

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 DESKRIPSI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Gunungsitoli Jl. Maena No.3, Ilir, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara. Penelitian ini diselesaikan dari bulan Januari hingga Februari sesuai jadwal yang disepakati dengan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, informasi diperoleh melalui pengumpulan data dengan menggunakan instrumen mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (X), dan variabel terikat yaitu pengaruh gangguan kecemasan (Y) untuk peserta didik kelas XII-MIPA I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Hasil penyampaian instrumen akan dijadikan sebagai uji informasi untuk menentukan pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (X), dan variabel terikat yaitu pengaruh gangguan kecemasan (Y) kelas XII-MIPA I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

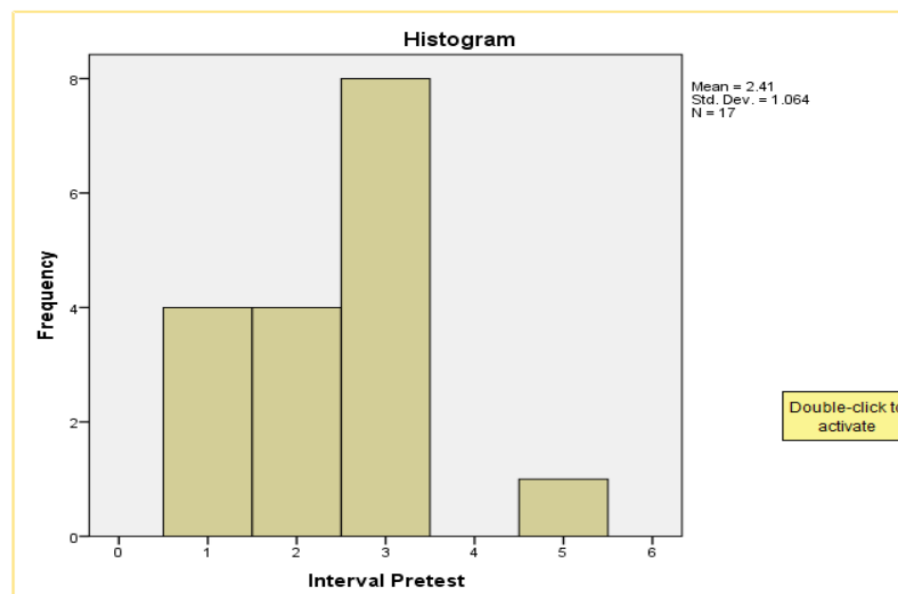
4.1.2 Kondisi Awal Peserta Didik (*Pre-test*)

Tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025, terhadap siswa-siswi di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Berikut disajikan data Tingkat gangguan kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Gunungsitoli hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.1.2
Data Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Gunungsitoli
Pada Kelompok Eksperimen *Pretest*

Interval	Gangguan Kecemasan	Kelompok Eksperimen	
		<i>Pretest</i>	
		F	%
Sangat Tinggi	144-150	4	24
Tinggi	130-136	4	24
Rendah	123-129	8	47
Sangat Rendah	116-122	1	6
Jumlah		17	101

Sumber: Hasil Angket Kelompok Eksperimen



Gambar 4.1.2
Histogram Interval Kelompok *Pretest*

Data di atas menunjukkan bahwa gambaran umum tentang tingkat kecemasan siswa di SMAN 3 Gunungsitoli untuk kelompok eksperimen sebelum diberikannya perlakuan. Berdasarkan data diatas peserta didik memiliki skor kecemasan dalam rentang 130-136 sebesar 47% yang artinya Tingkat kecemasan siswa cukup tinggi mendominasi kelompok sampel.

Histogram diatas menunjukan distribusi yang lebih besar pada interval 130-136 dengan beberapa batang yang lebih pendek disebelah kanan. Dengan Tingkat kecemasan awal (*pretest*) peserta didik memiliki Tingkat kecemasan

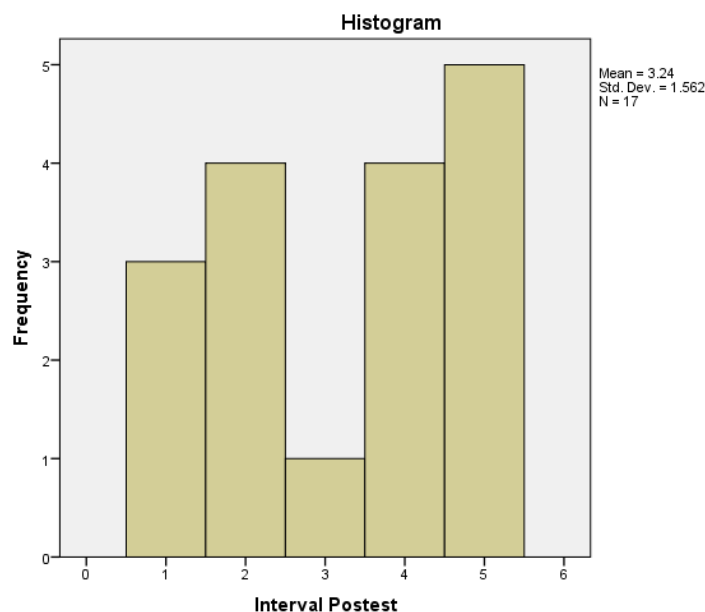
yang cukup tinggi sebelum diberikan perlakuan (intervensi). Hasil ini sesuai dengan observasi peneliti di lapangan bahwa siswa-siswi di kelas XII MIPA-I memiliki kecemasan yang cukup signifikan yang membuat mereka tidak dapat bersosial dengan dan khawatir tentang sesuatu yang belum terjadi sehingga berdampak pada prestasi akademik siswa.

4.1.3 Kondisi Akhir Peserta Didik (*Posttest*)

Kondisi siswa setelah diberikannya perlakuan mengalami penurunan kecemasan dengan pemberian layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT) kepada kelompok eksperimen. Tingkat kecemasan akhir diperoleh berdasarkan hasil *posttest* yang dilaksanakan pada 18 Januari 2025, terhadap 17 siswa di SMA Negeri 3 Gunungsitoli kelas XII MIPA-I. Berikut disajikan data tingkan gangguan kecemasan hasil *posttest* yang dimuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.1.3
Data Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Gunungsitoli
Pada Kelompok Eksperimen *Posttest*

Interval	Gangguan Kecemasan	Kelompok <i>Eksperimen</i>	
		<i>Posttest</i>	
		F	%
Sangat Tinggi	72-79	3	17
Tinggi	64-71	4	23
Sedang	56-63	1	6
Rendah	48-55	4	23
Sangat Rendah	40-47	5	29
Jumlah		17	101



Gambar 4.1.3
Histogram Interval *Posttest*

Berdasarkan data diatas menunjukan hasil data setelah diberikannya perlakuan *cognitive behavioral therapy* (CBT) kepada peserta didik di kelas XII MIPA-I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Rentang skor kecemasan peserta didik cukup luas mulai dari 40-79 interval sebesar 6% yang artinya siswa mengalami penurunan kecemasan yang signifikan.

Dari gambar histogram diatas berdistribusi normal, yang artinya sebagian besar peserta memiliki skor kecemasan yang relatif rendah hingga sedang, dengan sedikit peserta yang memiliki skor kecemasan yang masih tinggi. Sesuai dengan hasil di lapangan setelah melakukan layanan konseling CBT kepada 17 siswa kelompok eksperimen mengalami penurunan gangguan kecemasan meskipun masih ada faktor lain yang belum diukur sehingga gangguan kecemasan masih ada pada individu tersebut. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 4.1 Gangguan Kecemasan pada Kelompok Eksperimen

Jenis data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	2,41	130-136	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	3,24	56-63	Rendah

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat gangguan kecemasan siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive behavioral therapy* sebanyak 2 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori tinggi menjadi rendah.

4.1.4 Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol

Kelompok control merupakan kelompok yang berbeda dari kelompok eksperimen, dimana kelompok control merupakan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan berupa Teknik, yang dimana akan menjadi kelompok pembanding dengan kelompok eksperimen. Pada kelompok control di dapatkan hasil dari 17 orang siswa *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025 di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Berikut disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan presentase sebagai berikut:

Tabel 4.1.4 Data Tingkat Gangguan Kecemasan Pada Kelompok Kontrol

Interval	Gangguan Kecemasan	Kelompok Eksperimen	
		<i>Posttest</i>	
		F	%
Sangat Tinggi	72-83	5	29
Tinggi	60-71	6	35
Sedang	48-59	3	17
Rendah	36-47	1	6
Sangat Rendah	24-35	2	12
Jumlah		17	99

Sumber: Hasil Angket Kelompok Kontrol

Data diatas menunjukkan bahwa gambaran umum tentang gangguan kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Gunungsitoli kelas XII MIPA-I. Pada saat pelaksanaan *pretest* menunjukkan bahwa 1 responden memiliki kecemasan sebesar 6%, dan pada interval 60-71 dengan responden 6 orang sebesar 35% dengan rata-rata 3,65 yang artinya pada kelompok control memiliki gangguan kecemasan yang cukup tinggi.

Pada hasil penelitian di lapangan bahwa peserta didik yang di kelompok control memiliki kecemasan yang cukup signifikan namun pada penelitian ini kelompok control tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan data *pretest* control dibandingkan dengan kelompok *posttest* eksperimen di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1.4 Gangguan Kecemasan pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Jenis data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	66.00	60-71	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	62,18	56-63	Rendah

Sumber: Hasil *Pretest* Kontrol dan *Posttest* Eksperimen

Berdasarkan data diatas menunjukkan gambaran umum *pretest* pada kelompok control dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Kelompok control tidak diberikan perlakuan sehingga interval 60-71 meningkat gangguan kecemasan daripada

kelompok *posttest* eksperimen yang intervalnya 56-63 mengalami penurunan pada gangguan kecemasan 17 orang siswa di kelas XII MIPA-I SMAN 3 Gunungsitoli.

4.2 ANALISIS HASIL COBA INSTRUMEN

4.2.1 Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji validitas butir gangguan kecemasan (Y) dan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat dilihat pada table dibawah:

Tabel 4.2
Hasil Validitas Butir Soal Tes

Nomor Angket	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1.	0,339	0,409	Valid
2.	0,339	0,346	Valid
3.	0,339	0,447	Valid
4.	0,339	0,339	Valid
5.	0,339	0,401	Valid
6.	0,339	0,380	Valid
7.	0,339	0,443	Valid
8.	0,339	0,364	Valid
9.	0,339	0,404	Valid
10.	0,339	0,378	Valid
11.	0,339	0,346	Valid
12.	0,339	0,384	Valid
13.	0,339	0,345	Valid
14.	0,339	0,520	Valid
15.	0,339	0,345	Valid
16.	0,339	0,395	Valid
17.	0,339	0,518	Valid
18.	0,339	0,379	Valid
19.	0,339	0,440	Valid
20.	0,339	0,372	Valid
21.	0,339	0,349	Valid
22.	0,339	0,408	Valid
23.	0,339	0,345	Valid
24.	0,339	0,412	Valid
25.	0,339	0,409	Valid
26.	0,339	0,625	Valid
27.	0,339	0,137	Tidak Valid
28.	0,339	0,362	Valid
29.	0,339	0,447	Valid
30.	0,339	0,365	Valid
31.	0,339	0,607	Valid

32.	0,339	0,542	Valid
33.	0,339	0,679	Valid
34.	0,339	0,671	Valid
35.	0,339	0,529	Valid
36.	0,339	0,405	Valid
37.	0,339	0,790	Valid
38.	0,339	0,506	Valid
39.	0,339	0,690	Valid
40.	0,339	0,514	Valid
41.	0,339	0,698	Valid
42.	0,339	0,765	Valid
43.	0,339	0,498	Valid
44.	0,339	0,616	Valid
45.	0,339	0,613	Valid
46.	0,339	0,751	Valid
47.	0,339	0,611	Valid
48.	0,339	0,510	Valid
49.	0,339	0,388	Valid
50.	0,339	0,343	Valid
51.	0,339	0,406	Valid
52.	0,339	0,414	Valid
53.	0,339	0,425	Valid
54.	0,339	0,358	Valid
55.	0,339	0,357	Valid
56.	0,339	0,365	Valid
57.	0,339	0,384	Valid
58.	0,339	0,430	Valid
59.	0,339	0,542	Valid
60.	0,339	0,399	Valid

Berdasarkan table 0.8, diketahui hasil uji validitas butir soal dari 60 uraian yang diuji cobakan menunjukkan bahwa terdapat satu soal yang tidak valid dikarenakan $r_{xy} < r_{tabel}$ yaitu soal no 27. Hal tersebut menunjukkan bahwa soal no 27 tidak dapat digunakan untuk mengambil data pada sampel penelitian sehingga soal tersebut dibuang. Hasil perhitungan uji SPSS dapat dilihat di *lampiran*.

4.2.2 Uji Reliabilitas

Tabel 4.3
Uji Reliability

Cronbach's Alpha	N of Items
.743	31
.714	31

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas 60 butir soal uji coba tes gangguan kecemasan (Y) dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT) diperoleh hasil $r_{31} = 0,743$ dan $r_{31} = 714$. Nilai r_{31} kemudian dibandingkan dengan standar ketentuan nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka reliable, dapat disimpulkan uji reliabilitas Y dan X adalah reliabel.

43 HASIL UJI PRASYARATAN DATA

Pengujian prasyarat data merupakan langkah awal dalam menguji analisis data. Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, perlu dipastikan bahwa data yang dimiliki telah memenuhi asumsi-asumsi statistik tertentu. Uji prasyarat ini bertujuan untuk menentukan apakah teknik statistik yang akan digunakan sudah tepat dan dapat memberikan hasil yang valid dan reliabel. Uji prasyarat yang dimaksud adalah:

4.3.1 Uji Normalitas Data

Tabel 4.4
Uji Normalitas Data
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Unstandardized Residual	34	-12.89874	20.94807	.0000000	7.24502430	.313	.403	.675	.788
Valid N (listwise)	34								

Berdasarkan data diatas diperoleh data uji normalitas data penelitian *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan Gangguan Kecemasan. Kriteria data yang berdistribusi normal adalah jika hasil hitung skewnws berada antara -2 – 2 maka data berdistribusi normal. Didapatkan nilai hasil uji normalitas data CBT dan gangguan kecemasan diperoleh skor sebesar 0,313 yang dibagi dengan standar eror atau skewness $0,313/0,403 = 0,776$ dan kurtosis $0,675/0,788 = 0,856$ maka data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data penelitian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Gangguan Kecemasan adalah berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

4.3.2 Uji Homogenitas Data

Tabel 4.5
Hasil Uji Data Homogenitas Data
Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Gangguan Kecemasan
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.752	1	66	.057

Data di atas menunjukan bahwa data variabel Y dan X berdasarkan pada hasil signifikan hitung ialah $0,057 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data atau varian setiap sampel adalah homogen.

4.3.3 Uji Linearitas Data

ANOVA Table

Tabel 4.6
Hasil Uji Linearitas Data
Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Gangguan Kecemasan

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan CBT	*Between Groups (Combined)	866.559	23	37.676	.431	.954
	Linearity	8.876	1	8.876	.102	.757
	Deviation from Linearity	857.682	22	38.986	.446	.945
	Within Groups	874.500	10	87.450		
	Total	1741.059	33			

Dari Hasil Data Diatas, Hasil Uji Linearitas Dapat Dilihat Pada Output ANOVA Table. Dapat Diketahui Bahwa Nilai Signifikansi Pada Deviation Linearity Sebesar 0,945 Dimana Lebih Besar Dari Signifikansi Dtandar 0,05 Dapat Disimpulkan Bahwa Variable CBT Dan Gangguan Kecemasan Memiliki Hubungan Yang Linear.

4.4 UJI T BERPASANGAN

Dalam penelitian ini, akan dilakukan uji t berpasangan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada gangguan kecemasan siswa setelah mengikuti layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Uji t berpasangan dipilih karena data yang digunakan merupakan data berpasangan, yaitu nilai gangguan kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti program pada kelompok eksperimen sebanyak 17 orang. Diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4.7
Uji T Berpasangan
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Pos Test	62.647	19.701	4.778	52.518	72.776	13.111	16	.000

Berdasarkan tabel paired sampel T test nilai signifikansi *two tailed* 0,000

< 0,05 yang artinya data menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Hasil penelitian yang dilakukan di lapangan bahwa peneliti mengetahui bahwa sampel pada penelitian ini memiliki gangguan kecemasan yang cukup tinggi namun tidak disadari oleh peserta didik, mereka merasakan bahwa kecemasan hanyalah masalah biasa yang tidak penting untuk mereka sembuhkan. Namun setelah diberikan pemaparan tentang materi gangguan kecemasan dan *cognitive behavioral therapy* dan diberikanya intervensi atau perlakuan peserta didik merasakan perbedaan sesudah dan sebelum diberikannya perlakuan.

Tabel diatas menunjukkan adanya perubahan yang signifikan *two tailed* yaitu 0,000 lebih kecil dari standar sig 0,05 yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah.

4.5 UJI DETERMINASI

Tabel 4.8
Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.473 ^a	.729	.741	2.131742

Pada tabel di atas diperoleh sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel: *cognitive behavioral therapy* (CBT) (X), terhadap penurunan kecemasan (Y) sebesar 0,741. *R Square* (R^2) atau kuadrat dari R, yaitu koefisien determinasi yang akan diubah ke dalam bentuk persen. $Rsquare \times 100$ yakni $0,741 \times 100 = 74,1\%$, artinya presentase sumbangan variabel X terhadap Y dan nilai R^2 sebesar 74,1 sedangkan sisanya

sebesar 25, 9% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.



Gambar 0.4

Diagram Lingkaran Uji Rsquare

Berdasarkan gambar diatas menunjukan kondisi peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan menurun sebesar 74,1% dimana hal ini dikarenakan adanya perlakuan yaitu *cognitive behavioral therapy* kepada peserta didik yang menjadi kelompok penelitian eksperimen. Namun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi gangguan kecemasan ini sebesar 25% artinya penelitian ini bisa dikembangkan Kembali untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi gangguan kecemasan pada siswa khususnya kelas XII.

4.6 UJI T (UJI HIPOTESIS)

Tabel 4.9
Uji T
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	143.585	5.746		24.990	.000
X	.208	.082	-.409	2.539	.016

Sumber: hasil pengolahan data SPSS 22 *for windows*

Berdasarkan output data diatas, maka dapat dirumuskan model persamaan regresinya sebagai berikut:

$$Y = 143,585 (\alpha) - 0,208 (X) + e$$

nilai constanta (α) sebesar 143,585 artinya apabila diberikan layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT) itu constant, maka kecemasan menjadi 143,585 dan koefisien arah regresi / β (X) = 208 (bernilai positif) artinya apabila layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT) meningkat (1) satuan, maka gangguan kecemasan akan mengalami peningkatan sebesar 0,208

a. Perumusan Hipotesis

- Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada pengaruh signifikan dari penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap pengurangan gangguan kecemasan pada siswa.

- Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh signifikan dari penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap pengurangan gangguan kecemasan pada siswa.

b. Penetapan Kriteria

Dalam penetapan kriteria ada dua yang harus diperhatikan yaitu perbandingan antara nilai t hitung dengan t table dan nilai signifikansi. Jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan begitu sebaliknya jika nilai t tabel lebih besar dari t hitung maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Kriteria dalam penentuan signifikansi jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan variable X terhadap variable Y, jika nilai sig $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh signifikan variable X terhadap variable Y.

c. Pengambilan Keputusan

Berdasarkan penetapan kriteria diatas maka nilai t hitung adalah 2.539 sedangkan nilai t tabel adalah 1,694 maka dapat disimpulkan bahwa nilai

sig $2,539 < 1,694$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima dan signifikansi $< 0,05$ ($0,016 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak untuk pengujian kedua variable. Sehingga dapat diambil kesimpulan diatas bahwa ada hubungan yang positif dan signifikansi antara variable X (*cognitive behavioral therapy/ CBT*) dengan variabel Y (Gangguan Kecemasan) di kelas XII-MIPA I SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

4.7 PEMBAHASAN

Dalam menindak lanjuti hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas maka dalam bagian ini dilakukan pembahasan tentang temuan penelitian sebagai berikut:

1. Jawaban umum atas permasalahan pokok penelitian

Yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian ini adalah pengaruh CBT terhadap Gangguan Kecemasan Siswa kelas XII-MIPA I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli, serta telah mengambil data primer di lapangan dengan mengedarkan angket kepada peserta didik. Berdasarkan hasil angket penelitian maka diberikan jawaban umum atas permasalahan pokok yaitu semakin baik layanan CBT yang diberikan maka semakin baik pula menurun nya gangguan kecemasan pada siswa. Dimana hasil yang didapatkan adalah $t_{hitung} = 2,539 < 1,649$ yang artinya dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima pada taraf signifikansi 0,05%. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa gangguan kecemasan pada siswa dapat diatasi dengan pemberian layanan *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meminimalisir kecemasan yang berlebihan atau kecemasan berat pada siswa.

2. Analisis dan interpretasi temuan penelitian

Berdasarkan analisis data, diketahui hasil analisis data penelitian ditegaskan bahwa terdapat Pengaruh *Cognitive Behavioral Therap* (CBT) terhadap Gangguan Kecemasan dengan kontribusi variabel X terhadap Y ialah sebesar 74,1% artinya terdapat pengaruh *Cognitive Behavioral Therap* (CBT) terhadap Gangguan Kecemasan Siswa kelas XII MIPA-I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli selebihnya 25,9% merupakan pokok yang berpengaruh terhadap keterbukaan yang tidak termasuk dalam penelitian yang diteliti.