

Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Akademik bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama

Virda Nur Fa'iza

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
virda.22089@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan dalam lingkungan akademis adalah salah satu isu yang sering dihadapi oleh siswa SMP dan dapat mengganggu proses belajar serta prestasi akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan alat yang mampu menilai tingkat kecemasan akademik dengan akurat agar dapat dijadikan dasar dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling. Studi ini bertujuan untuk menciptakan alat pengukur kecemasan akademik bagi siswa SMP yang memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Penelitian menerapkan metode penelitian dan pengembangan yang mencakup tahap perancangan instrumen konstruk, penyusunan kisi-kisi serta butir pernyataan, validasi oleh ahli, pengujian instrumen, analisis validitas, dan pengujian reliabilitas. Instrumen dirancang berdasarkan tiga aspek kecemasan akademik, yakni aspek kognitif, emosional, dan fisiologis. Hasil studi menunjukkan bahwa dari 30 butir pernyataan yang dibuat, 29 butir dianggap valid dan 1 butir dianggap tidak valid sehingga dihilangkan. Hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien 0,915 yang berada dalam kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen kecemasan akademik yang dirancang memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga cocok digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat kecemasan akademik di kalangan siswa SMP.

Kata Kunci: kecemasan akademik, instrumen, validitas, reliabilitas, siswa SMP.

Abstract

Academic anxiety is a common issue faced by junior high school students that can hinder the learning process and academic performance. Therefore, an accurate tool for assessing academic anxiety levels is needed to serve as a basis for providing guidance and counseling services. This study aimed to develop an academic anxiety measurement tool for junior high school students that meets validity and reliability standards. The study employed a Research and Development method, encompassing the design of the construct, development of the test blueprint and statement items, expert validation, instrument testing, validity analysis, and reliability testing. The instrument was designed based on three dimensions of academic anxiety: cognitive, emotional, and physiological. The results indicated that out of the 30 statement items developed, 29 were deemed valid, while one was considered invalid and subsequently removed. Reliability testing using Cronbach's Alpha yielded a coefficient of 0.915, placing it in the "very high" category. The findings demonstrate that the designed academic anxiety instrument possesses high validity and reliability, making it suitable for measuring academic anxiety levels among junior high school students.

Keywords: academic anxiety, instrument, validity, reliability, junior high school students.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tingkat pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan aspek akademik, sosial, dan emosional siswa. Saat ini, siswa mulai menghadapi tuntutan pendidikan yang lebih rumit dibandingkan dengan jenjang sebelumnya. Mereka diharapkan dapat beradaptasi dengan materi pelajaran yang semakin kompleks, banyaknya tugas yang diberikan, dan sistem penilaian yang lebih bervariasi. Di sisi lain, siswa SMP juga mengalami masa remaja awal yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan

ini membuat Siswa lebih mudah mengalami stres psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan akademik. Berk (2003) mengemukakan bahwa masa remaja awal adalah fase perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan yang semakin besar untuk mendapatkan pengakuan sosial sekaligus beradaptasi dengan berbagai perubahan yang berlangsung. Keadaan tersebut membuat Siswa lebih rentan terhadap kecemasan jika mereka belum mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang memadai.

Salah satu jenis kegelisahan yang sering dirasakan oleh siswa adalah kecemasan terkait akademik. Kecemasan

akademik adalah keadaan di mana siswa mengalami ketakutan, kekhawatiran, atau ketegangan yang berlebihan terkait berbagai kegiatan akademik, seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, menggapai nilai, serta memenuhi harapan orang tua dan guru. Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat mengganggu fokus, mengurangi motivasi belajar, serta berdampak pada performa akademik siswa. Berdasarkan Prakash (2003), kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul ketika seseorang melihat suatu keadaan sebagai bahaya bagi dirinya. Dalam bidang pendidikan, Setiawan (2017) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik ditandai oleh munculnya ketakutan terhadap kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan rasa percaya diri, serta kecenderungan untuk menghindari kegiatan belajar.

Banyak penelitian mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup umum dijumpai pada siswa sekolah. Herawati et al. (2023) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi berkaitan dengan rendahnya kemampuan belajar mandiri siswa. Arnita dan Netrawati (2023) menjelaskan bahwa siswa dengan kecemasan akademik cenderung menunjukkan gejala fisik, emosional, dan kognitif, seperti jantung berdebar, kesulitan fokus, ketakutan yang ekstrem, hingga perilaku menghindari tugas-tugas akademik. Selain itu, Aristawati et al. (2020) menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat mengurangi motivasi belajar dan menghalangi pencapaian prestasi akademik dengan baik. Penemuan-penemuan itu menunjukkan bahwa kecemasan akademik adalah isu yang memerlukan perhatian dalam pelayanan konseling dan bimbingan di sekolah.

Penanganan kecemasan akademik akan lebih berhasil jika didukung oleh proses identifikasi yang tepat. Guru bimbingan dan konseling membutuhkan instrumen yang dapat memberikan informasi tentang tingkat kecemasan akademik siswa sebelum memilih bentuk layanan yang tepat. Alat yang digunakan harus dapat mengumpulkan konstruk kecemasan akademik secara akurat agar hasil pengukuran dapat dijadikan landasan dalam pengambilan keputusan. Azwar (2017) menyatakan bahwa instrumen psikologis yang berkualitas harus memiliki sifat valid dan reliabel untuk dapat menghasilkan data yang tepat dan dapat diandalkan. Instrumen yang tidak memenuhi kedua karakteristik itu berisiko menghasilkan kesimpulan yang kurang akurat sehingga dapat mempengaruhi mutu layanan yang diberikan kepada siswa.

Pengembangan instrumen merupakan langkah krusial dalam menciptakan alat ukur yang cocok dengan karakteristik siswa dan konteks pendidikan di Indonesia. Instrumen kecemasan akademik harus dirancang berdasarkan indikator yang spesifik agar bisa mencerminkan semua aspek kesan akademik. Dalam studi

ini, pengembangan alat mengacu pada tiga aspek utama dari kecemasan akademik, yaitu aspek kognitif, emosional, dan fisik. Aspek kognitif berhubungan dengan timbulnya pikiran negatif, kekhawatiran, serta ketakutan akan kegagalan dalam akademik. Aspek emosional menggambarkan timbulnya perasaan khawatir, resah, dan gelisah saat menghadapi kegiatan belajar. Sementara itu, aspek fisiologis terlihat melalui berbagai reaksi tubuh seperti detak jantung yang cepat, tangan yang berkeringat, gemetar, serta ketegangan otot saat menghadapi situasi akademik (Clark & Beck, 2012).

Beberapa studi sebelumnya telah menciptakan alat untuk mengevaluasi keadaan psikologi siswa, tetapi mayoritas masih berorientasi pada kelompok lain atau belum secara khusus ditunjukkan untuk siswa SMP. Di samping itu, kemajuan karakteristik siswa dan perubahan kebutuhan pembelajaran mengharuskan adanya alat yang cocok dengan kondisi siswa saat ini. Oleh karena itu, pengembangan instrumen kecemasan akademik yang dirancang dengan indikator yang jelas dan melalui proses pengujian psikometrik sangat diperlukan untuk menghasilkan alat ukur yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan alat ukur kecemasan akademik untuk siswa SMP dan menguji kualitas alat tersebut melalui pengecekan validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian diharapkan mampu menghasilkan instrumen yang cocok digunakan sebagai alat untuk mengidentifikasi kecemasan akademik sehingga dapat mendukung guru bimbingan dan konseling dalam merancang pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, seperti ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan alat psikologis serta mendukung peningkatan mutu pelayanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini adalah studi pengembangan instrumen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan instrumen kecemasan akademik dengan karakteristik psikometrik yang baik, sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Proses pengembangan alat ukur dilakukan secara terencana melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi konstruk berdasarkan telaah teori, penyusunan indikator, pembuatan kisi-kisi alat, pengembangan item pernyataan, validasi konten, uji coba alat, analisis validitas item, dan pengujian reliabilitas.

Alat ukur dirancang berdasarkan teori kecemasan akademis yang diajukan oleh Clark dan Beck, yang terdiri dari 4 aspek yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan efektif.

Keempat aspek itu dirinci menjadi beberapa indikator yang menjadi landasan penyusunan pernyataan. Instrumen dirancang dengan menggunakan skala Likert yang memiliki 4 opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai yang diperoleh dari setiap responden mencerminkan derajat kecemasan akademik yang dimiliki, dengan semakin tinggi skor menunjukkan semakin besar tingkat kecemasan akademik siswa. Instrumen awal terdiri dari 30 item pernyataan yang dirancang berdasarkan indikator teoritis yang telah ditentukan.

Pengujian instrumen dilakukan pada siswa kelas 7 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di kota Surabaya pada tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri dari 60 siswa yang dipilih sebagai responden uji coba instrumen. seluruh responden berpartisipasi dalam pengisian skala untuk memperoleh data yang digunakan dalam analisis validitas dan reliabilitas, sehingga dapat diketahui kualitas setiap butir pernyataan sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Data penelitian dihimpun dengan menggunakan skala kecemasan akademik yang diberikan secara langsung kepada responden. Setelah itu, data dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS statistics versi 25. Analisis instrumen mencakup pengujian validitas item dengan metode korelasi *Product moment Pearson* dan pengujian reliabilitas memakai koefisien Alpha Cronbach. Uji validitas bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan tiap butir dalam mengevaluasi konstruk kecemasan akademik, sementara uji reliabilitas bertujuan untuk menilai konsistensi internal instrumen. Pernyataan dinyatakan valid jika nilai r hitungannya lebih besar daripada r tabelnya (0,254). Sementara itu, instrumen dianggap reliabel jika mendapatkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60. Hasil analisis itu dipakai sebagai landasan untuk menetapkan kelayakan skala kecemasan akademik sebagai alat ukur kecemasan akademik di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menghasilkan skala kecemasan akademik untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang dirancang berdasarkan analisis teoritis terkait kecemasan akademik. Skala mencakup 4 aspek, yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan efektif yang dirincikan ke dalam beberapa indikator sebagai landasan penyusunan butir pernyataan. Kualitas skala dinilai melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk menghasilkan instrumen yang memenuhi sifat sebagai alat ukur psikologis. Temuan penelitian disampaikan dalam tiga komponen utama, yaitu pengembangan skala kecemasan akademik, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta analisis terhadap hasil penelitian.

Pengembangan Skala Kecemasan Akademik

Pengembangan skala kecemasan akademik dimulai dengan menetapkan konstruk berdasarkan studi teoritis tentang kecemasan akademik pada siswa SMP. Konstruksi yang diterapkan merujuk pada teori Clark dan Beck yang menjelaskan bahwa kecemasan terlihat melalui empat aspek, yaitu fisik, kognitif, perilaku, dan emosi. Keempat aspek itu kemudian dirinci menjadi sejumlah indikator yang menjadi landasan untuk penyusunan butir pernyataan. Hasil pengembangan menunjukkan 30 butir pernyataan yang terdiri dari item yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Setiap pernyataan dirumuskan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS).

Jika semua aspek kecemasan akademik tercermin secara seimbang, pengembangan butir dimulai dengan pembuatan matriks instrumen. Kisi-kisi itu berfungsi sebagai pedoman untuk menetapkan kesesuaian antara aspek, indikator, dan jumlah butir yang dibuat.

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Kecemasan Akademik

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Prediktor	Item Pernyataan
Kecemasan Akademik	Gejala Fisik	Reaksi fisiologis terhadap tekanan akademik	Jantung berdebar saat menghadapi tugas/ulangan	Jantung saya berdebar saat guru memberi tugas atau ulangan.
			Sulit bernapas saat tampil di depan kelas	Saya merasa susah bernapas ketika harus maju ke depan kelas.
		Gangguan kondisi tubuh akibat tekanan akademik	Tubuh cepat lelah karena banyak tugas	Tubuh saya cepat lelah saat banyak tugas sekolah.
		Reaksi tubuh saat tampil di depan umum	Tangan berkeringat ketika presentasi	Tangan saya berkeringat ketika presentasi di depan kelas.
		Gangguan fisik akibat kekhawatiran akademik	Perut tidak nyaman saat memikirkan nilai	Perut saya terasa tidak nyaman saat memikirkan nilai ulangan.
		Gangguan istirahat akibat tekanan akademik	Sulit tidur karena tugas sekolah	Saya sulit tidur karena memikirkan tugas sekolah.
		Reaksi tubuh	Tubuh gemetar saat	Tubuh saya gemetar

		karena rasa takut akademik	ditunjuk guru	ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan.				belajar berlangsung.
	Gejala Kognitif	Pikiran negatif terhadap hasil belajar	Takut mendapat nilai jelek	Saya takut mendapat nilai jelek.		Ketergantungan pada validasi orang lain	Sering meminta kepastian jawaban	Saya sering bertanya kepada orang lain apakah jawaban saya sudah benar.
		Keraguan terhadap kemampuan diri	Khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas	Saya khawatir tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik.		Hambatan komunikasi akibat gugup	Sulit berbicara saat gugup	Saya sulit berbicara saat merasa gugup di kelas.
		Kekhawatiran terhadap penilaian guru	Takut dimarahi guru	Saya takut dimarahi guru karena tugas saya salah.		Ketidakmampuan mengontrol diri	Tidak tenang menghadapi ulangan	Saya tidak bisa tenang ketika menghadapi ulangan.
		Gangguan konsentrasi belajar	Sulit fokus saat belajar	Saya sulit fokus saat belajar di kelas.	Gejala Afektif	Perasaan tegang akibat tuntutan akademik	Tegang saat mendapat tugas mendadak	Saya merasa tegang ketika guru memberi tugas mendadak.
		Pikiran negatif mengenai kegagalan	Memikirkan kemungkinan gagal	Saya sering memikirkan kemungkinan gagal di sekolah.		Perasaan takut terhadap tugas	Mudah takut saat banyak tugas	Saya mudah merasa takut saat banyak tugas sekolah.
		Kebingungan dalam menyelesaikan tugas	Bingung menghadapi tugas sulit	Saya bingung saat mengerjakan tugas yang sulit.		Emosi negatif terhadap hasil belajar	Kesal ketika hasil belajar buruk	Saya merasa kesal ketika hasil belajar saya jelek.
		Kesulitan berpikir jernih	Sulit berpikir saat banyak tugas	Saya sulit berpikir jernih ketika banyak tugas.		Emosi tidak stabil akibat tekanan	Mudah marah saat banyak tugas	Saya mudah marah saat sedang banyak tugas sekolah.
		Penilaian negatif terhadap diri	Merasa kemampuan belajar lebih buruk	Saya merasa kemampuan belajar saya lebih buruk dari teman-teman.		Kekhawatiran berlebihan terhadap akademik	Terlalu khawatir terhadap hasil belajar	Saya terlalu khawatir dengan hasil belajar saya.
		Perilaku menghindari tugas	Menunda mengerjakan tugas	Saya sering menunda mengerjakan PR atau tugas sekolah.		Perasaan cemas terhadap evaluasi	Cemas saat ulangan mendadak	Saya merasa cemas ketika guru mengadakan ulangan tiba-tiba.
		Perilaku menghindari pelajaran	Menghindari pelajaran sulit	Saya menghindari pelajaran yang menurut saya sulit.		Perasaan tidak tenang terhadap hasil akademik	Tidak tenang memikirkan rapor	Saya merasa tidak tenang saat memikirkan nilai rapor.
	Gejala Perilaku	Reaksi gelisah saat tampil	Gelisah ketika presentasi	Saya merasa gelisah ketika harus presentasi di depan kelas.		Ketakutan terhadap kegagalan akademik	Takut tidak naik kelas	Saya takut tidak naik kelas atau mendapat nilai buruk.
		Penarikan diri dalam pembelajaran	Lebih sering diam di kelas	Saya lebih sering diam saat kegiatan				

Penyusunan kisi-kisi dengan dasar teoritis bertujuan agar setiap item dapat mewakili konstruk yang ingin diukur. Azwar (2017) menyatakan bahwa pembuatan indikator berdasarkan teori adalah langkah krusial dalam menciptakan instrumen psikologis yang memiliki validitas isi yang tinggi. Oleh karena itu, setiap butir yang dihasilkan dalam penelitian ini memiliki landasan konseptual yang kuat dan sesuai dengan ciri-ciri kecemasan akademik pada siswa SMP.

Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik

Validitas skala ditentukan melalui pendekatan korelasi item-total untuk mengukur sejauh mana setiap butir dapat mengevaluasi konstruk kecemasan akademik. Dari 30 pernyataan yang dibuat, terdapat 29 pernyataan yang memenuhi kriteria valid dan dapat dipertahankan, sementara 1 pernyataan dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam skala akhir.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik

Keterangan	Jumlah
Jumlah item awal	30
Item valid	29
Item tidak valid	1

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas butir pernyataan telah berhasil mengukur konstruk kecemasan akademik sesuai dengan aspek yang telah dikembangkan. Dari 30 butir yang diuji, 29 butir memenuhi kriteria valid, sementara 1 butir, yaitu item nomor 8, dinyatakan tidak valid karena nilai korelasinya di bawah batas yang ditetapkan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas butir telah memiliki hubungan yang kuat dengan konstruk kecemasan akademik yang diukur. Penghilangan item yang tidak valid tidak berdampak pada representasi aspek dalam skala, sehingga 29 butir yang tetap ada dinilai cukup mampu mempresentasikan aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif dengan baik. Oleh karena itu, skala hasil pengembangan dapat digunakan untuk tahap pengujian reliabilitas.

Tabel 3. Sebaran Butir Skala Kecemasan Akademik Hasil Uji Validitas

NO.	ITEM PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar saat guru memberi tugas atau ulangan.				
2	Saya merasa susah bernapas ketika harus maju ke depan kelas.				
3	Tubuh saya cepat lelah saat banyak tugas sekolah.				
4	Tangan saya berkeringat ketika presentasi di depan kelas.				
5	Perut saya terasa tidak nyaman saat memikirkan nilai ulangan.				

6	Saya sulit tidur karena memikirkan tugas sekolah.				
7	Tubuh saya gemetar ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan.				
8	Saya takut mendapat nilai jelek.				
9	Saya khawatir tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik.				
10	Saya takut dimarahi guru karena tugas saya salah.				
11	Saya sulit fokus saat belajar di kelas.				
12	Saya sering memikirkan kemungkinan gagal di sekolah.				
13	Saya bingung saat mengerjakan tugas yang sulit.				
14	Saya sulit berpikir jernih ketika banyak tugas.				
15	Saya merasa kemampuan belajar saya lebih buruk dari teman-teman.				
16	Saya sering menunda mengerjakan PR atau tugas sekolah.				
17	Saya menghindari pelajaran yang menurut saya sulit.				
18	Saya merasa gelisah ketika harus presentasi di depan kelas.				
19	Saya lebih sering diam saat kegiatan belajar berlangsung.				
20	Saya sering bertanya kepada orang lain apakah jawaban saya sudah benar.				
21	Saya sulit berbicara saat merasa gugup di kelas.				
22	Saya tidak bisa tenang ketika menghadapi ulangan.				
23	Saya merasa tegang ketika guru memberi tugas mendadak.				
24	Saya mudah merasa takut saat banyak tugas sekolah.				
25	Saya merasa kesal ketika hasil belajar saya jelek.				
26	Saya mudah marah saat sedang banyak tugas sekolah.				
27	Saya terlalu khawatir dengan hasil belajar saya.				
28	Saya merasa cemas ketika guru mengadakan ulangan tiba-tiba.				
29	Saya merasa tidak tenang saat memikirkan nilai rapor.				

Menurut Tabel 3, terdapat 29 pernyataan yang dianggap valid yang menyebar di semua aspek kecemasan akademik, yaitu aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif. Sebaran itu menunjukkan bahwa setiap aspek tetap terwakili dalam skala akhir, sehingga kontur kecemasan akademik dapat diukur secara menyeluruh. Walaupun ada satu item yang dihapus karena tidak memenuhi syarat

validitas, penghilangan item itu tidak mempengaruhi representasi indikator di setiap aspek.

Hasil itu mengindikasikan bahwa prosedur pembuatan indikator dan pengembangan item telah dilaksanakan secara terstruktur berdasarkan teori yang diterapkan. Setiap aspek dari kecemasan akademik tetap tercermin melalui sejumlah item yang dapat menggambarkan ciri-ciri kecemasan akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Sebanyak 29 pernyataan yang memenuhi kriteria validitas ditetapkan sebagai skala final dan selanjutnya digunakan dalam tahap pengujian reliabilitas untuk mengukur tingkat konsistensi internal instrumen.

Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik

Setelah 29 item pernyataan yang memenuhi kriteria validitas didapatkan, tahap berikutnya adalah menguji reliabilitas skala. Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai seberapa konsisten antar butir dalam mengukur konstruk kecemasan akademik. Uji dilakukan pada semua item valid dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Hasil pengujian reliabilitas skala kecemasan akademik ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,868	,868	29

Dari Tabel 4, skala kecemasan akademik mencapai nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915. Angka tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga setiap item pernyataan dapat mengukur konstruk kecemasan akademik secara konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa item-item yang tetap setelah uji validitas menunjukkan hubungan yang kuat dalam mengukur aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif sebagai dimensi yang membentuk kecemasan akademik.

Tingginya angka reliabilitas mengindikasikan bahwa skala yang dibuat memiliki kualitas psikometrik yang baik serta mampu menghasilkan pengukuran yang konsisten. Oleh karena itu, kalah kecemasan akademik yang terdiri dari 29 item pernyataan telah memenuhi syarat sebagai instrumen yang valid dan reliable, sehingga cocok digunakan untuk menilai tingkat kecemasan akademik siswa Sekolah Menengah Pertama dan dapat dimanfaatkan dalam penelitian serta layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan skala kecemasan akademik bagi siswa Sekolah Menengah

Pertama (SMP) yang memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa dari 30 item pernyataan yang dibuat, 29 item pernyataan dianggap valid dan 1 pernyataan dianggap tidak valid. Di samping itu, hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa skala yang dirancang telah memenuhi kriteria sebagai instrumen yang pantas digunakan untuk mengukur kecemasan akademik pada siswa SMP.

Validitas yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar butir berhasil mencerminkan konstruk kecemasan akademik berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif. Azwar (2017) menyatakan bahwa validitas mengindikasikan seberapa efektif suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang ingin diukur. Sebagai hasilnya, banyaknya butir yang valid menunjukkan bahwa proses pembuatan indikator dan pengembangan butir telah sesuai dengan dasar teori yang digunakan.

Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa setiap item dalam skala menunjukkan konsistensi internal yang baik dan dapat menghasilkan pengukuran yang stabil. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Azwar (2017) yang mengemukakan bahwa alat ukur dengan koefisien reliabilitas yang tinggi menunjukkan tingkat kepercayaan yang baik dalam mengukur suatu konstruk. Oleh karena itu, skala kecemasan akademik yang dibuat tidak hanya memiliki akurasi dalam pengukuran, tetapi juga dapat memberikan hasil yang stabil.

Skala yang dibuat diharapkan bisa menjadi alat ukur alternatif bagi guru bimbingan dan konseling dalam mendeteksi tingkat kecemasan akademik siswa sejak awal. Di samping itu, skala ini juga bisa digunakan sebagai alat penelitian yang berkaitan dengan kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Walaupun demikian, disarankan agar penelitian selanjutnya melakukan pengujian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan beragam karakteristik sekolah untuk mendapatkan bukti psikometrik yang lebih kokoh.

PENUTUP

Simpulan

Studi ini berhasil menciptakan skala kecemasan akademik bagi siswa Sekolah Menengah Pertama yang berlandaskan pada 4 aspek, yakni fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 30 item pernyataan yang dibuat, 29 item pernyataan dinyatakan valid dan 1 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Di samping itu, hasil pengujian reliabilitas mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Oleh karena itu, kalau kecemasan akademik yang telah dirancang

memenuhi persyaratan sebagai alat yang valid dan reliabel, sehingga cocok digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik di kalangan siswa SMP.

Saran

Skala kecemasan akademik yang dirancang diharapkan dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai alat untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik siswa sehingga layanan yang diberikan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan siswa. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk melaksanakan pengujian skala dengan jumlah responden yang lebih banyak dan variasi karakteristik sekolah yang lebih luas, serta mengembangkan pengujian psikometrik yang lebih canggih untuk meningkatkan kualitas instrumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 77–86. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34374>
- Amirullah, M. (2022). *Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa* (Skripsi).
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 73–80.
- Arnita, Y., & Netrawati. (2023). Efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan ujian siswa.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Cetakan 11). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2003). *Child development* (6th ed.). Allyn & Bacon.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012) *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution* New York: The Guilford Press
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Herawati, I., Makhmudah, U. And Suryawati, C.T. (2023) 'Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), P. 40.
- Available At: <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>.
- Kearney, C.A. (2005) *Social Anxiety And Social Phobia In Youth Characteristics, Assessment, And Psychological Treatment*. Available At: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21110074>.
- Kearney, C.A. (2005) *Social Anxiety And Social Phobia In Youth Characteristics, Assessment, And Psychological Treatment*. Available At: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21110074>.
- Lam, R. W., Michalak, E. E., & Swinson, R. P. (2005). *Assessment scales in depression, mania, and anxiety*. Taylor & Francis.
- Maulana, R. And Fauzi, S.A. (2019) 'Penerapan Terapi Rasional Emotif (Tre) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier Rizky Maulana 1, Syahrul Ahmad Fauzi 2 1', *Fokus*, 2(2), Pp. 57–64. Available At: <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.4248>.
- Nur'aini, F. I., Hidayati, A. H., & Maynawati, A. F. R. N. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy counseling to increase students' learning motivation. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 3(1), 15–24. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v3i1.15-24>
- Prakash, R. (2003) *Anxiety And It's Disorders, The Journal Of Clinical Psychiatry*. Available At: <https://doi.org/10.4088/jcp.v64n0318d>.
- Setiawan, A. (2017). Hubungan *self confidence* dan *anxiety* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 71–84.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.