

Pengaruh Beban Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik melalui *Coping stress* sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa di Kota Tasikmalaya

Abdul Mutolib*, Nurdin Adiyansah, Nourma Ayu Safithri Purnomo
Program Studi Psikologi, Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author: amutolib24@yahoo.com

Dikirim: 09-02-2026; Direvisi: 27-02-2026; Diterima: 01-03-2026

Abstrak: Mahasiswa perguruan tinggi menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks yang berpotensi meningkatkan kecemasan akademik. Beban tugas, tekanan evaluasi, serta ekspektasi prestasi menjadi sumber stres utama yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang mampu memperkuat *coping stress* dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik melalui *coping stress* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa di Kota Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (SEM-PLS) terhadap 100 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa beban akademik berpengaruh positif signifikan terhadap *coping stress* ($\beta = 0,289$; $p < 0,001$) dan kecemasan akademik ($\beta = 0,596$; $p < 0,001$). Dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *coping stress* ($\beta = 0,526$; $p < 0,001$), namun tidak berpengaruh langsung terhadap kecemasan akademik ($\beta = -0,130$; $p > 0,05$). *Coping stress* tidak terbukti memediasi hubungan antarvariabel ($\beta = 0,013$; $p > 0,05$). Nilai R^2 menunjukkan model mampu menjelaskan 36,5% variasi *coping stress* dan 38,2% kecemasan akademik. Simpulan menegaskan bahwa beban akademik merupakan determinan utama kecemasan akademik, sedangkan dukungan sosial berperan dalam memperkuat kemampuan *coping* mahasiswa.

Kata Kunci: beban akademik; coping stress; kecemasan akademik; mahasiswa.

Abstract: College students face increasingly complex academic demands that have the potential to increase academic anxiety. Assignment load, evaluation pressure, and achievement expectations are major sources of stress that impact students' psychological well-being. Social support is seen as a protective factor that can strengthen stress coping in the face of academic pressure. This study aims to analyze the effect of academic and social support on academic anxiety through *coping stress* as a mediating variable in college students in Tasikmalaya City. The study used a quantitative approach with a correlational design and Structural Equation Modeling analysis based on Partial Least Squares (SEM-PLS) on 100 respondents selected through purposive sampling. The results showed that academic load had a significant positive effect on *coping stress* ($\beta = 0.289$; $p < 0.001$) and academic anxiety ($\beta = 0.596$; $p < 0.001$). Social support had a significant effect on *coping stress* ($\beta = 0.526$; $p < 0.001$), but had no direct effect on academic anxiety ($\beta = -0.130$; $p > 0.05$). *Coping stress* was not shown to mediate the relationship between variables ($\beta = 0.013$; $p > 0.05$). The R^2 value indicates that the model is able to explain 36.5% of the variation in *coping stress* and 38.2% in academic anxiety. The conclusion confirms that academic burden is the main determinant of academic anxiety, while social support plays a role in strengthening students' coping abilities.

Keywords: academic load; coping stress; academic anxiety; students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi tuntutan yang makin kompleks meliputi bidang akademik seperti beban tugas yang intensif, tekanan evaluasi akademik serta tekanan non akademik seperti mengikuti organisasi dan aktif dalam berbagai kegiatan pengembangan diri (Febziantini *et al.*, 2025). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan tinggi khususnya dalam bidang akademik (Widiastuti *et al.*, 2025). Kecemasan akademik merujuk pada respon emosional negatif yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas adaptifnya, yang berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, serta performa akademik (Dewi *et al.*, 2025; Iqra, 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya beban akademik berkorelasi signifikan dengan gangguan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan tingginya prevalensi kecemasan di lingkungan pendidikan tinggi (Chu *et al.*, 2023; Diabat & Bellibaş, 2025).

Beban akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, tetapi juga mencakup tekanan waktu, standar penilaian yang ketat, serta tuntutan kompetisi akademik yang semakin tinggi (Deng *et al.*, 2022). Situasi tersebut menuntut kapasitas adaptasi psikologis agar mahasiswa mampu mengelola tekanan secara efektif. Apabila tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai, beban akademik berpotensi berkembang menjadi stresor kronis yang memperburuk kecemasan akademik (Wang *et al.*, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi serta pencapaian akademik mahasiswa (Gisela *et al.*, 2022; Charan *et al.*, 2025).

Di sisi lain, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif penting dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang diperoleh individu dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan akademik (Nisa dan Salamah, 2026). Menurut model *buffering*, dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis individu dengan meningkatkan rasa aman dan kapasitas adaptif (Lam, 2024). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang minim dukungan sosial (Gustina *et al.*, 2023; Andini *et al.*, 2025).

Namun demikian, hubungan antara beban akademik, dukungan sosial, dan kecemasan akademik tidak selalu terjadi secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh mekanisme psikologis individu dalam mengelola tekanan. Strategi *coping stress* berperan sebagai variabel intervening yang menentukan bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademik. *Coping* adaptif, seperti pemecahan masalah, regulasi emosi positif, serta pencarian dukungan sosial, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan akademik (Chaaya *et al.*, 2025). Sebaliknya, penggunaan *coping* maladaptif, seperti penghindaran, penyangkalan, dan perilaku pasif yang meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, isu kecemasan akademik semakin mendapat perhatian seiring meningkatnya tuntutan akademik dan kompetisi global. Studi menunjukkan bahwa stres akademik berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa serta prestasi akademik mereka (Bachtiar *et al.*, 2023;



Sari, 2024). Namun, penelitian yang menguji secara simultan pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik dengan *coping stress* sebagai variabel mediasi masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa di daerah non-metropolitan seperti Kota Tasikmalaya.

Kota Tasikmalaya merupakan pusat pendidikan di wilayah Priangan Timur yang meliputi Kabupaten Tasikmalaya, Garut, Ciamis, Pangandaran, Kota Banjar, dan Kota Tasikmalaya. Keberadaan berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta menjadikan kota ini sebagai tujuan utama masyarakat dalam menempuh pendidikan tinggi. Namun, hasil penelitian Kurniasih *et al.* (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di Tasikmalaya berada pada kategori tinggi, yang dipengaruhi oleh beban akademik dan nonakademik yang kompleks. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak serius seperti penurunan prestasi akademik, kelelahan fisik dan psikologis, gangguan kesehatan mental, hingga risiko putus studi. Penelitian ini menjadi penting untuk mengidentifikasi faktor protektif yang dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa serta menjadi dasar pengembangan intervensi akademik dan layanan konseling di perguruan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik mahasiswa dengan *coping stress* sebagai variabel mediasi di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan mekanisme psikologis yang menghubungkan tekanan akademik dan sumber dukungan sosial dengan kondisi kecemasan, sehingga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi psikologis di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan beban akademik, dukungan sosial, kecemasan akademik, dan *coping stress* secara objektif. Variabel-variabel tersebut dapat diukur melalui instrumen psikologis sehingga memungkinkan analisis statistik yang akurat. Desain non-eksperimental dipilih karena fenomena diamati secara alami. *Coping stress* sebagai variabel mediasi berperan menjelaskan mekanisme psikologis yang menghubungkan tekanan akademik dengan kecemasan mahasiswa. Model hubungan antarvariabel diuji menggunakan *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS), yang sesuai untuk penelitian dengan ukuran sampel moderat serta model kompleks yang melibatkan variabel laten (Hair *et al.*, 2019).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif yang sedang menjalani kegiatan akademik di Universitas Siliwangi yang berjumlah 18.550 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa minimal semester dua serta mengalami tekanan akademik yang signifikan. Dalam SEM-PLS, jumlah sampel minimal ditentukan berdasarkan aturan *10 times rule*, yaitu sepuluh kali jumlah indikator terbanyak dalam satu konstruk, sehingga diperoleh minimal 40 responden. Namun, untuk meningkatkan stabilitas model, jumlah sampel ditetapkan sebanyak 100 mahasiswa sebagai ukuran minimum yang direkomendasikan untuk analisis model mediasi (Sarstedt & Cheah, 2019).



Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini mencakup empat variabel laten, yaitu beban akademik dan dukungan sosial sebagai variabel independen, *coping stress* sebagai variabel mediasi, serta kecemasan akademik sebagai variabel dependen. Masing-masing variabel diukur menggunakan indikator reflektif yang disusun berdasarkan kajian empiris sebelumnya,

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan melalui evaluasi model pengukuran (*outer model*) dengan kriteria sebagai berikut: nilai *loading factor* $\geq 0,70$ menunjukkan validitas konvergen yang baik; nilai *Average Variance Extracted* (AVE) $\geq 0,50$ menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan lebih dari 50% varians indikatornya; nilai *Composite Reliability* dan *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan reliabilitas internal yang memadai (Hair *et al.*, 2019).

Tabel 1. Variabel dan Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	Skala
1	Beban Akademik (X1)/Eksogen	Jumlah Tugas (X1.1)	Likert 1-5
		Kesulitan Materi (X1.2)	
		Tekanan Waktu (X1.3)	
		Intensitas Evaluasi (X1.4)	
2	Dukungan Sosial (X2)/Eksogen	<i>Emotional Support</i> (X2.1)	Likert 1-5
		<i>Instrumental Support</i> (X2.2)	
		<i>Informational Support</i> (X2.3)	
		<i>Appraisal Support</i> (X2.4)	
3	<i>Coping stress</i> (Z)/Mediasi	<i>Active Coping</i> (Z1.1)	Likert 1-5
		<i>Planning</i> (Z1.2)	
		<i>Positive Reframing</i> (Z1.3).	
4	Kecemasan Akademik (Y)/Endogen	<i>Cognitive Anxiety</i> (Y1.1)	Likert 1-5
		<i>Somatic Anxiety</i> (Y1.2)	
		<i>Worry</i> (Y1.3)	

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh responden penelitian. Sebelum pengisian instrumen, peneliti memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi yang disertai penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, kerahasiaan informasi, serta hak responden untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Pemberian *informed consent* bertujuan menjamin bahwa partisipasi berlangsung secara sukarela dan sadar (Iseselo & Tarimo, 2024; Susilo *et al.*, 2025). Prosedur ini juga memastikan penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian ilmiah, sekaligus menjaga perlindungan hak partisipan serta meningkatkan keabsahan dan kredibilitas data yang diperoleh.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SEM-PLS yang memungkinkan pengujian model struktural secara simultan dan komprehensif. Prosedur analisis dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu evaluasi *outer model* dan *inner model*. Evaluasi *outer model* bertujuan memastikan validitas dan reliabilitas konstruk dengan menilai *loading factor*, *Average Variance Extracted* (AVE), serta reliabilitas internal melalui *composite reliability* (Hari *et al.*, 2019). Selanjutnya, evaluasi *inner model* dilakukan untuk menilai kekuatan dan kelayakan hubungan struktural antarvariabel, yang meliputi pengujian koefisien determinasi (R^2) untuk melihat besarnya variansi yang dapat dijelaskan model, serta *predictive relevance* (Q^2)



guna menguji kemampuan prediktifnya. Kekuatan dan arah pengaruh antarvariabel dianalisis melalui nilai *path coefficient*. Uji signifikansi dilakukan menggunakan teknik *bootstrapping* pada tingkat signifikansi 5%. Peran mediasi *coping stress* diuji melalui *indirect effects* dan dinyatakan signifikan apabila jalur tidak langsung menunjukkan nilai statistik yang bermakna (Horiuchi *et al.*, 2018; Sun *et al.*, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beban Akademik, Dukungan Sosial, *Coping Stress* dan Kecemasan Akademik Mahasiswa

Beban akademik, dukungan sosial, *coping stress*, dan kecemasan akademik merupakan konstruk psikologis yang saling berkaitan dalam kehidupan mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik seringkali memicu tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan kecemasan akademik. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus berperan sebagai faktor protektif yang dapat memperkuat strategi *coping stress* adaptif. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara efektif menjadi kunci penting dalam mereduksi dampak negatif beban akademik terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. Hasil pengukuran beban akademik, dukungan sosial, *coping stress* dan kecemasan akademik ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Beban Akademik, Dukungan Sosial, *Coping stress* dan Kecemasan Akademik Mahasiswa

Variabel	Indikator	Penjelasan	Skor	Kategori
Beban Akademik	Jumlah Tugas	Banyaknya pekerjaan akademik yang harus diselesaikan mahasiswa dalam waktu tertentu	3,10	Sedang
	Kesulitan Materi	Tingkat kompleksitas materi pembelajaran yang menuntut pemahaman tinggi mahasiswa	2,84	Sedang
	Tekanan Waktu	Keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban akademik	2,68	Sedang
	Intensitas Evaluasi	Frekuensi penilaian akademik yang memengaruhi tekanan psikologis mahasiswa	2,54	Rendah
	Skor Beban Akademik		2,79	Sedang
Dukungan Sosial	<i>Emotional Support</i>	Dukungan berupa empati, perhatian, dan kepedulian emosional dari lingkungan sosial.	2,68	Sedang
	<i>Instrumental Support</i>	Bantuan nyata atau praktis yang membantu individu menyelesaikan permasalahan akademik.	2,70	Sedang
	<i>Informational Support</i>	Pemberian informasi, saran, atau arahan untuk membantu pengambilan keputusan.	2,72	Sedang
	<i>Appraisal Support</i>	Umpan balik dan penilaian positif yang meningkatkan kepercayaan diri individu.	2,77	Sedang
	Skor Dukungan Sosial		2,72	Sedang
<i>Coping stress</i>	<i>Active Coping</i>	Upaya aktif individu untuk mengatasi sumber stres secara langsung	2,89	Sedang
	<i>Planning</i>	Kemampuan menyusun langkah-langkah sistematis dalam menghadapi permasalahan stres.	2,86	Sedang
	<i>Positive Reframing</i>	Upaya memaknai situasi stres secara lebih positif dan konstruktif.	2,96	Sedang
	Skor <i>Coping stress</i>		2,90	Sedang
Kecemasan Akademik	<i>Cognitive Anxiety</i>	Kecemasan berupa pikiran negatif dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas akademik.	3,63	Tinggi
	<i>Somatic Anxiety</i>	Gejala fisik yang muncul sebagai respons terhadap kecemasan akademik.	3,56	Tinggi



Worry	Kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan atau hasil akademik	4,13	Tinggi
Skor Kecemasan akademik		3,77	Tinggi

Tabel 2 menggambarkan bahwa beban akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 2,79. Indikator jumlah tugas dan kesulitan materi menunjukkan nilai relatif lebih tinggi dibandingkan tekanan waktu dan intensitas evaluasi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang cukup kompleks dari segi kuantitas pekerjaan dan pemahaman materi. Dalam beberapa penelitian menjelaskan bahwa beban tugas dan kompleksitas akademik merupakan sumber utama stres pada mahasiswa (Irvanti *et al.*, 2025; Pratiwi *et al.*, 2025). Meskipun intensitas evaluasi berada pada kategori rendah, akumulasi tugas dan kesulitan materi tetap berpotensi meningkatkan tekanan psikologis.

Pada variabel dukungan sosial, seluruh indikator berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 2,72. Dukungan appraisal memperoleh skor tertinggi, menunjukkan pentingnya umpan balik positif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Namun, tingkat dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang belum optimal dapat membatasi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. *Coping stress* mahasiswa juga berada pada kategori sedang dengan skor 2,90, mencerminkan bahwa mahasiswa telah menerapkan strategi *coping* aktif, perencanaan, dan reframing positif, meskipun belum maksimal. Menurut Andriyani (2019), strategi *coping* adaptif berperan penting dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *coping* menjadi aspek krusial dalam konteks akademik.

Sebaliknya, kecemasan akademik menunjukkan kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,77, dengan indikator kekhawatiran sebagai komponen paling dominan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun beban akademik dan dukungan sosial berada pada tingkat sedang, mahasiswa tetap mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini mengindikasikan adanya peran penting faktor psikologis internal dalam memediasi dampak stres akademik, sehingga intervensi berbasis dukungan sosial dan penguatan *coping* adaptif perlu dikembangkan untuk menekan kecemasan akademik mahasiswa.

Analisis Outer Model

Sebelum analisis hubungan struktural dilakukan, model pengukuran terlebih dahulu dievaluasi untuk memastikan validitas konstruk laten yang digunakan. Pengujian meliputi validitas konvergen melalui nilai *loading factor* dan AVE, serta validitas diskriminan berdasarkan perbandingan korelasi indikator terhadap masing-masing variabel laten. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Hasil Uji *Loading Factor* dan *Average Variance Extracted* (AVE)

Variabel Laten	Indikator	Nilai Loading Fator	Nilai AVE	Keterangan
Beban Akademik	X1.1	0.792	0.653	Valid
	X1.2	0.821		Valid
	X1.3	0.884		Valid
	X1.4	0.728		Valid
<i>Coping stress</i>	X2.1	0.869	0.809	Valid
	X2.2	0.921		Valid
	X2.3	0.903		Valid
	X2.4	0.927		Valid
Dukungan Sosial	Y1.1	0.854	0.820	Valid



Variabel Laten	Indikator	Nilai Loading Fator	Nilai AVE	Keterangan
Kecemasan Akademik	Y1.2	0.905	0.755	Valid
	Y1.3	0.847		Valid
	Z1.1	0.876		Valid
	Z1.2	0.932		Valid
	Z1.3	0.890		Valid

Hasil pengujian *outer model* pada Tabel 3 menunjukkan seluruh indikator variabel laten memiliki nilai *loading factor* di atas 0,70 sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen. Konstruk Beban Akademik memiliki loading factor antara 0,728–0,884 dengan nilai AVE sebesar 0,653, yang menandakan kemampuan konstruk menjelaskan lebih dari 65% varians indikator. Temuan ini sesuai dengan standar validitas konvergen yang dikemukakan oleh Hair *et al.* (2019), di mana *loading factor* di atas 0,70 dan AVE lebih dari 0,50 menunjukkan kualitas pengukuran yang baik.

Konstruk *Coping stress* dan Dukungan Sosial menunjukkan performa pengukuran yang sangat kuat dengan nilai AVE masing-masing sebesar 0,809 dan 0,820 serta *loading factor* seluruh indikator berada pada kategori tinggi. Hal ini mencerminkan konsistensi indikator yang sangat baik dalam merepresentasikan konstruk laten sebagaimana dijelaskan oleh Guenther *et al.* (2023) dan Setyani *et al.* (2025). Sementara itu, variabel Kecemasan Akademik juga menunjukkan validitas konvergen yang sangat baik dengan *loading factor* antara 0,876–0,932 serta nilai AVE sebesar 0,755, yang menegaskan keandalan instrumen pengukuran kecemasan akademik.

Tabel 4. Uji Validitas *Loading Factor* melalui Validitas Diskriminan

Indikator	Beban Akademik	<i>Coping stress</i>	Dukungan Sosial	Kecemasan Akademik	Validitas
X1.1	0.792	0.349	0.170	0.437	Valid
X1.2	0.821	0.240	-0.020	0.545	Valid
X1.3	0.884	0.223	-0.045	0.543	Valid
X1.4	0.728	0.132	-0.064	0.424	Valid
X2.1	0.037	0.439	0.869	-0.063	Valid
X2.2	-0.050	0.475	0.921	-0.115	Valid
X2.3	0.086	0.504	0.903	-0.071	Valid
X2.4	-0.019	0.497	0.927	-0.102	Valid
Y1.1	0.535	0.056	-0.089	0.854	Valid
Y1.2	0.525	0.142	-0.123	0.905	Valid
Y1.3	0.523	0.204	-0.040	0.847	Valid
Z1.1	0.298	0.876	0.384	0.185	Valid
Z1.2	0.284	0.932	0.437	0.190	Valid
Z1.3	0.227	0.890	0.589	0.052	Valid

Tabel 4 menunjukkan hasil uji validitas diskriminan melalui nilai *cross loading* setiap indikator terhadap konstruk laten. Seluruh indikator memiliki nilai *loading* tertinggi pada variabel yang diukurnya dibandingkan dengan konstruk lain, sehingga memenuhi kriteria validitas diskriminan. Indikator Beban Akademik, Dukungan Sosial, Kecemasan Akademik, dan *Coping stress* secara konsisten merepresentasikan konstruk masing-masing tanpa terjadi tumpang tindih pengukuran. Temuan ini sejalan dengan kriteria validitas diskriminan dalam analisis SEM-PLS yang dikemukakan oleh Hair *et al.* (2019), yang menegaskan bahwa nilai *cross loading* tertinggi pada konstruk asal menunjukkan kualitas pengukuran yang baik. Dengan demikian, seluruh



instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengujian model struktural.

Pengujian Model Struktural dan Koefisien Jalur Antarvariabel

Setelah model pengukuran dinyatakan valid, tahap selanjutnya adalah evaluasi model struktural (*inner model*) untuk menguji hubungan kausal antarvariabel laten dalam penelitian. Analisis ini dilakukan melalui estimasi koefisien jalur, nilai statistik *t*, serta signifikansi *p*-value guna mengetahui arah dan kekuatan pengaruh langsung maupun tidak langsung. Hasil pengujian tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 5 dan diilustrasikan pada Gambar 1.

Tabel 5. Hasil Koefisien Jalur Variabel Laten

Koefisien Jalur (<i>Path Coefficient</i>)	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values	Keterangan
Beban Akademik -> <i>Coping stress</i>	0.289	0.289	0.071	4.100	0.000	Positif signifikan
Beban Akademik -> Kecemasan Akademik	0.596	0.605	0.086	6.959	0.000	Positif signifikan
<i>Coping stress</i> -> Kecemasan Akademik	0.045	0.046	0.115	0.395	0.660	Positif tidak signifikan
Dukungan Sosial -> <i>Coping stress</i>	0.526	0.530	0.072	7.351	0.000	Positif signifikan
Dukungan Sosial -> Kecemasan Akademik	-0.130	-0.135	0.096	1.360	0.174	Negatif tidak signifikan
Beban Akademik -> <i>Coping stress</i> -> Kecemasan Akademik	0.013	0.013	0.035	0.377	0.706	Negatif tidak signifikan
Dukungan Sosial -> <i>Coping stress</i> -> Kecemasan Akademik	0.024	0.025	0.062	0.386	0.700	Negatif tidak signifikan

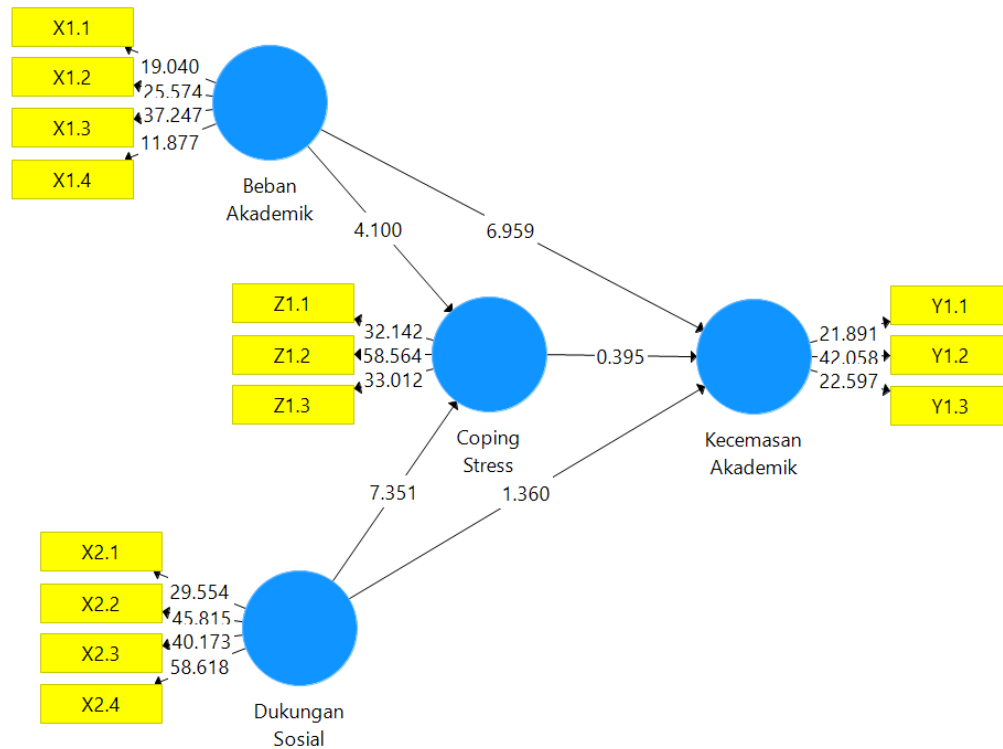
Berdasarkan hasil analisis koefisien jalur pada Tabel 4, beban akademik terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping stress* mahasiswa ($\beta = 0,289$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa meningkatnya tuntutan akademik mendorong individu untuk mengembangkan strategi penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik, sebagaimana dijelaskan dalam model stres transaksional (Ansari & Iqbal, 2025). Selain itu, beban akademik juga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik ($\beta = 0,596$; $p < 0,001$), yang memperkuat temuan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan pada mahasiswa (Zhang *et al.*, 2022).

Dukungan sosial terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap *coping stress* ($\beta = 0,526$; $p < 0,001$), menunjukkan bahwa keberadaan individu signifikan dalam lingkungan sosial dapat meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam mengelola stres secara adaptif. Namun, pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kecemasan akademik tidak signifikan ($\beta = -0,130$; $p > 0,05$), mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial lebih berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memfasilitasi *coping* dibandingkan sebagai faktor penurun kecemasan secara langsung (Calhoun *et al.*, 2022).

Sementara itu, *coping stress* tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik, sehingga perannya sebagai mediator tidak terkonfirmasi dalam model ini. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meskipun mahasiswa melakukan upaya



coping, tingginya beban akademik tetap menjadi determinan dominan kecemasan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban akademik serta penguatan dukungan sosial sebagai strategi preventif dalam menekan kecemasan akademik mahasiswa.



Gambar 1. Model Struktural SEM-PLS dengan Nilai *t*-Statistics Antarvariabel Laten

Evaluasi Kualitas Model Struktural

Evaluasi kualitas model struktural dilakukan untuk menilai kemampuan model dalam menjelaskan variabel endogen serta ketepatan prediksi hubungan antarvariabel. Indikator yang digunakan meliputi nilai koefisien determinasi (*R-square*), *predictive relevance* (Q^2), dan *Goodness of Fit* sebagai ukuran kelayakan model secara keseluruhan. Hasil pengujian kualitas struktural model disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil analisis *R Square* , Q^2 dan *Goodness of Fit*

Variabel Endogen	R Square	R Square Adjusted	Q^2	R Square Adjusted	Goodness of Fit
<i>Coping stress</i>	0.365	0.352	0.272	0.352	0.455 (strong model fit)
Kecemasan Akademik	0.382	0.362	0.274	0.362	

Berdasarkan Tabel 5, nilai *R-square* untuk variabel *coping stress* sebesar 0,365 menunjukkan bahwa beban akademik dan dukungan sosial mampu menjelaskan 36,5% variasi *coping stress* mahasiswa. Sementara itu, nilai *R-square* kecemasan akademik sebesar 0,382 mengindikasikan bahwa kombinasi beban akademik, dukungan sosial, dan *coping stress* menjelaskan 38,2% perubahan kecemasan akademik. Menurut Hair *et al.* (2019), nilai *R-square* pada kisaran 0,25–0,50 dikategorikan sebagai moderat, sehingga model ini memiliki daya jelaskan yang cukup baik dalam konteks penelitian sosial.

Nilai Q^2 untuk *coping stress* (0,272) dan kecemasan akademik (0,274) berada di atas nol, yang menandakan bahwa model memiliki kemampuan prediktif yang relevan terhadap variabel endogen. Hal ini menunjukkan bahwa konstruk eksogen dalam model mampu memprediksi fenomena psikologis yang diteliti secara memadai. Selain itu, nilai *Goodness of Fit* sebesar 0,455 mengindikasikan kecocokan model yang kuat, mengacu pada kriteria GoF besar di atas 0,36. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa model SEM-PLS yang dikembangkan memiliki kekuatan penjelasan dan prediksi yang baik, sehingga layak digunakan untuk menginterpretasikan hubungan antara beban akademik, dukungan sosial, *coping stress*, dan kecemasan akademik mahasiswa.

Uji Ukuran Efek (f^2) Pengaruh Variabel Laten dalam Model SEM-PLS

Pengujian ukuran efek parsial dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel laten dalam menjelaskan perubahan variabel endogen pada model struktural. Indikator yang digunakan adalah nilai f^2 yang menunjukkan kekuatan pengaruh setiap hubungan, baik dalam kategori lemah, moderat, maupun kuat. Analisis ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran relatif setiap konstruk dalam model penelitian, sebagaimana disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Ukuran Efek (f^2) Pengaruh Variabel Laten dalam Model SEM-PLS

No	Hubungan	f^2	Kriteria
1	Beban Akademik terhadap kecemasan Akademik	0.507	Kuat
2	Beban akademik terhadap <i>coping stress</i>	0.142	Moderat
3	Dukungan Sosial terhadap kecemasan akademik	0.019	Lemah
4	Dukungan sosial terhadap <i>coping stress</i>	0.435	Kuat
5	<i>Coping stress</i> terhadap kecemasan akademik	0.002	Lemah

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh temuan bahwa beban akademik memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kecemasan akademik ($f^2 = 0,507$), yang diperkuat oleh temuan deskriptif bahwa mahasiswa berada pada kategori beban akademik sedang (skor 2,79), khususnya pada aspek jumlah tugas dan kesulitan materi. Meskipun intensitas evaluasi tergolong rendah, akumulasi tuntutan akademik yang terus-menerus tetap menciptakan tekanan psikologis signifikan. Kondisi ini tercermin pada tingginya kecemasan akademik mahasiswa (Tabel 2), terutama pada dimensi *worry* dan *cognitive anxiety*. Temuan ini menegaskan bahwa bahkan beban akademik pada tingkat sedang dapat memicu kecemasan tinggi ketika mahasiswa menghadapi tekanan waktu dan kompleksitas materi secara berkelanjutan, sejalan dengan temuan Kristensen *et al.* (2023) mengenai peran stres akademik sebagai pemicu utama gangguan emosional.

Beban akademik memiliki pengaruh moderat terhadap *coping stress* ($f^2 = 0,142$), yang selaras dengan skor coping mahasiswa pada kategori sedang (2,90). Mahasiswa di Kota Tasikmalaya cenderung menggunakan *strategi active coping*, *planning*, dan *positive reframing* dalam menghadapi tuntutan akademik, namun intensitasnya belum optimal. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik memang mendorong upaya adaptasi psikologis, tetapi kapasitas *coping* yang berkembang masih terbatas dalam mengimbangi beban yang ada, sebagaimana dikemukakan oleh Angkat *et al.* (2025) bahwa stres akademik memicu respons penyesuaian diri yang bervariasi tergantung sumber daya individu.

Dukungan sosial terbukti berpengaruh kuat terhadap *coping stress* ($f^2 = 0,435$), dengan seluruh dimensi dukungan berada pada kategori sedang (skor 2,72). Dukungan



emosional, instrumental, informasional, dan appraisal berfungsi sebagai sumber daya penting dalam memperkuat kemampuan mahasiswa mengelola stres secara adaptif, sebagaimana ditegaskan oleh Saputri dan Surawan (2025). Namun, pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kecemasan akademik tergolong lemah ($f^2 = 0,019$), menunjukkan bahwa perannya lebih efektif melalui penguatan *coping*. Sementara itu, pengaruh *coping stress* terhadap kecemasan yang sangat lemah ($f^2 = 0,002$) mengindikasikan bahwa strategi *coping* yang digunakan belum cukup kuat untuk menekan kecemasan tinggi akibat beban akademik. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan dominasi beban akademik sebagai pemicu utama kecemasan, dengan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif tidak langsung melalui mekanisme *coping* mahasiswa di Kota Tasikmalaya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa beban akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, terutama dipengaruhi oleh jumlah tugas dan kesulitan materi, sementara dukungan sosial dan *coping stress* juga berada pada tingkat sedang. Sebaliknya, kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, dengan kekhawatiran sebagai aspek paling dominan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun tuntutan akademik tidak berada pada tingkat ekstrem, tekanan psikologis mahasiswa tetap signifikan.

Hasil analisis outer model membuktikan bahwa seluruh indikator memiliki validitas konvergen dan diskriminan yang sangat baik, dengan nilai *loading factor* di atas 0,70 serta AVE melebihi 0,50, sehingga instrumen penelitian dinyatakan valid dan andal. Pada analisis inner model, beban akademik terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap *coping stress* dan kecemasan akademik, menjadikannya faktor utama pemicu kecemasan mahasiswa. Dukungan sosial secara signifikan meningkatkan kemampuan coping, namun tidak berpengaruh langsung terhadap kecemasan akademik. *Coping stress* juga tidak berperan sebagai mediator yang efektif. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban akademik dan penguatan dukungan sosial sebagai strategi utama dalam menekan kecemasan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Puspita, A. P. W., & Adam, R. J. (2025). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan FPOK UPI. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 25–33.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Angkat, N. N. A., Lister, C., & Lina, J. (2025). Hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(11), 4044–4056.



- Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, 113006
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, motivasi, dan kualitas belajar mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 11–20.
- Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendezú, J. J. (2022). The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. *The Psychiatric quarterly*, 93(4), 949–970.
- Chaaya, R., Sfeir, M., Khoury, S. E., Malhab, S. B., & Khoury-Malhame, M. E. (2025). Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises. *BMC public health*, 25(1), 1464.
- Charan, I. A., Chongjin, W., & Soomro, S. (2025). The relationship between academic stress, anxiety, and cognitive behavioral outcomes among young adults: The moderating role of prosocial behavior. *Acta Psychologica*, 258, 105234.
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International journal of methods in psychiatric research*, 32(1), e1938.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337.
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). Confirmatory factor analysis of the academic stress scale. *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology*, 1(1), 26–37.
- Diabat, R. K., & Bellibaş, M. Ş. (2025). Student well-being in higher education: A study demands–resources theory approach to academic stress, workload, institutional support and resources, and AI integration. *Educational Process International Journal*, 19(1), 1–20.
- Febziantini, R., Amelia, & Lestari, A. (2025). Academic stress and mental health of educational administration students: A critical analysis of academic demands and adaptation strategies. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(6), 11354–11360.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Guenther, P., Guenther, M., Ringle, C. M., Zaefarian, G., & Cartwright, S. (2023). Improving PLS-SEM use for business marketing research. *Industrial Marketing Management*, 111, 127–14



- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Hubungan peer support dengan tingkat kecemasan mahasiswa akhir studi di Kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155.
- Hair, J.F., Risher, J.J., Sarstedt, M. and Ringle, C.M. (2019) When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1): 2-24
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K., & Sawaguchi, Y. (2018). Coping as a mediator of the relationship between stress mindset and psychological stress response. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 47–54.
- Iqra. (2024). A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, 100163
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., Nurhasanah, & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh beban tugas akademik terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 671–676.
- Iseselo, M. K., & Tarimo, E. A. M. (2024). Comprehension of informed consent and voluntary participation in registration cohorts for phase IIb HIV vaccine trial in Dar es Salaam, Tanzania: A qualitative descriptive study. *BMC Medical Ethics*, 25, 29.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of youth and adolescence*, 52(7), 1512–1529.
- Kurniasih, E., Wida, C., & Yustira. (2021). Tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan daring pada tingkat akhir semester Prodi Keperawatan STIKes BTH pada masa pandemi. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(2), 59–64.
- Lam, P. H. (2024). An extension to the stress-buffering model: Timing of support across the lifecourse. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, 42, 100876.
- Nisa, F., & Salamah. (2026). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi peserta didik: Perspektif psikologi pendidikan Islam. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 3(1), 35–44.
- Pratiwi, S. H. P. M., Udiani, N. N., & Hidayat, E. (2025). Hubungan beban kerja dan beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3794–3802.
- Saputri, M. J., & Surawan. (2025). Dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres belajar di kalangan pelajar SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 7–17.
- Sari, N. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Vaksin: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 32–36.
- Sarstedt, M., & Cheah, J.-H. (2019). Partial least squares structural equation modeling using SmartPLS: A software review. *Journal of Marketing Analytics*, 7, 196–202.



- Setyani, L. A., Kusmantini, T., & Widjanarko, H. (2025). The impact of halal supply chain integration on quality performance with halal production practices as mediation: A study on culinary SMEs in Pasar Gede Solo. *Strata International Journal of Social Issues*, 2(2), 336–348.
- Susilo, L. E., Suryono, A., & Makbul, A. (2025). Informed consent dalam perspektif perlindungan hukum pasien dalam transaksi terapeutik. *Jurnal Ilmu Hukum Humaniora dan Politik*, 6(1), 588–595.
- Sun, P., Wang, L., & Yan, L. (2025). Coping style as a mediator between academic self-efficacy and academic stress. *Frontiers in Psychology*, 16, 1496528.
- Wang, J., Wang, Z., Yang, Y., Wang, T., Lin, H., Zhang, W., Chen, X., & Fu, C. (2025). Academic Burden and Emotional Problems Among Adolescents: A Longitudinal Mediation Analysis. *Journal of adolescence*, 97(4), 989–1001.
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi ujian akhir skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 9739–9760.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. *Psychology research and behavior management*, 15, 547–556.

