjalanan transformatif yang membentuk individu menjadi pribadi yang lebih berkualitas. Salah satu syarat kelulusan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa pada semester akhir yaitu membuat ataupun menyelesaikan tugas tingkat akhir. Hal tersebut merupakan proyek independen yang menuntut mahasiswa untuk menerapkan seluruh pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama masa studi perkuliahan. Tugas akhir biasanya dapat berupa skripsi, tesis, ataupun disertasi, tergantung pada jenjang pendidikan yang sedang ditempuh.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan yang cukup berat terkait skripsi atau proyek akhir yang dapat berujung pada stres dan kecemasan. Tekanan dalam menyelesaikan skripsi dapat sangat membebani, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental dan bahkan pikiran untuk bunuh diri dalam kasus yang ekstrem (Purwanti & Nimatu Rohmah, 2020). Self efficacy dianggap juga sebagai faktor yang penting dalam membantu mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir selama masa pandemi (Purwanti & Nimatu Rohmah, 2020). Penundaan pun juga dapat menghambat mahasiswa dalam penyelesaian mata kuliah tertentu, dan penundaan yang lebih lama akan menyebabkan waktu penyelesaian yang lebih lama (Purwanti & Nimatu Rohmah, 2020).

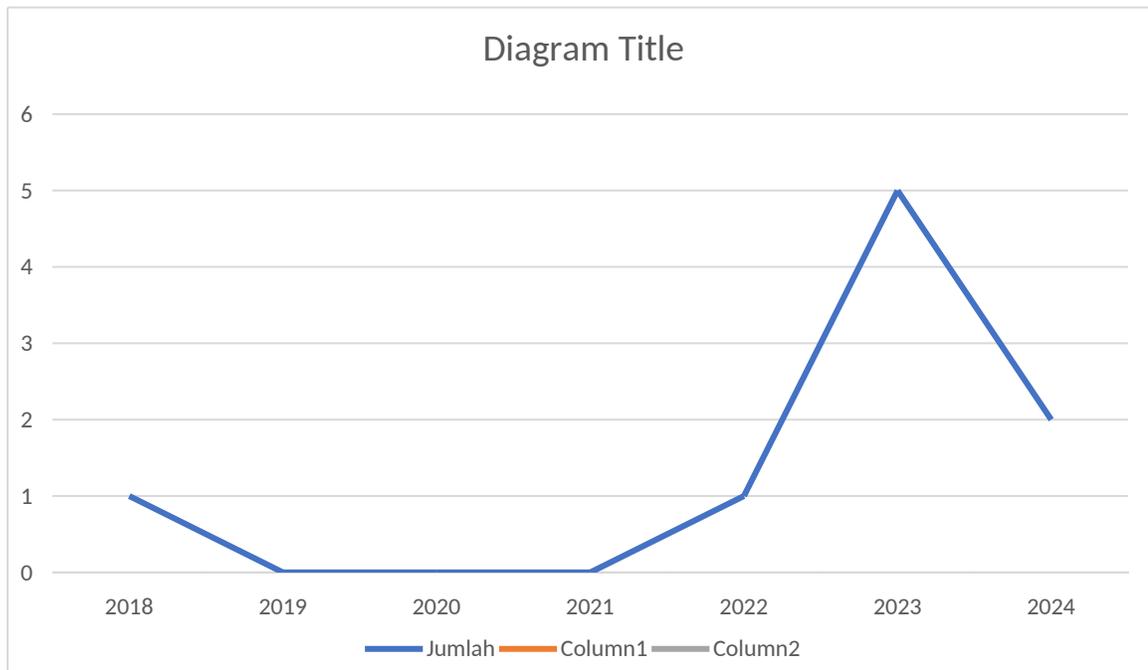
No	Kasus	Tahun	Sumber	Link
1.	Mahasiswa Universitas Diponegoro (Undip) bernama Michelle Gloria Sondakh (24) bunuh diri di Hotel MG Suites. Diduga bahwa Michelle mengalami depresi.	3 Januari 2018	Detik.com	https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-3798950/mahasiswa-undip-yang-tewas-terjatuh-dari-lantai-8-bunuh-diri
2.	Mahasiswa Unika Soegijapranata bunuh diri dengan cara melompat dari lantai 9 sebuah apartemen di Banyumanik. Korban berusia 19 tahun yang merupakan warga Taman Sari Persada Bogor, Jawa Barat. Diduga, motif tindakan tersebut terkait masalah hubungan asmara.	2 September 2022	CNN Indonesia	https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220902140947-20-842452/mahasiswa-baru-tewas-diduga-lompat-dari-apartemen-di-semarang?utm_source
3.	Mahasiswa berinisial K MF	8 Agustus 2023	Kompas	https://regional.kompas.com/read/20

	yang merupakan mahasiswa Unnes ditemukan meninggal di dalam kamar kos di Patemon, Gunungpati, Kota <u>Semarang</u> . Jasad KMF ditemukan oleh rekan satu kontrakannya dalam kondisi kepala berada di dalam ember berisi air. Penyelidikan lebih lanjut masih dilakukan untuk memastikan penyebab kematian.			23/08/10/064246278/kronologi-mahasiswa-unnes-ditemukan-meninggal-di-kamar-kontrakan-tidak-ada?page=all&utm_source
4.	Mahasiswa Fakultas Hukum Undip Semarang berisial MFSP (21) tewas bunuh diri, dengan cara menggantung diri di pojok Lapangan Tembak 600 m, Kodam IV Diponegoro, RT 001 RW 001 Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Hingga saat ini, motif di balik tindakan tragis tersebut masih belum terungkap, dan pihak kepolisian terus melakukan penyelidikan lebih lanjut.	15 Agustus 2023	Info Semarang	https://www.infosemarang.com/semarang-raja/5674/14082023/fakta-mahasiswa-undip-tewas-gantung-diri-di-lapangan-tembak-kodam-iv-diponegoro-tembalang-yang-masih-misteri?utm_source
5.	Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Semarang bunuh diri dengan melompat dari lantai 6 gedung parkir kampus. Pelaku berinisial ANI, diduga mengalami depresi.	16 September 2023	Suara Merdeka	https://wawasan.suaramerdeka.com/semarang/pr-084780594/diduga-depresi-mahasiswi-usm-tewas-loncat-dari-lantai-6b-gedung-parkir
6.	Seorang mahasiswi Universitas Negeri	10 November 2023	Liputan 6	https://www.liputan6.com/regional/

	Semarang (Unnes) berinisial NJW, warga Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, diduga melakukan bunuh diri dengan cara melompat dari lantai 4 Paragon Mall Semarang. Pihak berwajib masih melakukan penyelidikan untuk mengetahui penyebab pastinya.			read/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat?page=3
7.	Seorang mahasiswi Universitas Dian Nuswantoro (Udinus) Semarang berinisial EN (24), asal Kalimantan Tengah, ditemukan meninggal dunia di dalam kamar indekosnya di Kelurahan Bulusan, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Pelaku merupakan mahasiswi semester akhir yang saat ini sedang mengambil skripsi selama setahun terakhir.	11 November 2023	Detik.com	https://www.detik.com/jateng/berita/d-6978315/mahasiswa-winya-tewas-di-kos-dengan-sepucuk-surat-udinus-semarang-berduka?utm_source
8.	Seorang mahasiswi Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Prodi Anestesi di Universitas Diponegoro (Undip) Semarang ditemukan tewas di kamar kosnya dengan dugaan bunuh diri. Dugaan perundungan (bullying).	16 Agustus 2024	Liputan 6	https://www.liputan6.com/health/read/5673803/mahasiswa-ppds-undip-diduga-bunuh-diri-akibat-bullying-kemenkes-hentikan- sementara-prodi-anestesi-rsup-dr-kariadi?utm_source
9.	Mahasiswa Unnes Semarang bernama Very Ivandi Sinaga (20),	03 Oktober 2024	Tribun News	https://tangerang.tribunnews.com/2024/10/04/mahasi

	Jasadnya ditemukan dalam posisi tergantung dengan kabel Wi-Fi yang terikat di kusen pintu. Diduga pelaku mengalami frustrasi dan tekanan yang dialaminya		swa-unes-tewas-gantung-diri-di-kamar-kos-isi-surat-wasiatnya-bikin-nyesek?utm_source
--	--	--	---

Tabel 1.1 Data Mahasiswa Bunuh Diri di Semarang

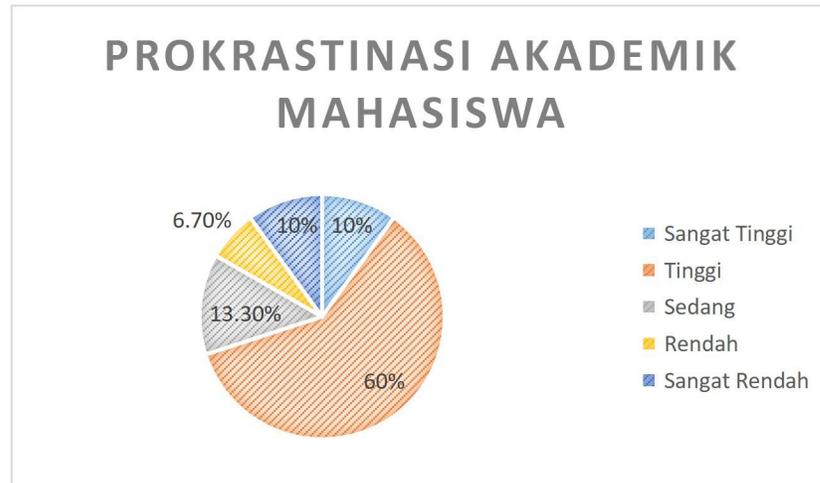


Grafik 1.1 Pertumbuhan Mahasiswa Bunuh Diri di Kota Semarang

Menurut Albert Bandura dalam teori social kognitifnya mengatakan bahwa self-efficacy atau efikasi diri adalah penilaian diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas, mencapai sebuah tujuan, ataupun mengatasi suatu hambatan. Self-efficacy memainkan peran penting dalam lingkungan akademis dan profesional, yang juga diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan tindakan yang diharapkan. Self-efficacy menggambarkan penilaian tentang sejauh mana kemampuan diri seseorang. Self efficacy yang rendah pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan motivasi, peningkatan kecemasan, kemampuan yang rendah, dan kecenderungan mudah menyerah dalam situasi belajar (Ferdiansyah et al., 2020). Mahasiswa dengan efikasi diri yang sangat tinggi menunjukkan pemahaman konsep yang sangat baik serta keyakinan diri yang kuat terhadap keberhasilan akademis mereka (Sukatin et al., 2023).

Prokrastinasi akademik, atau penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, juga menjadi salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menunda-nunda pekerjaan cenderung merasakan stres dan kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika tenggat waktu semakin dekat (Sukatin et al., 2023). Prokrastinasi ini sering kali dihubungkan dengan

ketidakpercayaan diri atau kurangnya motivasi, yang berkaitan erat dengan rendahnya self-efficacy.



Gambar 1.1 Pra-survei Prokrastinasi

Berdasarkan pra-survei yang tertera pada gambar diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa menunjukkan presentase 60% dari 25 orang mahasiswa, berarti masih banyak mahasiswa mengalami prokrastinasi yang tinggi atau penundaan dalam mengerjakan suatu hal.

Stres akademik, yang disebabkan oleh tekanan dalam memenuhi tuntutan akademik, juga menjadi faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa. Tugas akhir seringkali merupakan puncak dari seluruh proses akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan keterampilan manajerial yang baik dalam mengatur waktu dan sumber daya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa dan meningkatkan kecemasan yang berhubungan dengan pencapaian akademik (Mahmudah et al., 2025).

Tingkat kecemasan pada mahasiswa, khususnya yang mengerjakan tugas akhir, menjadi perhatian utama dalam berbagai penelitian psikologi pendidikan. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir seringkali menghadapi tekanan yang tinggi, baik dalam aspek akademik maupun psikologis. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ini adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas (Husna et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy rendah cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka (Ferdiansyah et al., 2020).

Self-efficacy, prokrastinasi, dan stres akademik seringkali saling berinteraksi dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung merasa lebih cemas tentang kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir, yang pada gilirannya dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan stres akademik. Prokrastinasi juga dapat memperburuk perasaan tidak berdaya atau ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan akademik, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka (Nur Wangid, 2019).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi seringkali memiliki tingkat self-efficacy yang rendah, serta cenderung terjebak dalam pola

prokrastinasi. Mereka merasa kurang mampu mengatasi tugas akhir yang kompleks, yang mengarah pada kecemasan yang lebih besar. Selain itu, faktor stres akademik juga ditemukan menjadi kontributor utama dalam peningkatan kecemasan pada mahasiswa. Di sisi lain, self-efficacy yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan mengurangi kecemasan. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas besar, seperti tugas akhir, dan lebih mampu mengatur waktu serta sumber daya secara efektif. Penelitian oleh (Dini et al., 2020). menekankan pentingnya pengembangan self-efficacy sebagai cara untuk meningkatkan kinerja akademik dan mengurangi stres dan kecemasan.

Prokrastinasi menjadi masalah yang cukup umum di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang tengah menyelesaikan tugas akhir. Dalam konteks ini, prokrastinasi bukan hanya sekadar penundaan waktu, tetapi juga dapat menjadi bentuk pelarian dari ketakutan akan kegagalan atau kurangnya kepercayaan diri (Pradhana & Khoirunnisa, 2022). Prokrastinasi yang terjadi akibat rendahnya self-efficacy dapat memperburuk tingkat kecemasan mahasiswa, karena mereka merasa semakin terperangkap dalam siklus penundaan yang terus menerus.

Selain itu, faktor sosial dan lingkungan juga dapat mempengaruhi hubungan antara self-efficacy, prokrastinasi, stres akademik, dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh (Dini et al., 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dari teman, keluarga, dan dosen dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik dan mengurangi tingkat kecemasan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial justru dapat memperburuk prokrastinasi dan meningkatkan stres akademik.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental mereka, tetapi juga dapat berdampak pada kinerja akademik. Mahasiswa yang merasa cemas cenderung kesulitan untuk fokus, yang mengarah pada produktivitas yang lebih rendah dalam menyelesaikan tugas akhir (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada mahasiswa, seperti self-efficacy, prokrastinasi, dan stres akademik, agar dapat memberikan intervensi yang tepat.

Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara self-efficacy, prokrastinasi, stres akademik, dan kecemasan dapat membantu institusi pendidikan dalam merancang program dukungan yang lebih efektif untuk mahasiswa. Pelatihan pengelolaan stres, peningkatan keterampilan manajemen waktu, serta penguatan self-efficacy dapat menjadi beberapa pendekatan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam dampak dari ketiga faktor tersebut terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Semarang. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan atau program-program dukungan psikologis di perguruan tinggi, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap secara mental dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik dan lebih sedikit stres. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu dari sudut pandang teoritis, penelitian ini akan menambah khazanah ilmu psikologi pendidikan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir. Secara praktis, hasil penelitian dapat digunakan oleh dosen dan peneliti untuk merancang program bimbingan yang lebih baik bagi

mahasiswa dalam membangun strategi yang efektif mengenai penanganan kecemasan dan meningkatkan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Dampak Self Efficacy, Prokrastinasi, dan Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir” dengan mengajukan pertanyaan (i) Bagaimana pengaruh self-efficacy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, (ii) Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, (iii) Bagaimana pengaruh prokrastinasi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, (iv) Apakah terdapat interaksi antara self-efficacy, stres akademik, dan prokrastinasi dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

2. Kajian Pustaka

Teori Sosial Kognitif

Teori Sosial Kognitif Bandura merupakan suatu kerangka kerja yang sangat relevan untuk memahami hubungan antara *self-efficacy*, prokrastinasi, stres akademik, dan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Konsep inti dari teori ini yaitu, *self-efficacy*. (Irie, 2021) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Bandura berargumen bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang kuat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih siap, menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah, yang tidak memiliki pendirian kuat dalam mencapai tujuan dalam kehidupannya (Irie, 2021).

Teori social kognitif ini menjelaskan bagaimana *self-efficacy* terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu pengalaman masa lalu, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan kondisi fisiologis. Dalam konteks tugas akhir dapat meliputi, pengalaman sebelumnya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, melihat teman sebaya berhasil, dukungan dari dosen ataupun teman sebaya, dan kondisi fisik yang prima dapat mempengaruhi *self-efficacy* mahasiswa. *Self-efficacy* dalam konteks ini mempengaruhi perilaku melalui beberapa mekanisme, seperti pemilihan tugas, upaya yang dikeluarkan, ketekunan, dan respons terhadap hambatan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memilih tugas yang lebih menantang, usaha yang lebih keras, dan lebih siap dalam menghadapi kesulitan.

Banyak penelitian telah mendukung hubungan antara *self-efficacy* dan berbagai aspek prestasi akademik, termasuk kinerja tugas akhir. Misalnya (Yu et al., 2016) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dengan *self-efficacy* yang tinggi mengalami stres akademik yang lebih rendah dalam menyusun skripsi.

a. Kecemasan (Y)

Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa emosi yang sering dialami oleh manusia, hal ini ditandai dengan adanya ketegangan mental yang menggelisahkan, kekhawatiran, dan perasaan tidak aman terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan namun sumbernya sering tidak diketahui, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup (Silaen, 2019). Kecemasan sering terjadi di kalangan remaja, dengan prevalensi global mencapai 20% (Oktaviani et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa, hal ini seringkali berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa (Kusumastuti, 2020).

Kecemasan saat mengerjakan tugas akhir adalah hal yang umum dialami oleh mahasiswa. Ada berbagai faktor yang dapat memicu kecemasan ini, baik dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sekitar. Berikut adalah beberapa faktor yang umumnya menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir. Menurut (Malfasari, 2018):

1. Gaya bimbingan dosen yang terlalu kritis, tidak jelas, atau kurang memberikan dukungan dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa.
2. Kurangnya dukungan dari teman teman sebaya
3. Tekanan dari orang tua, teman, atau lingkungan sekitar untuk segera menyelesaikan tugas akhir dapat meningkatkan kecemasan.
4. Lingkungan yang tidak kondusif untuk belajar, seperti kebisingan, gangguan, atau kurangnya fasilitas, dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stres.

Penting untuk mengetahui indikator-indikator pada kecemasan, Indikator pada kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik perilaku, afektif, kognitif, dan fisik (Syahdi, 2022). Berikut adalah beberapa indikator umum yang perlu di perhatikan:

- a) Aspek perilaku seperti sulit tidur, hilang nafsu makan, dan gelisah sepanjang waktu.
- b) Aspek afektif seperti khawatir berlebihan, perasaan tidak aman, mudah marah, dan putus asa.
- c) Aspek kognitif seperti sulit berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat Keputusan, dan mudah lupa.
- d) Aspek fisik seperti mual, pusing, dan gemetar.

b. Self Efficacy (X1)

Self Efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu, yang berperan penting dalam perkembangan akademis, sosial, dan emosional (Mahsunah & Musbikhin, 2023). Ini adalah konsep kunci dalam teori kognitif sosial Albert Bandura (Husna et al., 2023). Self efficacy yang tinggi berdampak positif terhadap kepercayaan diri dan prestasi akademik siswa, sedangkan self efficacy yang rendah dapat menyebabkan motivasi yang menurun dan hasil belajar yang buruk (Pratiwi & Imami, 2022).

Self-efficacy, atau keyakinan diri dalam kemampuan untuk menyelesaikan tugas, merupakan faktor krusial dalam keberhasilan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat self-efficacy ini. Berikut adalah beberapa faktor utama:

1. Pengalaman masa lalu atau pengalaman sebelumnya dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang kompleks akan membentuk keyakinan diri. Keberhasilan di

masa lalu akan meningkatkan self-efficacy, sementara kegagalan berulang dapat menurunkannya (Husna et al., 2023).

2. Kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan mengelola waktu akan mempengaruhi self-efficacy. Mahasiswa dengan keterampilan kognitif yang baik cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi (Wardani & Syah, 2022).
3. Emosi positif seperti semangat dan antusiasme akan meningkatkan self-efficacy, sementara emosi negatif seperti kecemasan dan stres dapat menurunkannya. Motivasi intrinsik (dilakukan karena minat) juga akan lebih meningkatkan self-efficacy dibandingkan motivasi ekstrinsik (dilakukan karena tuntutan) (Wardani & Syah, 2022).

Adapun indikator indikator yang menunjukkan tinggi rendahnya self-efficacy seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek berikut menurut (Murti et al., 2024)

1. Magnitude (Tingkat kesulitan tugas yang dipercaya dapat dikuasai)
 - Tinggi: Individu percaya diri dapat menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks dan menantang.
 - Rendah: Individu merasa ragu untuk mencoba tugas-tugas yang sulit dan cenderung menghindari tantangan.
2. Strength (Kekuatan keyakinan)
 - Tinggi: Keyakinan individu sangat kuat dan tidak mudah goyah oleh kegagalan.
 - Rendah: Keyakinan individu mudah terpengaruh oleh kegagalan dan cenderung meragukan kemampuan diri.
3. Generality (Luas cakupan tugas yang dipercaya dapat dikuasai)
 - Tinggi: Individu percaya diri dapat berhasil dalam berbagai situasi dan tugas yang berbeda.
 - Rendah: Individu hanya percaya diri pada bidang atau tugas tertentu saja.

c. Prokratinasi (X2)

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda tugas atau pekerjaan akademik, meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak buruk pada kehidupannya (Andhika Mustika Dharma, 2020).

Menurut (Andhika Mustika Dharma, 2020) Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi antara lain:

1. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri: Merasa tidak mampu atau tidak kompeten untuk menyelesaikan suatu tugas dapat memicu prokrastinasi.
2. Gangguan perhatian: Individu dengan gangguan perhatian seringkali kesulitan untuk fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama. Mereka mudah terdistraksi oleh hal-hal di sekitar mereka, sehingga sulit untuk menyelesaikan tugas yang ada dan kecenderungan untuk bertindak impulsif membuat mereka seringkali memilih untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan atau segera daripada menyelesaikan tugas yang membosankan atau menuntut konsentrasi.
3. Faktor social: Kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja dapat membuat kita merasa sendirian dan kurang termotivasi.
4. Manajemen waktu: Banyak orang kesulitan untuk memulai tugas, terutama jika tugas tersebut besar dan kompleks serta kemudahan terdistraksi oleh hal-hal lain, seperti media sosial atau hiburan, juga menjadi penghalang.

5. Inisiatif pribadi: Tanpa dorongan dari dalam diri, mahasiswa biasanya kesulitan menemukan motivasi untuk memulai sesuatu dan kurangnya inisiatif yang sering kali dikaitkan dengan rasa takut akan kegagalan atau penilaian negative orang sekitar.
6. Kemalasan: Tugas yang dianggap membosankan atau tidak menarik, seseorang akan lebih mudah merasa malas dan menundanya serta orang yang kurang disiplin cenderung lebih mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya.

Ferrari dkk., dalam bukunya yang berjudul “Procrastination and Task Avoidance” prokrastinasi akademik (Marie-Amélie & Shankland, 2023) dapat dilihat dari indikator sebagai berikut :

- a) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi: Prokrastinator cenderung suka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan. Meskipun mereka menyadari pentingnya tugas tersebut, mereka lebih memilih untuk menunggu hingga mendekati tenggat waktu untuk mulai mengerjakannya.
- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas: Individu yang melakukan prokrastinasi sering kali memerlukan waktu lebih lama dari yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengelolaan waktu yang baik atau terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk persiapan tanpa tindakan nyata.
- c) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual: Prokrastinator sering mengalami kesenjangan antara waktu yang telah mereka rencanakan untuk menyelesaikan suatu tugas dengan waktu aktual saat mereka mulai mengerjakannya. Ini menunjukkan kesulitan dalam mengikuti jadwal dan memenuhi deadline.
- d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melaksanakan tugas yang harus dikerjakan: Seseorang yang cenderung prokrastinasi lebih suka melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Hal ini dapat mencakup menonton film, bermain game, atau kegiatan lain yang tidak produktif.

d. **Stres Akademik (X3)**

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang timbul akibat aktivitas akademik, termasuk proses belajar, ujian, tugas, dan masalah karier (Risana & Kustanti, 2020). Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa jenjang pendidikan tinggi, yang diakibatkan oleh tekanan dan tuntutan akademik (Angelina Priscilla, Chrisanti F. A, 2021). Stres akademik dapat terjadi dalam bentuk respons fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku terhadap tuntutan akademik (Angelina Priscilla, Chrisanti F. A, 2021).

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal meliputi pola pikir, karakter, faktor fisik, persaingan dengan teman sebaya, dan kesulitan mengelola hidup (Fardani et al., 2021). Faktor eksternal meliputi tekanan lingkungan, tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, dan masalah keuangan (Fardani et al., 2021). Selain itu terdapat beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik di kalangan mahasiswa yaitu: manajemen pikiran, emosi, motivasi, efikasi diri, regulasi diri dalam belajar, dan perilaku untuk mencapai tujuan pembelajaran (Ermida, 2021).

Menurut (Nursolehah & Rahmiati, 2022) akan muncul indikator yang ditunjukkan oleh pikiran, emosi, fisik dan tingkah laku.

1. Gejala stres akademik yang muncul pada emosi yaitu gelisah, cemas, depresi, harga diri menurun, merasa tidak mampu memenuhi beban akademik, mudah marah, sedih, mood swing, gelisah, panik dan bertindak tanpa berfikir.
2. Pada fisik yaitu pusing, gangguan tidur, punggung sakit, diare, kelelahan, pola makan berubah, intensitas buang air kecil meningkat, sulit menelan, jantung berdebar-debar dan tubuh menjadi lemas atau lemah.
3. Pada pikiran yaitu tidak percaya diri, sulit konsentrasi, mudah lupa, selalu memikirkan apa yang harus dilakukan, intensitas melamun meningkat, sulit untuk memutuskan sesuatu, motivasi belajar rendah dan takut tidak bisa melakukan sesuatu.
4. Pada tingkah laku ditunjukkan dengan gejala yaitu tidur tidak teratur, nafsu makan dapat bertambah dan berkurang, sering menangis tetapi tidak tahu penyebabnya, mengurangi berhubungan sosial, mudah sekali mencari-cari kesalahan orang lain dan menyalahkan orang lain, mendiamkan orang-orang disekitarnya, bicara menjadi cepat, lesu, serta egois.

2.5 Pengembangan Hipotesis

1. Self Efficacy berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan

Self efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai suatu tujuan ataupun menyelesaikan sebuah tantangan dalam kehidupannya (Mahsunah & Musbikhin, 2023). Sederhananya, sejauh mana kita percaya terhadap diri kita bahwa kita bisa melakukan hal tersebut .

Self-efficacy memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan akademik, terutama pada tugas-tugas yang kompleks seperti penyelesaian skripsi. Self Efficacy yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah di antara mahasiswa yang menyelesaikan skripsi (Amrizal Naufalda et al., 2023).

Penelitian secara konsisten menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dan kecemasan, self efficacy yang lebih tinggi dikaitkan dengan kecemasan yang lebih rendah bagi mereka yang mengerjakan tesis (S. Suyanti & Albadri Albadri, 2021; Muhammad Revan Amrizal Naufalda et al., 2023). Sehingga hipotesis atas paparan diatas adalah

H1 : Self efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Prokrastinasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku bertahan untuk menunda suatu pekerjaan ataupun menyelesaikan tugas akademik (Dharma, 2020 ; Jamila, 2020). meskipun, mereka menyadari bahwa penundaan yang dilakukan dapat membawa dampak negatif bagi kehidupannya.

Prokrastinasi memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan, khususnya bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, Prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa (Agus Mulyana et al., 2022 ; Usman Mansur et al., 2022).

Prokrastinasi akademik terbukti berpengaruh positif terhadap kecemasan akademik (Imani & Rozi, 2024 ; Mulyana et al., 2022). Hubungan ini khususnya terlihat pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, di mana prokrastinasi dapat menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan (Mulyana et al., 2022). Sebaliknya, kecenderungan kecemasan juga terbukti

berkorelasi positif dengan prokrastinasi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Ompusunggu, 2022), oleh karena itu hipotesis dari penjelasan diatas yaitu:

H2:Prokrastinasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

3. Stres akademik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan

Stres akademik yaitu suatu kondisi ketika seseorang mengalami tekanan ataupun beban yang berlebih terkait dengan aktivitas akademik, Stres akademik seringkali mempengaruhi beberapa aspek seperti aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku (Ermida, 2021). Stres akademik seringkali muncul ketika siswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, ataupun target nilai tertentu yang tinggi.

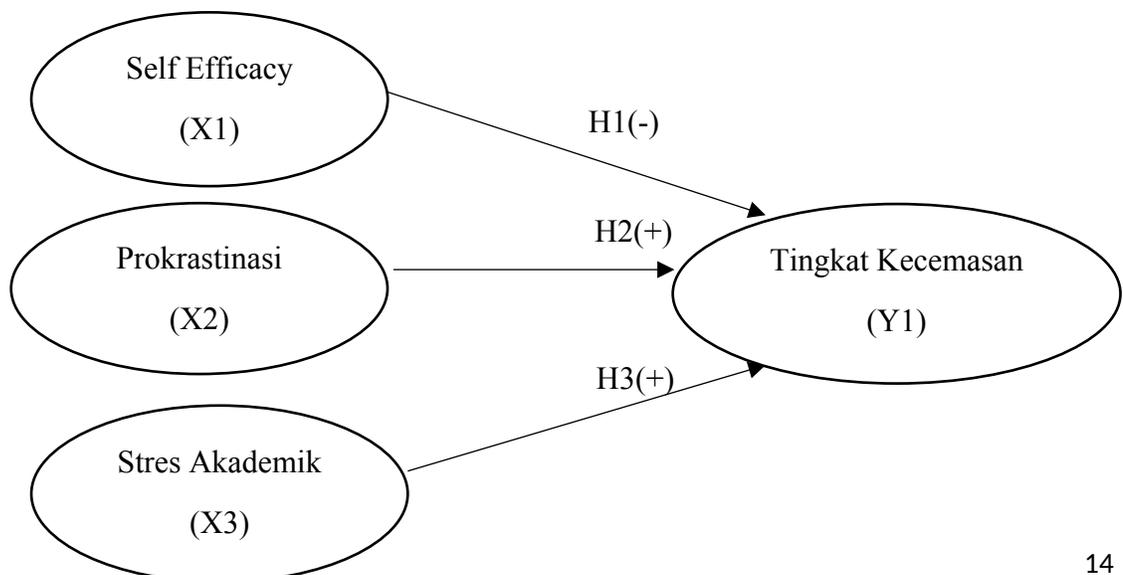
Stres memiliki beberapa dampak diantaranya dapat menyebabkan sulit fokus, mengganggu pola tidur, dan memicu pikiran negative (Payung et al., 2024). Hal tersebut dapat semakin memperburuk kinerja akademik mahasiswa, sehingga memicu lebih banyak stres dan kecemasan pada dirinya. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan sakit kepala, gangguan pencernaan, meningkatkan risiko hipertensi, dan kelelahan yang dapat memperparah perasaan cemas (Fahriza & Ulfa, 2019, n.d.).

(Angelin et al., 2021) berpendapat bahwa ada korelasi yang kuat antara tingkat stress dan Gangguan Kecemasan pada mahasiswa akhir, dengan stress yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala gangguan kecemasan. Selain usia dan beban kuliah yang berhubungan signifikan dengan stres akademik, terdapat pula korelasi positif yang kuat antara stres akademik dan sikap mahasiswa terhadap beban tugas yang mereka emban (Mustikawati & Putri, 2018). Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis yang terbentuk yaitu:

H3: Stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

e. Model Penelitian

Model penelitian dikembangkan berdasarkan landasan teori dan hipotesis yang dijelaskan dalam penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel dependen (variabel terikat) dan variabel independent (variabel bebas). Variabel bebas meliputi self efficacy , prokrastinasi, dan stres akademik sedangkan variabel terikat adalah tingkat kecemasan. Model penelitian dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 2.1 **Model Penelitian**

Sumber: dikembangkan untuk penelitian ini, 2025

3. Metode Penelitian

3.1. Jenis dan Sumber Data

Sumber data yang digunakan mencakup data primer dan data sekunder. Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan oleh peneliti dari sumber utama informasi yang diperoleh secara langsung dari lokasi atau objek penelitian, seperti melalui wawancara, survei, kuesioner, eksperimen dll (Rahman, 2022). Respon terkait variabel self efficacy, prokrastinasi, dan stress akademik. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan langsung kepada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Kota Semarang. Data sekunder adalah data yang sudah ada dan tersedia, yang telah dikumpulkan sebelumnya oleh peneliti lain dan tersedia untuk dapat digunakan dalam penelitian orang lain (Rahman, 2022).

3.2. Populasi dan Sampel

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif. Metode analisis data kuantitatif merupakan metode yang membantu menggambarkan, menunjukkan atau meringkas data dengan cara yang konstruktif yang mengacu pada gambaran statistik yang membantu memahami detail data dengan meringkas dan menemukan pola dari sampel data tertentu. Dengan menggunakan statistika kuantitatif, peneliti dapat memahami karakteristik dasar dari data dan membuat kesimpulan yang lebih akurat tentang fenomena yang sedang diamati

3.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh data atau objek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi di kota semarang. Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir ataupun skripsi sebagai syarat kelulusan, biasanya semester 5 keatas atau lebih spesifiknya semester 7 dan 8, untuk kisaran umurnya berada pada umur 20 – 25 tahun. Peneliti memilih tempat untuk melakukan observasi penelitian pada Kota Semarang. Jumlah spesifik populasi pada penelitian ini tidak diketahui secara tepat karena tidak ditemukan dalam sumber yang tersedia. Namun berdasarkan data yang tersedia, jumlah total mahasiswa di Kota Semarang pada tahun akademik 2021/2022 adalah mencapai 153.540 mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan jumlah mahasiswa akhir tahun ajaran 2024/2025 tidak berbeda jauh dari jumlah mahasiswa awal.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel mahasiswa Tingkat akhir dikota Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Lemeshow dengan toleransi kesalahan 10% sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \times P (1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

Z = Skor Z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = maksimal estimasi 0,5

D = alpha (0,10) Atau sampling eror (10%)

Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan maka jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1-0,5)}{0,10^2} = 96,04$$

Dari perhitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini adalah 96 responden. Dalam penelitian juga terdapat Teknik sampling yaitu Teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2020). Pada penelitian ini pengambilan sampling menggunakan metode **stratified random sampling**. Stratified random sampling adalah metode sampling probabilitas yang membagi populasi menjadi subkelompok atau strata sebelum sampling. Teknik ini dapat membagi populasi mahasiswa menjadi beberapa strata berdasarkan kampusnya. Kemudian, pengambilan sampel secara acak dari setiap strata dengan proporsi yang sesuai dengan proporsi populasi. Kriteria sampel : (1) Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir ataupun skripsi sebagai syarat kelulusan (2) Semester 5 keatas atau lebih spesifiknya semester 7 dan 8 (3) Umurnya berada pada kisaran umur 20 – > 25 tahun (4) Mahasiswa di perguruan tinggi di kota Semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di kota Semarang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner.

Pada penelitian ini, pengukuran data berdasarkan skala likert. SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) merupakan metode analisis data dalam penelitian ini dengan bantuan program IBM SPSS Versi 30. Menurut (Langitan et al., 2024) analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil dari analisis regresi linear berganda akan menguji pengaruh self efficacy, prokrastinasi, dan stress akademik terhadap tingkat kecemasan.

Variabel	Definisi Operasional	Indikator
X1 Self Efficacy	Self Efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu, yang berperan penting dalam perkembangan akademis, sosial, dan emosional (Mahsunah & Musbikhin, 2023).	1) Magnitude (Tingkat kesulitan tugas yang dipercaya dapat dikuasai) 2) Strength(Kekuatan keyakinan) 3) Generality (Luas cakupan tugas yang dipercaya dapat dikuasai) (Murti et al., 2024)

X2 Prokrastinasi	Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda tugas atau pekerjaan akademik, meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak buruk pada kehidupannya (Andhika Mustika Dharma, 2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melaksanakan tugas yang harus dikerjakan (Marie-Amélie & Shankland, 2023)
X3 <i>Stres Akademik</i>	Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang timbul akibat aktivitas akademik, termasuk proses belajar, ujian, tugas, dan masalah karier (Risana & Kustanti, 2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pikiran 2) Emosi 3) Fisik 4) Tingkah Laku (Nursolehah & Rahmiati, 2022)
Y Tingkat Kecemasan	Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa emosi yang sering dialami oleh manusia, hal ini ditandai dengan adanya ketegangan mental yang menggelisahkan, kekhawatiran, dan perasaan tidak aman terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan namun sumbernya sering tidak diketahui, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup (Silaen, 2019)	<ol style="list-style-type: none"> e) Aspek perilaku seperti sulit tidur, hilang nafsu makan, dan gelisah sepanjang waktu. f) Aspek afektif seperti khawatir berlebihan, perasaan tidak aman, mudah marah, dan putus asa. g) Aspek kognitif seperti sulit berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat Keputusan, dan mudah lupa. h) Aspek fisik seperti mual, pusing, dan gemetar. (Syahdi, 2022)

Tabel 3.1
Definisi Operasional dan Indikator Variabel Penelitian

3.4 Uji Instrumen Penelitian

3.4.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menilai keakuratan dan kevalidan instrumen pengukuran. Ini menentukan apakah suatu instrumen dapat mengukur apa yang ingin diukur (Ketaren et al., 2024). Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah *item-item* yang terdapat dalam kuesioner dapat menjelaskan secara akurat tentang apa yang akan diteliti. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan membandingkan setiap *item* pertanyaan variabel dengan nilai total dari setiap pertanyaan dengan menggunakan rumus *korelasi pearson product moment* yaitu :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r = koefisien validitas butir pertanyaan
- n = jumlah responden
- X = skor responden untuk butir pertanyaan yang diambil
- Y = skor total responden untuk keseluruhan butir pertanyaan
- XY = jumlah skor perkalian X dengan Y
- $\sum X$ = jumlah skor X
- $\sum Y$ = jumlah skor Y

Pengujian validitas dilakukan berdasarkan analisis *item* menggunakan *software* IBM SPSS Statistics versi 29, *item* pertanyaan dapat dinyatakan valid apabila nilai signifikan dibawah 5 persen (0,05).

1.4.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah komponen penting dari analisis statistik dalam penelitian, sering dilakukan bersama pengujian validitas menggunakan perangkat lunak seperti SPSS (Janna & Herianto, 2021). Tes ini menentukan keakuratan dan keandalan instrumen penelitian, seperti kuesioner. Dalam penelitian ini, teknik uji reliabilitas digunakan dengan melihat dan membandingkan nilai *alpha cronbach's* pada hasil *software* IBM SPSS Statistics versi 29, jika koefisien *alpha cronbach*, lebih besar atau sama dengan 0,60 instrumen dapat dikatakan *reliable*. Uji *alpha Cronbach* dirumuskan sebagai berikut.

$$a = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{\sigma} 2xi}{\sigma^2 x} \right)$$

Keterangan :

- α = *cornbach's coefficient alpha*
- k = jumlah item pertanyaan yang diuji
- $\sum_{\sigma} 2xi$ = total dari varian masing-masing pecahan
- $\sigma^2 x$ = varian dari total skor

1.5 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik perlu dilakukan agar dapat mengetahui terjadinya penyimpangan regresi atau tidak, guna menghasilkan persamaan linier terbaik yang tidak mengandung kesalahan. Dibawah ini merupakan yang termasuk dalam uji asumsi klasik:

3.5.1 Uji Normalitas

Uji asumsi ini dilakukan untuk menguji data variabel bebas (X) dan data variabel terikat (Y) pada persamaan regresi yang dihasilkan, apakah berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal (Putri et al., 2023). Jika data variabel bebas dan distribusi variabel terikat mendekati normal atau normal, maka persamaan regresi dianggap baik atau berhasil. Namun peneliti menggunakan metode *caisewise diagnostic* untuk memunculkan variabel *abs_residual* yang akan dilakukan untuk menguji nilai normalitas. Kemudian dapat melihat besar nilai *sig* pada *table test of normality* kemudian pada kolom *Kolmogorov - smirnov^a* dengan membandingkan *alpha* yang digunakan. Data dengan distribusi normal memiliki nilai $sig \geq alpha$ dan data dengan distribusi tidak normal memiliki nilai $sig \leq alpha$. Penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik merupakan cara untuk mengetahui apakah data normal atau tidak, jika data tersebar di sekitar garis diagonal, maka regresi memenuhi asumsi normalitas, begitupun sebaliknya.

1.5.2 Uji Multikolinearitas

Menurut (Yaldi et al., 2022) multikolinearitas terjadi ketika terdapat korelasi yang tinggi antara variabel independen dalam model regresi. Untuk mendeteksi multikolinearitas, peneliti dapat menganalisis matriks korelasi antar variabel independen dan memperhatikan nilai VIF. Jika nilai VIF melebihi 10, ini mengindikasikan adanya multikolinearitas yang signifikan. Cara untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas adalah dengan menggunakan *Variance Inflation Factors* (VIF)

$$R_i^2 \quad VIF = \frac{1}{1-R_i^2}$$

adalah koefisien determinasi yang diperoleh dengan meregresikan salah satu variabel bebas X1 terhadap variabel bebas lainnya. Jika nilai VIF diatas lebih besar dari 10 maka diantara variabel independent terdapat gejala multikolinieritas.

1.5.3 Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan dari residual dari satu pengamatan ke pengamatan lain. Jika residual dari satu pengamatan ke pengamatan lain sama maka disebut homoskedastisitas kemudian jika terjadi perbedaan residual maka disebut heterokedastisitas. Uji yang digunakan oleh peneliti yaitu uji spearman Rho, uji ini dilakukan agar memunculkan data pengamatan berupa skala ordinal, dalam hal ini untuk uji korelasi statistika non parametrik, koefisien korelasi yang dapat digunakan adalah koefisien korelasi Spearman-*rho* (ρ). Korelasi Spearman adalah ukuran non-parametrik dari hubungan monoton antara dua variabel, sangat pas untuk data ordinal, dan dalam korelasi ini tidak menganggap linearitas atau membutuhkan skala interval (Bocianowski et al., 2023).

1.6 Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian dapat dibagi menjadi dua kategori utama: kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan data inferensial dan statistik untuk membuktikan teori probabilitas.

3.6.1 Analisis Regresi Linear Berganda

(Padilah & Adam, 2019) menjelaskan bahwa analisis regresi pada dasarnya merupakan sebuah studi tentang hubungan ketergantungan variabel dependen (terikat) dengan satu atau lebih variabel independen (bebas). Tujuan dari analisis regresi adalah untuk mengestimasi atau memprediksi rata-rata populasi atau nilai-nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang diketahui.

Dalam konteks penelitian ini, digunakan regresi berganda karena terdapat lebih dari dua variabel independen. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, analisis regresi yang diterapkan disebut sebagai regresi berganda. Persamaan regresi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen atau bebas yaitu *Self Efficacy* (X1), *Prokrastinasi* (X2), dan *Stres Akademik* (X3).

Menurut (Padilah & Adam, 2019) perumusan model analisis linier berganda yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Dimana:

Y = Nilai hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat

a = Bilangan konstanta sebagai titik potong

b = Koefisien regresi

X = Variabel bebas

e = Error

Menurut (Rizki Pradana et al., 2016) karena satuan *Self Efficacy* (X1), *Prokrastinasi* (X2), dan *Stres Akademik* (X3) belum sama, maka perlu disamakan terlebih dahulu dengan menggunakan *standardized beta*, sehingga tidak ada konstantanya. Oleh karena itu, persamaan regresi berganda yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

$$X = b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Dimana:

Y = Perilaku *Cyberloafing*

b = Koefisien regresi

X1 = Stres Kerja

X2 = Kepemimpinan Transformatif

X3 = *Self Control*

Model persamaan yang telah dibentuk, dapat digunakan untuk memprediksi pengaruh antara beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat dengan melihat besarnya koefisien (β) pada masing-masing variabel bebas.

1.6.2 Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R-squared atau R²) adalah metrik penting dalam analisis regresi, memberikan hasil yang lebih informatif dibandingkan ukuran lain (Sehanguanaung et al., 2023).

Nilai koefisien determinasi berada dalam rentang 0 hingga 1. Sebuah nilai R² yang rendah menandakan keterbatasan kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Sebaliknya, nilai yang mendekati satu (1) menunjukkan bahwa variabel independen memberikan hampir semua informasi yang diperlukan memprediksi variabel dependen.

Koefisien determinasi hanya merupakan satu dari beberapa kriteria dalam memilih model yang baik. Ketika suatu model regresi linear menghasilkan R² yang tinggi, namun tidak konsisten dengan teori ekonomik yang dipilih atau tidak memenuhi uji asumsi klasik, model tersebut tidak dapat dianggap sebagai model penaksir yang baik.

Kelemahan penggunaan R² adalah kecenderungan untuk bersifat bias terhadap jumlah variabel independen dalam model. Setiap penambahan satu variabel independen akan meningkatkan nilai R², tanpa mempertimbangkan apakah variabel tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen atau tidak. Oleh karena itu, disarankan untuk menggunakan nilai adjusted R², yang dapat menyesuaikan nilai R² tergantung pada penambahan atau pengurangan variabel independen dalam model. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan adjusted R² untuk menghindari bias dalam mengukur sejauh mana model dapat menjelaskan variabel dependen.

1.6.3 Uji F

Menurut (Rizki Pradana et al., 2016) uji F dilakukan untuk menguji sejauh mana fungsi regresi sampel dapat memperkirakan nilai aktual. Secara statistik, uji ketepatan model dapat dilakukan dengan mengukur nilai statistik F. Rumus yang digunakan untuk uji ketepatan model, seperti yang dijelaskan oleh (Yaldi et al., 2022) adalah:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Dimana:

F = F hitung selanjutnya dibandingkan dengan F tabel

R² = Koefisien determinasi

N = Jumlah sampel

k = Jumlah variabel bebas

Uji F digunakan untuk mengukur nilai statistik F yang memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,05 (5%). Berikut adalah kriteria evaluasinya:

- Jika nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel, maka terdapat pengaruh dari variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi regresi yang digunakan adalah tepat.

- b) Jika nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel, maka tidak ada pengaruh dari variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Ini mengindikasikan bahwa fungsi regresi yang digunakan tidak tepat.

1.6.4 Uji t

Uji t adalah prosedur yang memungkinkan kita untuk membuat keputusan tentang menerima atau menolak hipotesis yang sedang diuji. Uji parsial, atau uji t, digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara individu terhadap variabel terikat. Menurut (Lengkong & Ogi, 2024) uji t dapat dihitung menggunakan rumus berikut:

$$t = \frac{r}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana:

t = t hitung yang selanjutnya dibandingkan dengan t tabel
 r = korelasi parsial yang ditemukan
 n = jumlah sampel

Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (5%) dan pada tingkat derajat bebas $df = n-k-1$, dapat diketahui apakah suatu hipotesis diterima atau tidak, dengan kriteria sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (sig. t) kurang dari 0,05 dan nilai tabel (t tabel) kurang dari nilai r hitung, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.
- Jika nilai signifikansi (sig. t) lebih besar dari 0,05 dan nilai t tabel lebih kecil dari nilai r hitung, maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Identitas Responden

Identitas responden digunakan untuk memberikan gambaran responden yang didapat dari distribusi kuesioner oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai identitas responden adalah jenis kelamin, usia, perguruan tinggi, perkembangan skripsi, dan lama waktu pengerjaan skripsi.

1. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil kuesioner dari 100 responden diperoleh data tentang jenis kelamin responden penelitian. Identitas responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Jenis Kelamin	Presentase
Laki Laki	13%
Perempuan	87%

Tabel 1
Data Jenis Kelamin
Sumber : Data primer diolah, 2025.

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui sebagai besar responden adalah perempuan dengan jumlah 87 orang atau sebesar 87 persen, sedangkan responden laki - laki sebanyak 13 orang atau sebesar 13 persen.

2. Berdasarkan Usia

Berdasarkan pengumpulan hasil kuesioner dari 100 responden diperoleh data tentang usia responden penelitian. Identitas responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Usia	Presentase
19	0
20	4%
21	52%
22	31%
23	10%
24	1%
> 25	2%

Tabel 2
Data Usia

Sumber : Data primer diolah, 2025.

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 21 tahun dengan jumlah 52 orang atau dengan persentase 52 persen. Pada mahasiswa tingkat akhir ini usia yang termasuk kedalamnya adalah rentangan usia 19 – > 25 tahun hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sudah berada di semester akhir.

3. Perguruan Tinggi

Berdasarkan pengumpulan hasil kuesioner dari 100 responden diperoleh data tentang perguruan tinggi responden penelitian. Identitas responden berdasarkan perguruan tinggi dapat dilihat pada Tabel 3.

Perguruan Tinggi	Presentase
1. Poltekkes	2%
2. Stie Bank Bpd Jateng	63%
3. UIN Walisongo	1%
4. Udinus	9%
5. Undip	9%
6. Unwahas	1%
7. Unissula	3%
8. Unnes	7%
9. USM	2%
10. Polines	2%
11. Unimus	1%

Tabel 3

Data Perguruan Tinggi

Sumber : Data primer diolah, 2025.

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari STIE BANK BPD JATENG dengan jumlah 63 orang atau dengan persentase 63%. Selanjutnya Undip dengan total 9 orang atau jumlah persentase 9% dan uдинus yang berjumlah 9 orang atau 9%. Adapun Unnes dengan jumlah 7 orang atau 7%, Unnisula dengan jumlah 3 orang atau 3%, USM dengan jumlah 2 orang atau 2%, Poltekkes dengan jumlah 2 orang atau 2%, Polines dengan jumlah 2 orang atau 2%. Lalu dengan jumlah terendah ada Unimus, dan Unwahas yang masing – masing 1 orang atau 1%.

4. Perkembangan Skripsi

Berdasarkan pengumpulan hasil kuesioner dari 100 responden diperoleh data tentang perkembangan skripsi responden penelitian. Perkembangan skripsi responden dapat dilihat pada tabel 4.

Perkembangan Hasil Skripsi	Presentase
Judul	3%
Latar Belakang Masalah	3%
Bab 1	1%
Bab 2	6%
Bab 3	19%
Bab 4	19%
Bab 5	43%

Tabel 4
Data Perkembangan Skripsi
Sumber : Data primer diolah, 2025.

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak sudah sampai bab 5 dengan jumlah 43 orang atau persentase 43%, lalu masing – masing 19 orang atau 19% yang sudah sampai bab 3 dan bab 4, dan 6 orang atau 6% yang sampai bab 2, 7 orang atau 7% orang yang sampai bab 1, dan yang terakhir dengan jumlah masing – masing 3 orang atau 3 % yang baru sampai judul ataupun latar belakang masalah (LBM).

5. Lama Waktu Pengerjaan Skripsi

Berdasarkan pengumpulan hasil kuesioner dari 100 responden diperoleh data tentang lama waktu pengerjaan skripsi responden penelitian. Lama waktu pengerjaan skripsi responden dapat dilihat pada tabel 5.

Lama Waktu Pengerjaan Skripsi	Presentase
0 – 3 Bulan	52%
3 – 6 Bulan	40%
> 6 Bulan	8%

Tabel 5
Data Lama Waktu Pengerjaan skripsi
Sumber : Data primer diolah, 2025.

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak mengerjakan skripsi selama 0-3 bulan dengan jumlah 52 orang atau dengan persentase 52%, dan yang mengerjakan skripsi dengan waktu 3 – 6 bulan berjumlah 40 orang ataupun 40%, dengan begitu sisa 8 orang atau 8% mengerjakan skripsi lebih dari 6 bulan pengerjaan.

Hasil Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Variabel	Item	Korelasi Pearson (r)	Signifikasi (Sig)	Keterangan
Self Efficacy (X1)	X1.1	0,887	0,165	<i>Valid</i>
	X1.2	0,863	0,165	<i>Valid</i>
	X1.3	0,834	0,165	<i>Valid</i>
Prokrastinasi (X2)	X2.1	0,483	0,165	<i>Valid</i>
	X2.2	0,418	0,165	<i>Valid</i>
	X2.3	0,387	0,165	<i>valid</i>
	X2.4	0,481	0,165	<i>valid</i>
Stres Akademik (X3)	X3.1	0,731	0,165	<i>valid</i>
	X3.2	0,753	0,165	<i>valid</i>
	X3.3	0,741	0,165	<i>valid</i>
	X3.4	0,866	0,165	<i>valid</i>
Tingkat Kecemasan (Y)	Y1.1	0,808	0,165	<i>valid</i>
	Y1.2	0,830	0,165	<i>valid</i>
	Y1.3	0,684	0,165	<i>valid</i>
	Y1.4	0,761	0,165	<i>valid</i>

Tabel 5
Hasil Uji Validitas
Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa semua pernyataan dari setiap indikator pada self efficacy (X1), prokrastinasi (X2), stres akademik (X3) dan tingkat kecemasan (Y) memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ dan nilai r hitung (*pearson correlation*) $> r$ tabel 0,165. Jadi semua pernyataan dari variabel penelitian ini adalah **valid**.

2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Self Efficacy (X1)	0,824	Reliabel
Prokrastinasi (X2)	0,850	Reliabel
Stres Akademik (X3)	0,777	Reliabel
Perilaku Cyberloafing (Y)	0,772	Reliabel

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas
Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa semua pernyataan dari setiap indikator pada self efficacy (X1), prokrastinasi (X2), *stres akademik* (X3) dan tingkat kecemasan (Y) memiliki nilai *cronbach's alpha* > 0,6. Sehingga dapat disimpulkan semua instrumen dalam penelitian ini adalah *reliable*.

Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	2,32381595
Most Extreme Differences	Absolute	0,54
	Positive	0,54
	Negative	-0,039
Kolmogorov-Smirnov Z		0,054
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200

Tabel 7
Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov
Sumber: Data primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan data 100 responden memenuhi asumsi normalitas. Sesuai dengan syarat pengujian nya yaitu dapat dikatakan normal nilai nilai *Asymptotic Significance* > 0,05. Penelitian ini menggunakan Metode *Casewise Diagnostic*. Setelah melakukan uji normalitas dengan model *Casewise Diagnostic Sig. (2-tailed)* nilai menunjukkan 0,200 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa residual atau data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Self Efficacy (X1)	0,443	2,259	Non-Multikolinearitas
Prokrastinasi (X2)	0,455	2,196	Non-Multikolinearitas
<i>Stres Akademik</i> (X3)	0,858	1,166	Non-Multikolinearitas

Tabel 8
Hasil Uji Multikolinearitas
Sumber : Data primer diolah, 2025

Pada Tabel 8 menunjukkan nilai *tolerance* dan VIF dari self efficacy, prokrastinasi dan *stres akademik*, yang dimana nilai *tolerance* dari setiap variabel lebih besar dari 0,100 dan nilai VIF dari setiap variabel lebih kecil dari 10,00. Hal ini mengindikasikan tidak terdapat gejala multikolinieritas antara variabel self efficacy, prokrastinasi dan *stres akademik*.

3. Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,669	1,152		,580	,563
	self efficacy	,064	,104	,095	,621	,536
	prokrastinasi	,007	,041	,027	,177	,860
	stres akademik	,008	,041	,021	,187	,852

a. Dependent Variable: Abs_Res

Tabel 9
Hasil Uji Heteroskedastisitas
Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 9 diatas Uji Heterokedastisitas yang menggunakan uji Glejser dengan menggunakan variabel Unstandardized Residual menunjukkan bahwa variabel self efficacy, prokrastinasi dan stres akademik memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga uji heterokedastisitas terpenuhi.

Hasil Uji Model

1. Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,040	1,881		,553	,582
	Self Efficacy	-,476	,169	-,284	-2,813	,006
	Prokrastinasi	,262	,067	,387	3,882	<,001
	Stres Akademik	,569	,067	,613	8,444	<,001

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Tabel 10
Hasil Uji Regresi Linear Berganda
Sumber : Data primer diolah, 2025

2. Koefisien Korelasi Determinasi (R^2)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,752 ^a	,566	,552	2,35985

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Prokrastinasi, Self Efficacy

b. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Tabel 13
Koefisien Korelasi dan Determinasi (R²)
Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 13, maka dapat dilihat Adjusted R² adalah 0,552 atau 55.2%. Angka ini menjelaskan bahwa *Kecemasan* (Y) dipengaruhi oleh faktor self efficacy (X1) prokrastinasi (X2) dan *stres akademik* (X3) sebesar 55.2%, sedangkan sisanya sebesar 44.8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini seperti: dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi, kondisi ekonomi, kesehatan mental, dan lingkungan belajar.

3. Uji F (Simultan)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	696,748	3	232,249	41,705	<,001 ^b
	Residual	534,612	96	5,569		
	Total	1231,360	99			

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Prokrastinasi, Self Efficacy

Tabel 12
Uji F (Simultan)
Sumber : Data primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel 12 pada penelitian yang menggunakan SPSS Versi 30 nilai ANOVA dengan nilai F hitung = 41.705 dengan nilai signifikansi 0,001 $df_1 = k - 1 = 3 - 1 = 2$ dan $df_2 = n - k = 100 - 3 = 97$, Dapat disimpulkan nilai self efficacy, prokrastinasi dan *stres akademik* terhadap *tingkat kecemasan* adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan F hitung $41.705 > F$ tabel 3,09, dalam hal ini menjelaskan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh antara variabel self efficacy (X1), prokrastinasi (X2) dan *stres akademik* (X3) terhadap variabel *kecemasan* (Y) secara signifikan.

4. Uji t (Parsial)

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,040	1,881		,553	,582
	Self Efficacy	-,476	,169	-,284	-2,813	,006
	Prokrastinasi	,262	,067	,387	3,882	<,001
	Stres Akademik	,569	,067	,613	8,444	<,001

a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Tabel 11
Uji t (Parsial)
Sumber : Data primer diolah, 2025

Dari tabel 11 dapat disimpulkan persamaan regresi linier berganda dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$Y = 1.040 - 0.476 X1 + 0.262 X2 - 0.569 X3$$

Hasil persamaan regresi linier berganda diatas memberikan pengertian bahwa :

1. Nilai konstanta sebesar 1.040 memberikan pengertian bahwa jika self efficacy (X1) , prokrastinasi (X2) dan *stress akademik* (X3) secara bersama-sama tidak mengalami perubahan atau nilainya adalah 0 (nol) maka Perilaku *Tingkat kecemasan* (Y) adalah sebesar 1.040.
2. Koefisien regresi dari variabel self efficacy (X1) adalah sebesar – 0,476 dan bertanda negatif hal ini berarti bahwa jika variabel *Self Efficacy* (X1) berkurang satu satuan, maka Tingkat Kecemasan (Y) juga akan mengalami penurunan sebesar 0,476. Selanjutnya *Self efficacy* (X1) memperoleh angka t hitung sebesar -2.813 dan taraf signifikansi < 5% (0,006 < 0,05). Dengan demikian Dengan demikian hipotesis 1 yang menyatakan *Self Efficacy* (X1) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Tingkat Kecemasan* (Y) **diterima**.
3. Koefisien dari variabel Prokrastinasi (X2) adalah sebesar 0.262 dan bertanda positif hal ini menjelaskan bahwa jika variabel Prokrastinasi (X2) bertambah satu satuan, maka Tingkat Kecemasan (Y) juga akan mengalami kenaikan sebesar 0.262. Selanjutnya, Prokrastinasi (X2) memperoleh angka t hitung 3.882 > 1.660 dan taraf signifikansi < 5% (0,001 < 0,05) maka secara parsial variabel Prokrastinasi (X2) positif dan signifikan pengaruhnya terhadap *Tingkat Kecemasan* (Y). Dengan demikian hipotesis 2 yang menyatakan Prokrastinasi (X2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Tingkat kecemasan* (Y) **diterima**.
4. Koefisien regresi dari variabel Stres Akademik (X3) adalah sebesar 0.569 dan bertanda positif . Hal ini menunjukkan bahwa jika variabel Stres Akademik (X3) bertambah satu satuan, maka Tingkat Kecemasan (Y) juga akan mengalami kenaikan sebesar 0.569, selanjutnya, Stres Akademik (X3) memperoleh angka t hitung 8.444 > 1.660 dan taraf signifikansi < 5% (0,001 < 0,05) maka secara parsial variabel Stres Akademik (X3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Tingkat Kecemasan (Y). Dengan demikian hipotesis 3 yang menyatakan *Stres Akademik* (X3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Tingkat Kecemasan* (Y) **diterima**.

