

Research Article

Academic Stress Scale untuk Mengukur Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

Sheena Ramadhia Asmara Dhani^{1*}, Anisa Catur Wijayanti², Munifatu Ridiyah³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Abstract

Academic stress among health students requires specific measurement tools, as general instruments such as DASS-21 fail to capture multidimensional stress responses. This study aimed to describe academic stress levels among Public Health students at Universitas Muhammadiyah Surakarta using the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS). A descriptive quantitative cross-sectional design was employed, involving 296 respondents recruited through purposive sampling. LASRS assesses four dimensions: affective, behavioral, cognitive, and physiological. Results showed that academic stress was distributed almost equally across categories: low (34.1%), moderate (33.1%), and high (32.8%). By dimension, affective (32.8%) and cognitive (32.1%) responses were more dominant than physiological (30.1%) and behavioral (30.4%). At the item level, the most frequent symptoms were emotional (e.g., desire to cry due to workload) and cognitive (e.g., worry about studies, difficulty concentrating), while physiological and behavioral symptoms were less prominent. Variations also appeared by gender, employment status, and family economic contribution, with female students, working students, and those supporting family income reporting higher stress levels. In conclusion, LASRS effectively captured multidimensional academic stress, offering more specific insights than general scales. Findings highlight the need for stronger counseling services, stress management training, and financial support to promote resilience and academic success among health students.

Keywords: academic stress, Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS), public health students, work-study balance, family economic contribution

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik yang kompleks. Stres akademik menjadi salah satu permasalahan penting yang

**corresponding author: Sheena Ramadhia Asmara Dhani*

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: sra77@ums.ac.id

Submitted: 12-09-2025 Revised: 03-10-2025

Accepted: 27-10-2025 Published: 04-12-2025

kerap dialami mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan. Tekanan ini dapat timbul dari berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti pola pikir, kemampuan mengatur diri, tuntutan akademik dari dosen, ekspektasi orang tua, serta interaksi sosial di lingkungan kampus. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rentan terhadap stres akademik, baik pada level individu maupun sosial. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya menurunkan konsentrasi, memori, dan prestasi akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental maupun fisik, seperti kecemasan berlebih, depresi, sakit kepala, gangguan tidur, dan perubahan pola makan (B &

Hamzah, 2020), (Tasalim & Cahyani, 2021). Penelitian Sasy & Imamah (2023) menambahkan bahwa 65,4% mahasiswa tingkat akhir keperawatan mengalami stres sedang dan 59,6% mengalami insomnia sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan insomnia ($p = 0,035$), di mana stres yang berkelanjutan dapat menurunkan konsentrasi dan memengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

Survei nasional hingga tingkat lokal menunjukkan bahwa faktor utama pemicu stres mahasiswa adalah beban tugas, tekanan belajar, dan kekhawatiran akan hasil akademik. Data dari beberapa universitas di Indonesia menguatkan bahwa masyarakat akademik memerlukan tata kelola stres yang lebih sistematis dengan intervensi berbasis riset untuk menurunkan dampak buruk stres (Rahmawati et al., 2025). Penelitian Ramadhany et al. (2021) terhadap 520 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan DASS-21 menunjukkan bahwa 86% mahasiswa mengalami stres kategori normal, 12% stres ringan, dan 2% stres sedang selama pandemi COVID-19. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres wajar sebagai respons terhadap kondisi pandemi, tetapi instrumen yang digunakan masih bersifat umum.

Model stres akademik diklasifikasikan ke dalam empat dimensi, yaitu fisiologis (*physiological*)—reaksi tubuh seperti sakit kepala dan tangan gemtar, perilaku (*behavioral*)—gangguan aktivitas seperti penundaan tugas, kognitif (*cognitive*)—cara berpikir dalam menghadapi lingkungan, dan afektif (*affective*)—perasaan terkait stres akademik. Kerangka ini melandasi penyusunan *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS), instrumen yang dirancang untuk menilai stres akademik secara multidimensi. Pendekatan ini lebih komprehensif dibandingkan instrumen umum seperti *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21), yang hanya memberikan gambaran global mengenai depresi, kecemasan, dan stres tanpa menyoroti respons spesifik dalam konteks akademik (Kusumaningtyas & Suminar, 2022). *Lakaev*

(2022) kemudian menyempurnakan instrumen ini menjadi LASRS-2 melalui analisis Rasch dan *Confirmatory Factor Analysis*, yang membuktikan validitas konstruk dan reliabilitas internalnya.

Lebih lanjut, Li et al. (2025) menguji validitas dan reliabilitas adaptasi LASRS-2 ke dalam bahasa Mandarin pada mahasiswa sarjana di China dengan menggunakan *Structural Equation Modeling*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa LASRS-2 memiliki konsistensi internal yang tinggi, validitas konvergen dan diskriminan yang memadai, serta *model fit* yang baik. Fakta ini memperlihatkan bahwa LASRS dapat digunakan secara lintas budaya dengan hasil yang konsisten, sekaligus memperkuat relevansinya untuk diaplikasikan dalam berbagai konteks pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, di Indonesia penelitian yang menggunakan LASRS masih sangat terbatas, terutama pada mahasiswa kesehatan yang menghadapi beban akademik dan tanggung jawab sosial yang kompleks. Sebagian besar studi masih mengandalkan instrumen umum seperti DASS-21, sehingga belum mampu menggambarkan variasi stres akademik secara multidimensional. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan dengan menggunakan LASRS, serta meninjau variasinya berdasarkan faktor individu dan sosial-ekonomi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana variasi tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan jika diukur menggunakan LASRS? Secara aplikatif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat literatur mengenai stres akademik mahasiswa, memberikan gambaran empiris yang komprehensif, serta menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam menyusun strategi intervensi yang lebih tepat sasaran guna mendukung kesehatan mental dan kualitas pembelajaran mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel penelitian terdiri dari 296 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian dan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS) yang terdiri dari 26 butir pertanyaan. Kuesioner ini mengukur tingkat stres akademik mahasiswa pada empat dimensi utama: afektif (*affective*), perilaku (*behavioral*), kognitif (*cognitive*), dan fisiologis (*physiological*). Setiap butir pertanyaan dijawab menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju".

Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Forms kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian kuesioner untuk memastikan pemahaman yang baik tentang instrumen yang digunakan. Skor total responden diperoleh dari penjumlahan seluruh item (rentang 26–130). Kategori tingkat stres ditentukan berdasarkan persentil ke-33 (P33 = 45) dan ke-66 (P66 = 63), dengan klasifikasi stres rendah (≤ 45), sedang (46–63), dan tinggi (> 63).

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang untuk menggambarkan variasi tingkat stres akademik berdasarkan karakteristik responden (jenis kelamin, keaktifan organisasi, kuliah sambil bekerja, kontribusi ekonomi keluarga). Instrumen LASRS yang digunakan telah terbukti valid dan reliabel dalam penelitian sebelumnya, sehingga pada penelitian ini langsung digunakan tanpa

pengujian ulang. Penelitian ini telah lolos uji etik melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi Nomor 1.872/VIII/HREC/2025.

Hasil

Analisis Univariat

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif univariat untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden dan distribusi tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan pengukuran menggunakan *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS). Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Sebanyak 296 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini [tabel 1]. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (90,9%), sedangkan laki-laki hanya 9,1%. Lebih dari separuh responden aktif dalam organisasi (60,1%), sementara hanya sebagian kecil yang kuliah sambil bekerja (9,1%) maupun bekerja untuk membantu perekonomian keluarga (4,7%).

Distribusi tingkat stres akademik menunjukkan proporsi yang relatif seimbang [tabel 2]. Responden dengan stres rendah tercatat sebesar 34,1%, stres sedang 33,1%, dan stres tinggi 32,8%. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam variasi tingkat yang cukup merata, tanpa adanya kategori tertentu yang lebih dominan.

Hasil distribusi frekuensi pada [tabel 3] menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik berdasarkan karakteristik responden. Pada variabel jenis kelamin, proporsi stres tinggi lebih besar pada mahasiswa perempuan (34,6%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (14,8%), sementara mahasiswa laki-laki lebih banyak berada pada kategori stres rendah (51,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	9,1
Perempuan	269	90,9
Total	296	100
Aktif Organisasi		
Ya	178	60,1
Tidak	118	39,9
Total	296	100
Kuliah Sambil Bekerja		
Ya	27	9,1
Tidak	269	90,9
Total	296	100
Bekerja Membantu Perekonomian Keluarga		
Ya	14	4,7
Tidak	282	95,3
Total	296	100

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik

Tingkat Stres	Frekuensi	
	n	%
Rendah	101	34,1
Sedang	98	33,1
Tinggi	97	32,8
Total	296	100

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Tingkat Stres					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin						
Laki – laki	14	51,9	9	33,3	4	14,8
Perempuan	87	32,3	89	33,1	93	34,6
Aktif Organisasi						
Ya	59	33,1	58	32,6	61	34,3
Tidak	42	35,6	40	33,9	36	30,5
Kuliah Sambil Bekerja						
Ya	5	18,5	13	48,1	9	33,3
Tidak	96	35,7	85	31,6	88	32,7
Bekerja Membantu Perekonomian Keluarga						
Ya	2	14,2	6	42,9	6	42,9
Tidak	99	35,1	92	32,6	91	32,3

Berdasarkan status keaktifan dalam organisasi [tabel 3], proporsi stres tinggi hampir seimbang antara mahasiswa yang aktif (34,3%) dan tidak aktif (30,5%), sehingga perbedaan yang terlihat tidak terlalu mencolok. Pada variabel kuliah sambil bekerja, mahasiswa yang menjalani keduanya memiliki proporsi stres sedang tertinggi (48,1%) dan stres rendah terendah (18,5%) dibandingkan kelompok yang tidak kuliah sambil bekerja. Sementara itu, pada variabel kontribusi terhadap perekonomian keluarga, mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ini menunjukkan proporsi stres tinggi cukup besar (42,9%) dan stres rendah yang sangat kecil (14,2%), dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki tanggung jawab tersebut. Secara umum, hasil ini menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan karakteristik individu, terutama pada jenis kelamin, status kuliah sambil bekerja, dan kontribusi terhadap perekonomian keluarga.

Jika ditinjau berdasarkan dimensi LASRS [tabel 4], terlihat adanya variasi distribusi tingkat stres pada responden. Dimensi afektif menunjukkan proporsi stres tinggi terbesar (32,8%), menggambarkan bahwa tekanan emosional seperti kecemasan, rasa frustrasi, dan perasaan tertekan lebih dominan dialami mahasiswa. Dimensi kognitif menempati urutan berikutnya (32,1%), menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi, pikiran negatif, atau penurunan kemampuan memproses informasi saat menghadapi tuntutan akademik.

Sebaliknya, dimensi fisiologis relatif lebih rendah pada kategori stres tinggi (30,1%), yang berarti gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau ketegangan otot muncul tetapi tidak seintens tekanan afektif dan kognitif. Pada dimensi perilaku, distribusi stres tinggi juga relatif rendah (30,4%), sedangkan pada kategori stres rendah justru paling tinggi (43,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih dapat menjaga kebiasaan belajar dan aktivitas sehari-hari meski berada dalam tekanan akademik.

Secara keseluruhan, pola ini menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa kesehatan lebih menonjol dalam bentuk gejala emosional dan kognitif dibandingkan gejala fisik maupun perilaku. Temuan ini sejalan dengan konsep multidimensi LASRS, yang memungkinkan pemetaan respons stres secara lebih detail. Informasi ini penting karena menunjukkan area intervensi yang lebih prioritas, misalnya pendampingan psikologis dan pelatihan manajemen kognitif untuk meningkatkan konsentrasi, dibandingkan hanya fokus pada gejala fisik.

Berdasarkan analisis per item [tabel 5] stres akademik mahasiswa paling banyak diekspresikan melalui gejala kognitif dan afektif. Pada dimensi kognitif, empat dari lima item berada pada kategori tinggi, terutama kekhawatiran menghadapi studi (mean=2,90) dan kesulitan mengingat catatan (mean=2,53). Pada dimensi afektif, gejala paling menonjol adalah keinginan untuk menangis karena beban tugas menumpuk (mean=3,15). Pada dimensi fisiologis, keluhan yang lebih sering muncul adalah sakit kepala (mean=2,73) dan gangguan tidur (mean=2,59), sedangkan gejala ekstrem seperti sesak napas relatif jarang (mean=1,39). Pada dimensi perilaku, sebagian besar item berada pada kategori rendah, kecuali penundaan tugas (mean=2,66) yang menjadi bentuk maladaptif paling dominan. Temuan ini menegaskan bahwa respon emosional dan kognitif lebih menonjol dibandingkan respon fisiologis maupun perilaku.

Meskipun demikian, distribusi kategori per dimensi menunjukkan stres afektif sedikit lebih dominan (32,8%) dibandingkan stres kognitif (32,1%). Perbedaan ini muncul karena analisis per dimensi didasarkan pada skor total responden, sedangkan analisis per item menyoroti rata-rata tiap pertanyaan. Dengan demikian, distribusi kategori menekankan proporsi mahasiswa dengan skor tinggi pada satu dimensi, sedangkan analisis per item memperlihatkan konsistensi gejala kognitif yang lebih sering dialami.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Dimensi LASRS

Dimensi	Frekuensi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Fisiologis	112	37,8	95	32,1	89	30,1
Perilaku	129	43,6	77	26	90	30,4
Afektif	115	38,9	84	28,8	97	32,8
Kognitif	116	39,2	85	28,7	95	32,1

Tabel 5. Hasil Pengukuran LASRS Berdasarkan Dimensi dan Item Pertanyaan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (n=296)

Dimensi	Item Pertanyaan	Mean	Kategori
Fisiologis	Saya mengalami kesulitan makan	2,02	Sedang
	Aku tidak bisa bernapas	1,39	Rendah
	Jantungku berdebar kencang	1,96	Sedang
	Tanganku berkeringat dan/atau gemetar	1,90	Rendah
	Aku mengalami sakit kepala	2,73	Tinggi
	Aku merasa tidak nyaman di perut	1,93	Rendah
	Saya mengalami banyak masalah tidur	2,59	Tinggi
	Saya ingin tidur sepanjang waktu atau tidur sepanjang hari	2,89	Tinggi
Perilaku	Saya menggunakan alkohol, obat-obatan, atau bersosialisasi untuk menghindari kecemasan/stres	1,16	Rendah
	Saya berteriak pada keluarga atau teman	1,42	Rendah
	Saya menjauh dari teman dan/atau keluarga	1,42	Rendah
	Aku menghindari kelas	1,41	Rendah
	Saya terganggu di kelas	1,65	Rendah
	Saya menunda-nunda tugas	2,66	Tinggi
	Saya merasa malas ketika mengerjakan tugas universitas	2,25	Sedang
Afektif	Pekerjaanku menumpuk begitu banyak hingga aku merasa ingin menangis	3,15	Tinggi
	Saya merasa marah karena tuntutan tidak masuk akal yang diminta dari saya	2,13	Sedang
	Saya merasa terkuras secara emosional oleh universitas	2,24	Sedang
	Emosiku menghentikan untuk belajar	2,07	Sedang
	Saya merasa cemas/stres karena universitas	2,18	Sedang
	Saya merasa kewalahan dengan tuntutan belajar	2,39	Sedang
Kognitif	Saya tidak bisa belajar	1,94	Rendah
	Saya merasa khawatir tentang cara saya menghadapi studi saya	2,90	Tinggi
	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas	2,42	Tinggi
	Saya kesulitan mengingat catatan saya	2,53	Tinggi
	Ada begitu banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih	2,53	Tinggi

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan terbagi relatif seimbang ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi ini menegaskan bahwa stres merupakan fenomena umum dalam kehidupan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Dhani et al., 2025) pada kelompok populasi lain, menunjukkan bahwa stres juga muncul sebagai masalah kesehatan yang signifikan meskipun dalam bentuk fisik dan psikologis yang berbeda. Dengan demikian, stres dapat dipandang sebagai isu universal lintas usia yang memerlukan strategi pengelolaan kontekstual. Namun, yang lebih penting, temuan ini menegaskan bahwa *Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS)* dapat digunakan secara efektif untuk mengidentifikasi variasi respons stres akademik secara multidimensional—afektif, perilaku, kognitif, dan fisiologis. Hal ini sejalan dengan temuan Lakaev (2022) yang mengembangkan LASRS-2 melalui analisis *Rasch* dan *Confirmatory Factor Analysis*, serta Li et al. (2025) yang membuktikan validitas dan reliabilitas adaptasinya di konteks lintas budaya. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa LASRS relevan digunakan pada mahasiswa kesehatan di Indonesia, mengisi kekosongan yang sebelumnya lebih banyak bergantung pada instrumen umum seperti DASS-21.

Dari aspek jenis kelamin, mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor biologis, seperti pengaruh hormon estrogen terhadap regulasi serotonin, membuat perempuan lebih rentan terhadap kecemasan (Firdausy et al., 2024). Strategi coping emosional yang lebih sering digunakan perempuan juga meningkatkan sensitivitas terhadap tekanan (Sugiharno et al., 2022). Faktor sosial budaya semakin memperkuat kondisi ini, karena perempuan sering dibebani ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Sulistyani & Hertnjung, 2024). Studi Benítez-Agudelo et al. (2025) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa meski

perempuan melaporkan stres psikologis lebih tinggi, mereka tetap mampu mempertahankan performa akademik melalui mekanisme kompensasi adaptif. Perbedaan ini menegaskan keunggulan LASRS, yang mampu menggambarkan variasi respons stres akademik secara multidimensional, sehingga perbedaan antar kelompok gender dapat terlihat dengan lebih jelas, bukan sekadar melalui skor global.

Keaktifan organisasi memperlihatkan perbedaan stres yang tipis antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa organisasi dapat berfungsi ganda: sebagai sumber dukungan sosial yang menurunkan stres, atau sebaliknya sebagai tambahan beban yang meningkatkan tekanan (Fedolina & Saptandari, 2024), (Garmendia et al., 2023). Skala multidimensi LASRS memungkinkan peneliti menggambarkan variasi respons afektif maupun perilaku mahasiswa, yang dalam penelitian ini tampak berbeda menurut keaktifan organisasi.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, ditemukan kecenderungan stres sedang yang lebih tinggi. Beban ganda akademik dan pekerjaan memperbesar risiko kelelahan emosional, konflik peran, dan penurunan performa akademik (Khadijah et al., 2024), (Agbayani & Paglinawan, 2025). Happsari et al. (2025) menambahkan bahwa mahasiswa pekerja juga menghadapi keterbatasan partisipasi akademik. LASRS memberikan gambaran yang lebih tajam mengenai kondisi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, karena skala ini membedakan respons stres fisiologis (misalnya kelelahan, sakit kepala) dari respons kognitif (seperti penurunan konsentrasi), sehingga intervensi dapat lebih tepat sasaran.

Kontribusi mahasiswa terhadap perekonomian keluarga juga terbukti berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Kondisi ini mencerminkan konflik peran antara tuntutan akademik dan tanggung jawab finansial, yang telah diidentifikasi sebagai prediktor kuat stres mahasiswa (Rohmah & Mahrus, 2024), (Zega & Zega, 2025). Melalui LASRS, respons stres pada kelompok ini dapat

dipetakan lebih komprehensif, baik dalam bentuk afektif (perasaan tertekan) maupun fisiologis (kelelahan kronis).

Selain variasi berdasarkan karakteristik individu, penelitian ini juga menunjukkan perbedaan antar dimensi LASRS. Dimensi afektif dan kognitif memiliki proporsi stres tinggi yang lebih besar dibandingkan dimensi fisiologis maupun perilaku. Artinya, mahasiswa kesehatan lebih sering mengalami tekanan emosional, seperti kecemasan dan perasaan tertekan, serta gangguan konsentrasi dalam proses belajar, daripada gejala fisik atau perubahan perilaku. Temuan ini sejalan dengan Blasche et al. (2023) yang menegaskan bahwa kelelahan mental dan *distress* meningkat seiring beban belajar intensif, meskipun gejala fisiologis tidak selalu dominan. Dengan demikian, LASRS terbukti mampu menangkap nuansa spesifik stres akademik yang tidak dapat ditampilkan instrumen umum seperti DASS-21. Secara praktis, hal ini menekankan pentingnya intervensi yang fokus pada regulasi emosi dan peningkatan fungsi kognitif, bukan hanya penanganan gejala fisik.

Lebih rinci, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa gejala paling dominan adalah keinginan menangis karena tugas menumpuk, kekhawatiran menghadapi studi, serta kesulitan konsentrasi dan mengingat catatan. Pola ini konsisten dengan penelitian Attia et al. (2022) dan Pradana & Tentama (2020), yang menemukan bahwa aspek emosional dan kognitif merupakan refleksi utama stres akademik mahasiswa, jauh lebih kuat dibanding gejala fisiologis ekstrem. Zhang et al. (2025) juga menegaskan bahwa stres akademik berkontribusi pada burnout terutama melalui kelelahan emosional dan gangguan fungsi kognitif. Hal ini menunjukkan keunggulan LASRS dalam memetakan stres mahasiswa secara multidimensi sehingga intervensi dapat diarahkan pada penguatan coping emosional dan kognitif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa LASRS bukan hanya mampu memotret tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan, tetapi juga memberikan gambaran variatif berdasarkan faktor individu dan sosial-

ekonomi. Keunggulan LASRS dibanding instrumen umum seperti DASS-21 terletak pada kemampuannya menangkap respons multidimensional, sehingga lebih aplikatif bagi perguruan tinggi dalam merancang intervensi spesifik. Temuan ini mengimplikasikan perlunya penguatan layanan konseling, program manajemen stres, serta kebijakan finansial yang peka terhadap kondisi mahasiswa pekerja dan mereka yang menanggung beban ekonomi keluarga. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, universitas dapat mengubah stres akademik dari sekadar beban menjadi peluang untuk membangun resiliensi dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS) efektif untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan di Indonesia. Distribusi tingkat stres relatif seimbang pada kategori rendah, sedang, dan tinggi, menegaskan bahwa stres akademik merupakan fenomena umum dalam kehidupan perkuliahan. LASRS juga mampu mengidentifikasi variasi respons berdasarkan empat dimensi, dengan dominasi afektif dan kognitif yang menandakan tekanan emosional serta gangguan konsentrasi lebih menonjol dibandingkan gejala fisiologis atau perilaku. Variasi tingkat stres turut dipengaruhi faktor individu dan sosial-ekonomi, khususnya jenis kelamin, status kuliah sambil bekerja, dan kontribusi ekonomi keluarga.

Keunggulan LASRS terletak pada kemampuannya memetakan stres akademik secara multidimensi, sehingga lebih spesifik dibandingkan instrumen umum seperti DASS-21. Secara aplikatif, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi untuk menyusun intervensi yang lebih tepat sasaran, termasuk penguatan konseling, pelatihan manajemen emosi dan konsentrasi, serta dukungan finansial bagi mahasiswa pekerja atau yang menanggung beban keluarga. Temuan ini sekaligus memperkaya literatur tentang pengukuran stres akademik di

Indonesia dengan instrumen yang valid dan komprehensif.

Daftar Pustaka

- Agbayani, Geraldene P., and James L. Paglinawan. 2025. School, Work, Life: The Challenges and Strategies of Graduate Working Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)* 9(5):1006–12. doi:10.47772/IJRISS.
- Attia, Merna, Fatma A. Ibrahim, Mohamed Abd Elfatah Elsady, Mohamed Khaled Khorkhash, Marwa Abdelazim Rizk, Jaffer Shah, and Samar A. Amer. 2022. Cognitive, Emotional, Physical, and Behavioral Stress-Related Symptoms and Coping Strategies among University Students during The Third Wave of COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry* 13(3389). doi:10.3389/fpsyg.2022.933981.
- B, Hamzah, and Rahmawati Hamzah. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences* 4(2):59–67. doi:10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- Benítez-Agudelo, Juan Camilo, Dayana Restrepo, and Vicente Javier Clemente-Suárez. 2025. Gender Differences in Psychophysiological Responses to Stress and Academic Performance: The Role of Sleep, Anxiety, and Heart Rate Variability. *Physiology and Behavior* 299(114970). doi:10.1016/j.physbeh.2025.114970.
- Blasche, Gerhard, Tav A. K. Khanaqa, and Michaela Wagner-Menghin. 2023. Mentally Demanding Work and Strain: Effects of Study Duration on Fatigue, Vigor, and Distress in Undergraduate Medical Students. *Healthcare* 11(1674):1–12. doi:10.3390/healthcare11121674.
- Dhani, Sheena Ramadhia Asmara, Eka Safitri Sillehu, Mutia Yumna Hanifah, and Adinda Dwi Septyasarie Pratama. 2025. Tingkat Stres Fisik Dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 16(1):1–4.
- Fedolina, Beatrice Febe, and Edilburga Wulan Saptandari. 2024. Perceived Social Support as Predictor of Acculturative Stress Among Indonesian Exchange Students in Europe. *Jurnal Psikologi Integratif* 12(1):83–101. doi:10.14421/jpsi.v11i1.2951.
- Firdausy, Daniatul, Dyah Wulan Sumezar Rengganis Wardani, Ratri Mauluti Larasati, and Bayu Anggileo Pramesona. 2024. Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan Pustaka Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review. *Medula* 14(12):2275–81. <https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/1413/1095>.
- Garmendia, Pablo, Samuel Fernández-Salinero, Ana Isabel Holgueras González, and Gabriela Topa. 2023. Social Support and Its Impact on Job Satisfaction and Emotional Exhaustion. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13(12):2827–40. doi:10.3390/ejihpe13120195.
- Happasari, Ajeng Ayu, Khairani Zikrinawati, and Ikhrom. 2025. Pengalaman Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9(2):15518–26.
- Khadijah, Siti, Keysha Febri Dhanty, Rizka Aulia Sambas, and Salianto. 2024. Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(2):3626–33.
- Kusumaningtyas, Rr. Nourmaulida Effie, and Dewi Retno Suminar. 2022. Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Ke-3 Dan Ke-4 Saat Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 10(1):1–12. <http://ejournal.unair.ac.id/BRPKM>.

- Lakaev, Natasha. 2022. Refinement of the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS-2) for Research, Clinical, and Educational Settings Using Rasch Modeling. *SAGE Open* 12(4):1–15. doi:10.1177/21582440221102440.
- Li, Yanyan, Yoon Fah Lay, Tongtong Gao, Lihua Li, and Xiujuan Hou. 2025. Examining The Reliability and Validity of Adapted LASRS-2 in The Chinese Context Using The AMOS-SEM Approach. *Humanities and Social Sciences Letters* 13(2):676–90. doi:10.18488/73.v13i2.4294.
- Pradana, Nicko Dharma, and Fatwa Tentama. 2020. Cognitive, Emotion and Social Behavior in Reflecting Academic Stress. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) International Journal of Sciences: Basic and Applied Research* 53(2):273–83. <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>.
- Rahmawati, Risma Dwi, Dhian Ririn Lestari, and Devi Rahmayanti. 2025. Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing* 4(1):1–6.
- Ramadhany, Aniza, Aisyah Zahra Firdausi, and Usmi Karyani. 2021. Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight* 5(2):130–36. doi:10.17509/insight.v5i2.62774.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M. Mahrus. 2024. Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM Journal of Islamic Education and Management* 5(1):36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAP/I/article/view/2218>.
- Sasy, Niemas Ayu Arum, and Ida Nur Imamah. 2023. Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 2(8):502–9.
- Sugiharno, Ramadhan Trybahari, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(2):1189–97.
- Sulistyani, Maritza Nurila, and Wisnu Sri Hertinjung. 2024. Memahami Kecemasan Mahasiswa Di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, Dan Gender. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 9(3):230–37. doi:10.36722/sh.v9i3.3454.
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani. 2021. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. GUEPEDIA.
- Zega, Christine Jenny Puspita, and Frendy Premier Zega. 2025. Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik* 2(2):55–60. doi:10.70134/identik.v2i2.140.
- Zhang, Jun, Jiawen Meng, and Xin Wen. 2025. The Relationship Between Stress and Academic Burnout in College Students: Evidence from Longitudinal Data on Indirect Effects. *Frontiers in Psychology* 16(3389). doi:10.3389/fpsyg.2025.1517920.