

Uji Validitas dan Reliabilitas *University Stress Scale*

Fajar Sodiq¹, Widya Maharani², Intan Munnazahatun Nisa³, Egi Restu Putra Binar Satria⁴,
Rayinda Faizah*

Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang
rayinda.faizah@ummgl.ac.id

Abstrak

Keywords:

Stress; Stres
Akademik; Validitas;
Reliabilitas; Mahasiswa

Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Stres yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut sebagai stres akademik. University stress scale adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stress akademik pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk adaptasi University Stress Scale. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 93 mahasiswa di Magelang dengan rentang usia 17-22 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Hasil analisis menunjukkan 21 item dinyatakan valid dengan korelasi antar item > 0.25 dan reliabilitas alpha sebesar 0.844.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang. Tidak hanya orang dewasa bahkan usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stres yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut sebagai stres akademik(1).

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat

waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman (2).

Ada beberapa metode atau teknik yang dapat digunakan untuk mengukur stres akademik. Instrumen yang secara umum digunakan untuk mengukur tingkat stres antarlain skala penilaian penyesuaian sosial (*Social Readjustment Rating Scale –SRRS/* skala Holmes), *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, skala Miller dan Smith, *Perceived Stress Scale (PSS)*, *Student Life Stress Inventory (SLSI)*, dan *Student Stress Scale (SSS)*(3).

Hasil penelitian menggunakan Instrumen *SLSI*. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang dan berat yaitu sebanyak 62 orang (81,6%) dan terdapat 14 orang (18,4%) mengalami stres ringan. Distribusi siswa menunjukkan bahwa

tidak adasiswakeselasXII yang tidak mengalami stres. Instrumen *SLSI* tidak hanya mengukur respon siswa terhadap stresor tetapi juga mengukur stresor yang muncul pada siswa beserta mekanisme kopingnya, dan instrumen *SLSI* mewakili indikator untuk mengukur tingkat stres. Instrumen *SLSI* terdiri dari 53 pernyataan yang diadopsi dari Gadzella (3).

Skala stres akademik yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (4), skala stres akademik mengacu pada 7 faktor hasil analisis faktor stres akademik yang meliputi stres pengajar, stres hasil, stres ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu dan stres yang diakibatkan diri sendiri. Skala ini terdiri dari 34 item yang tersusun atas pernyataan *favorable*.

Selanjutnya, terdapat skala stres yang digunakan untuk mengukur stres akademik disebut *Educational stress scale for adolescents* (ESSA), ESSA terdiri dari 16 item. Di mana 16 item tersebut digunakan untuk mengukur stres akademik yang mencakup tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Berdasarkan data dari survei pertama ($N = 347$), alpha Cronbach untuk total 16 item ESSA adalah 0,81 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Koefisien alpha untuk setiap faktor berkisar dari 0,66 hingga 0,75, dan sebagian besar berada di atas kriteria untuk tingkat keandalan yang dapat diterima (5).

Terdapat pula skala stres akademik yang penyusunan skalanya berdasarkan aspek-aspek biopsikososial dari Sarafino dan Smith (6). Yaitu aspek biologis dan psikososial (yang meliputi aspek kognitif, emosi dan perilaku sosial). Skala stres akademik tersebut terdiri dari 36 item *favorable*. Hasilnya skala tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,933, dan mempunyai skor validitas yang bergerak antara 0,311 hingga 0,732.

Namun, dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan *University Stress Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini belum pernah digunakan untuk penelitian di

Indonesia sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Pada penelitian sebelumnya tentang *University Stress Scale*, skala 21 item keseluruhan menunjukkan konsistensi internal yang baik yang diukur dengan alpha Cronbach ($\alpha = 0,83$). Faktor individu menunjukkan konsistensi internal yang adil dengan alfa untuk akademik, kesetaraan, pengasuhan, hubungan, praktis, dan kesehatan. Meskipun harapan orang tua, pekerjaan, lingkungan universitas, dan item tuntutan lainnya tidak memuat secara signifikan pada salah satu dari enam faktor yang diidentifikasi oleh skala, penghapusan salah satu dari mereka menghasilkan pengurangan konsistensi internal keseluruhan dari skala yang menunjukkan bahwa secara individu mereka berkontribusi pada pengukuran stres siswa (7).

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji validitas dan reliabilitas instrument *University Stress Scale*.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 orang, yang terdiri dari 36 mahasiswa dan 57 mahasiswi di Magelang dengan rentang usia 17-22 tahun. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah stres akademik yang didefinisikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Metode pengumpulan data menggunakan *University Stress scale*. Skala stres akademik ini terdiri dari 21 item *favorable*. Terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SE), kadang-kadang (KK), dan tidak sama sekali (TSS). Skor untuk poin selalu (SL) : 4, sering (SE) : 3, kadang-kadang (KK) : 2 dan tidak sama sekali

(TSS) : 1. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *windows versi 23*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala dalam penelitian ini menggunakan enam dimensi yaitu akademik (1,2,17) berkaitan dengan tuntutan akademik seperti tugas dari dosen dan kesulitan memahami materi perkuliahan merupakan faktor yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik, kemudian kesetaraan (18,19,20) berhubungan dengan diskriminasi, orientasi seksual dan budaya, selanjutnya relasi atau hubungan (11,12,13,14) seperti hubungan dengan keluarga, pasangan dan teman juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, praktis (3,4,5,6) yang berhubungan dengan lingkungan perguruan tinggi, lingkungan rumah, finansial dan transportasi, pengasuhan (9,10) berhubungan dengan

pola asuh dan perhatian orang tua terhadap mahasiswa, dan kesehatan (7,8) kesehatan mental dan fisik mahasiswa juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Langkah-langkah melakukan uji validitas dan reliabilitas, yang pertama adalah melakukan *translate* skala dengan dosen psikologi, melakukan penyebaran skala dan dilanjutkan dengan analisis reliabilitas dan validitas.

Validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (8). Reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (9).

Tabel.1 Uji Validitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tuntutan akademik	33,3011	52,517	0.276	0.843
Prokrastinasi	33,1935	52,940	0.271	0.843
Lingkungan kampus	33,6022	52,068	0.297	0.843
Finansial	33,3656	50,974	0.362	0.840
Lingkungan rumah	33,9140	49,993	0.442	0.836
Transportasi	34,0753	50,614	0.427	0.837
Kesehatan mental	33,9677	50,205	0.510	0.834
Kesehatan fisik	33,8280	50,927	0.441	0.836
Pola asuh orang tua	34,0753	49,592	0.483	0.834
Perhatian orangtua	34,0645	48,104	0.635	0.827
Hubungankeluarga	34,0108	48,511	0.565	0.830
Persahabatan	33,8387	50,332	0.488	0.834
Hubungan romantis	33,9570	49,911	0.452	0.836
Hubungan terputus	34,1935	51,593	0.337	0.841
Pekerjaan	34,1720	52,405	0.259	0.844
Harapan orangtua	33,7204	49,660	0.491	0.834
Keseimbangan studi	33,5269	49,535	0.542	0.832
Diskriminasi	34,2903	52,926	0.357	0.840
Masalah orientasi seksual	34,5484	54,468	0.432	0.842
Masalah bahasa/budaya	34,2473	51,471	0.463	0.836
Tuntutan lain	33,9355	52,583	0.297	0.842

Dari tabel.1 diketahui nilai koefisien validitas(r_{xy}) antara 0,259 sampai 0,635 sehingga data tersebut dapat dikatakan *valid*. Standar pengukuran untuk menentukan validitas item adalah $r_{xy} > 0,300$. Apabila jumlah item yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari $r_{xy} \geq 0,300$ menjadi $r_{xy} \geq 0,250$ atau $r_{xy} \geq 0,200$ (9). Adapun standart validitas item yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah $r_{xy} \geq 0,250$.

Tabel. 2 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0.844	21

Dari Tabel.2 diketahui nilai koefisien reliabilitas (r_{xx}) adalah 0,844. Sehingga dapat dikatakan bahwa skala ini sudah *reliable*. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas(9).

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang berkaitan dengan akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa adalah prokrastinasi. Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk(10).

Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa adalah tuntutan

akademik pada mahasiswa yang diakibatkan oleh tekanan akademis untuk segera menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Stres dapat dianggap sebagai ancaman, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami stres yang ekstrim atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa(11).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan instrumen *University Stress Scale* versi Indonesia yang valid dan reliabel. Sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada ibu rayinda selaku dosen pembimbing yang membantu kami dalam membantu menyelesaikan artikel ini dengan lancar.

REFERENSI

1. Anggraini DV. Faktor penyebab stres akademik pada siswa. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta; 2018.
2. Mulya H, Indrawati E. Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *J Empati*. 2016;5(2):296–302.
3. Dita DH. Hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat strs pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas jember*; 2013.
4. Wicaksana BY. Hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan impulsive buying pada mahasiswa. *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*; 2017.
5. Sun J, Dunne MP, Hou X yu, Xu A

- qiang. Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *J Psychoeduc Assess.* 2011;29(6):534–46.
6. Wulandari S, Rachmawati MA. Efikasi diri dan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas program akselerasi. *Psikologika.* 2014;19(2):146–55.
 7. Stallman HM, Hurst CP. The University Stress Scale: Measuring Domains and Extent of Stress in University Students. *Aust Psychol.* 2016;51(2):128–34.
 8. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Renika Cipta; 2010.
 9. Azwar S. *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2008.
 10. Fauziah HH. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic J Ilm Psikol.* 2016;2(2):123–32.
 11. Legiran A, Zalili M, Bellinawati N. Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *J Kedokt dan Kesehat.* 2015;2(2):197–202.