

Pengembangan Instrumen Stres Akademik Menggunakan Metode CTT (Classical Test Theory)

Farhan Wira Yudha

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received May 10, 2026
Revised August 20, 2026
Accepted August 26, 2026

Keywords:

Stres Akademik
Validitas
Reliabilitas
CTT (Classical Test Theory)

Copyright holder:

© Author/s (2026)

How to cite:

Yudha, F. W. (2026). Pengembangan Instrumen Stres Akademik Menggunakan Metode CTT (Classical Test Theory). *Journal of Multidisciplinary Learning*, 1(2), 107-111. <https://doi.org/10.63203/0321055800>

Published by:

Asosiasi Asesmen Pendidikan

Corresponding Author:

Yudha
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia
Email: farhanwira672@gmail.com

ABSTRACT

Stres akademik merupakan fenomena yang meresahkan. Stres akademik yang tidak dapat diidentifikasi oleh para siswa atau siswi akan membuahkan dampak negatif bagi psikologis, fisiologis, dan juga hasil belajarnya. Untuk itu penelitian ini bertujuan mengembangkan instrumen stres akademik untuk mengevaluasi serta mengukur stres akademik siswa atau siswi dalam proses pembelajaran. Hasil menunjukkan instrumen stres akademik ini memiliki nilai validitas baik berkisar antara 0.322 sampai 0.752, dengan menggunakan uji Pearson Produk Moment. Sedangkan, untuk uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil 0.869, yang berarti instrumen stres akademik memiliki keandalan yang baik untuk mengukur gejala dan juga kondisi stres dari waktu ke waktu. Implikasi dari pengembangan instrumen stres akademik ini dapat dipergunakan secara luas, baik untuk penelitian dan juga praktik klinis untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami oleh para siswa atau siswi. Alat yang layak juga andal, dapat berguna untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai stres akademik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



1. PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi tertekan yang lazim dialami oleh manusia ketika menerima tekanan dari luar diri (Surachman et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, stres dapat dialami oleh para siswa yang membuat mereka tertekan karena tuntutan dari tugas-tugas, dan keinginan berprestasi, yang dapat disebut dengan stres akademik (Sagita & Rhamadona, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mahbengi et al., (2023), yang berjudul "Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh" mengungkapkan tingkatan stres akademik para siswa dengan sampel sebanyak 327 siswa, yang secara dominan memiliki tingkat dengan kategori rendah, akan tetapi 15% dari seluruh sampel dinyatakan pada kategori tinggi. Gambaran dari penelitian tersebut memberikan pengertian, bahwa kondisi stres akademik yang dialami oleh siswa yang berkategori rendah mereka memandang stressor akademik sebagai tantangan, dan juga mereka yang berkategori rendah dapat mengelola kondisi tersebut. Sedangkan pada 15% siswa yang berkategori tinggi dapat diberi pengertian, bahwa mereka tidak dapat mengelola stressor akademik dengan baik, itu artinya mereka menjadi kebingungan dalam melakukan pengerjaan tugas, malas, dan mudah bosan ketika melakukan pembelajaran. Sarafino dan Smith (2011) menggambarkan, bahwasanya stres yang dialami oleh para siswa akan menimbulkan reaksi psikologis dan sosialnya, yang dapat mengganggu ingatan, dan perhatiannya, Cohen et. al (2007) menyebutkan, peristiwa stres akan mempengaruhi patogenesis penyakit fisik, dengan menyebabkan keadaan afektif negatif, seperti perasaan cemas, dan depresi, yang kemudian memberikan efek pada

fisiologis atau pola perilaku yang mempengaruhi risiko penyakit (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Banyak faktor yang memberikan kontribusi sumbangan kepada para siswa yang mengalami stres akademik, diantaranya adalah faktor internal, dan juga eksternal. Tekanan internal yang dirasakan atau dialami para siswa berupa adanya keinginan untuk berprestasi, kepribadian tangguh (*hardiness*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan faktor eksternal adalah dukungan sosial dan tuntutan keluarga (Yusuf & Yusuf, 2020). Untuk itu, mengetahui kondisi yang sedang dialami oleh siswa atau siswi sangat penting untuk dapat membantu mereka melewati kondisi terkait stres yang mereka alami.

Banyak instrumen penelitian yang sudah memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi, serta mengukur tingkat stres siswa atau siswi. Instrumen Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) memiliki 16 butir item, yang mengevaluasi stres akademik pada siswa atau siswi dari variabel laten, seperti tekanan akademik, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan keputusan (Sun et al., 2011). Selanjutnya, instrumen yang dikembangkan oleh (Cohen et al., 1983), yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS), yang mengevaluasi sejauh mana seseorang menemukan keadaan stres dalam kehidupan mereka, yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat terkendali, dan/atau luar biasa. Instrumen ini memiliki total item 14 butir. Dan terakhir, instrumen yang dirancang oleh (Gadzella et al., 2012) “Student Life-stress Inventory (SSI-R)”, merupakan instrumen yang dirancang khusus dalam pengukuran tingkat stres, yang berisikan 51 butir item, dengan kategori stres, yaitu: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta stres yang dipaksakan sendiri (Ahmadi et al., 2025). Kebanyakan dari instrumen tersebut hanya berfokus pada beberapa dimensi dan kategori stressor spesifik saja. Maka berdasarkan kesenjangan kondisi, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen stres akademik berdasarkan tinjauan literatur, yaitu teori dari Sarafino dan Smith (2011), yang menyebutkan aspek stres akademik, yaitu: biologis dan psikososial, yang diharapkan dapat mengisi celah pada instrumen evaluasi dan pengukuran stres akademik para siswa atau siswi. Berdasarkan dari dimensi yang dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011) mengenai dimensi biologis dan psikososial memiliki beberapa karakteristik evaluasi dalam memberikan objektivitas pada pengukuran tingkatan stres akademik. Terlebih lagi, kedua dimensi ini dapat memberikan gambaran yang representatif dari adanya stres akademik yang dialami oleh para siswa, dan mengukur tingkatan stres akademik

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Peserta yang mengikuti uji coba pengembangan instrumen ini merupakan siswa atau siswi kelas XI yang berjumlah 101 peserta didik. Metode pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Total kelas yang dijadikan sampel uji coba adalah 3 kelas, dengan jumlah siswa laki-laki 55 orang dan siswi perempuan 46 orang.

2.1. Prosedur Pengembangan

Pengembangan instrumentasi stres akademik ini dipandu oleh teori oleh Sarafino dan Smith (2011). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, dengan skala likert, dengan lima alternatif pilihan. Total item pada pengembangan alat ukur terdapat 22 item terkait dua aspek yang akan diukur, yaitu: (a) aspek biologis; (b) psikososial. Setelah mendapatkan saran dan masukan dari ahli 2 ahli yang berlatar belakang pada bidang konseling, dan psikologi yang memberikan evaluasi, bahwa beberapa item lemah (*unfavorable*) dihapus, diganti dengan item pendukung (*favorable*), yang jumlahnya tetap 22 item. Selanjutnya item yang sudah mendapat validasi ahli diuji coba untuk mendapatkan data uji coba untuk dilakukan tes validitas dan reliabilitas

2.2. Analisis Data

Setelah uji ahli dilakukan, tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba instrumen kepada 101 responden. Data hasil uji coba tersebut kemudian digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Pengujian validitas dilakukan menggunakan teknik Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05 (Sugiyono, 2016). Butir instrumen dinyatakan valid apabila nilai signifikansinya memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan butir yang tidak memenuhi kriteria dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian. Semakin tinggi nilai validitas, maka semakin akurat item yang diukur (Syahputra et al., 2025). Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi dan keandalan instrumen. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai Cronbach's Alpha mencapai atau melebihi 0,70

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari pengujian validitas instrumen sudah sesuai dengan apa yang diharapkan, yaitu sesuai dengan landasan teoritis. Dalam pengujian data, digunakan program komputer, SPSS versi 20. Nilai dari item pernyataan berkorelasi dengan total item pernyataan, yang merupakan jumlah nilai item pernyataan. Jika item pernyataan memiliki nilai korelasi di bawah 0.05, maka item tersebut tidak valid atau tidak dapat digunakan. Sebaliknya, jika item pernyataan di atas 0.05, maka item tersebut dapat dinyatakan valid atau dapat digunakan. Berikut adalah hasil perhitungan *pearson product moment*.

Tabel 1. Tabel Hasil Uji Validitas Instrumen stres akademik

Kode item	Korelasi Pearson	signifikansi	Keterangan
P1	.436**	.000	Valid
P2	.361**	.000	Valid
P3	.529**	.000	Valid
P4	.607**	.000	Valid
P5	.438**	.000	Valid
P6	.428**	.000	Valid
P7	.483**	.000	Valid
P8	.588**	.000	Valid
P9	.628**	.000	Valid
P10	.604**	.000	Valid
P11	.450**	.000	Valid
P12	.495**	.000	Valid
P13	.488**	.000	Valid
P14	.622**	.000	Valid
P15	.674**	.000	Valid
P16	.582**	.000	Valid
P17	.598**	.000	Valid
P18	.752**	.000	Valid
P19	.507**	.000	Valid
P20	.322**	.000	Valid
P21	.346**	.000	Valid
P22	.425**	.000	Valid

Note : **. Korelasi signifikan pada tingkat 0,01 (2-tailed).

*. Korelasi signifikan pada level 0,05 (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji coba *pearson product moment*, hasil menunjukkan bahwa instrumen stres akademik memiliki validasi berkisar dari 0.322 sampai 0.752, yang dapat dinyatakan bahwa seluruh item valid, yang di mana melebihi taraf signifikansi $> (0.05)$. Pada penelitian ini juga diujikan reliabilitas instrumen, yang dengannya akan mengukur keakuratan dari instrumen. Maka uji yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan *Cronbach alpha*, dengan taraf signifikansi 0.70.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Alfa Cronbach	N item
0.869	22

Reliabilitas pengembangan instrumen stres akademik menunjukkan tingkat yang tinggi, dengan nilai reliabilitas 0.869, yang dapat dinyatakan reliabilitas instrumen termasuk kategori tinggi. Jadi dapat dimaknai, bahwasanya instrumen ini memiliki keakuratan dalam mengukur gejala dalam rentang waktu yang luas, serta memiliki konsistensi dalam mengukur gejala yang hendak diukur

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji coba validitas dan reliabilitas instrumen stres akademik menunjukkan hasil yang baik dan sesuai harapan literatur, bahwa aspek yang mendasari pengembangan skala stres akademik ini, yaitu aspek biologis, dan psikososial memberikan hasil yang sesuai dalam mengukur gejala siswa yang mengalami stres akademik, yang ditunjukkan dari korelasi butir-butir dengan total butir pada pengujian validitas, dan hasil reliabilitas yang dapat dikatakan tinggi dalam mengukur gejala dari waktu ke waktu. Hasil uji validitas

menggunakan pearson product moment menunjukkan hasil yang baik dengan diperoleh korelasi antar butir dengan total skor yang saling berkorelasi, dengan berkisar 0.322 sampai 0.752, yang berarti setiap butir pernyataan instrumen layak untuk dipergunakan dalam penelitian. Selain itu, uji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan taraf signifikansi 0.869, yang berarti memiliki keandalan dalam mengukur gejala atau kondisi yang dialami oleh siswa atau siswi waktu ke waktu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triyuliasari et al., (2025) kepada 31 santri, yang berfokus mereduksi tingkat stres akademik yang dialami oleh para santri dengan melakukan intervensi, yaitu memberikan psikoedukasi kepada santri. Hal ini sangat berguna dalam memberikan bantuan kepada individual yang mengalami stres, secara khusus stres akademik yang dialami oleh para siswa atau siswi, supaya mereka dapat memperoleh hasil belajar yang optimal.

Selanjutnya penelitian RnD yang dilakukan oleh Afridayani et al., (2026) mengenai pengembangan skala instrumen asesmen stres berbasis jaringan bagi siswa yang menjalin hubungan romantis, mengemukakan terdapat sekitar 83.87% dari 31 sampel uji coba mengalami stres dengan kategori tinggi, yang mengadaptasi dari Kessler Psychological Distress Scale (K10), yang ditambah dengan 3 butir item yang mewakili aspek fisik, akademik, dan perilaku. Hanya saja, perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian ini didasarkan dari teori ahli yang dikembangkan dalam konstruksi pengembangan skala dalam mengukur stressor akademik.

Keterbatasan pada penelitian ini berada pada cakupan sampel yang kurang besar untuk dapat mengungkap peristiwa stres akademik ini dalam satu populasi, akan tetapi tidak mengurangi kelayakan dan keandalan instrumen stres akademik ini. Dengan demikian, penelitian ini mengungkapkan implikasi instrumen stres akademik ini dalam mengevaluasi stres akademik siswa atau siswi, dan dapat dipergunakan secara luas dalam penelitian serta praktik klinis. Lebih dari itu, adanya instrumen stres akademik ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai stres akademik yang sedang dan/atau akan diterima para siswa atau siswi selama proses pembelajaran yang mereka jalankan, supaya untuk mengambil tindakan intervensi secara responsif dan juga tepat.

4. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang sudah dibahas, pengembangan skala stres akademik yang berjumlah 22 butir dinyatakan valid, dan memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis pada instrumen tersebut. Alat yang layak dan andal seperti instrumen stres akademik ini, dapat berguna untuk memberikan pemahaman lebih dalam lagi mengenai stres akademik yang dialami dan/atau sedang dihadapi oleh para siswa atau siswi, supaya mereka dapat mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Selanjutnya, penggunaan instrumentasi skala stres akademik ini dapat dipergunakan secara luas untuk memberikan bantuan kepada para praktisi lapangan ataupun kebutuhan penelitian lainnya dalam jumlah sampel yang lebih besar untuk memberikan penguat dari hasil pengembangan penelitian ini menggunakan skala pengembangan ini

REFERENCES

- Afridayani, Elvianika, M., Windrawanto, Y., & Agustin, A. K. M. (2026). Pengembangan instrumen asesmen stres berbasis jaringan bagi siswa SMA/SMK yang menjalin hubungan romantis. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(3), 391–401. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i03.16101>
- Ahmadi, A., Adibsereshki, N., & Vahedi, M. (2025). Academic stress and coping strategies among students with and without learning disabilities. *Health and Development Journal*, 14, 1170. <https://doi.org/10.34172/jhad.1170>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82–91.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>

- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(2), 87–95. <https://doi.org/10.15548/atj.v9i2.6364>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan stres akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i1.5049>
- Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. (2025). *Instrumentasi Tes dalam Bimbingan dan Konseling*. CV Eureka Media Aksara.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Surachman, N. A., Jaya, M. A., Abdullah, R. P. I., Bakhtiar, I. K. A., & Aisyah, W. N. (2024). Gambaran derajat stres, cemas dan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2021. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(6), 2597–2603. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i6.1133>
- Triyuliasari, A., Ni'matuzahroh, & Anwar, Z. (2025). Stress management strategies to reduce academic stress in modern Islamic boarding school students. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(2), 391–407. <https://doi.org/10.35723/ajie.v9i2.201>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>