

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Obyek Penelitian**

Secara umum berdirinya STAIN Kudus atau yang sekarang disebut dengan IAIN Kudus ini tidak lepas dari berdirinya Perguruan Tinggi Islam Negeri yaitu Institut Agama Islam Negeri. Di samping sebagai lembaga pendidikan, keberadaan IAIN tidak terlepas dari naik turunnya perjuangan di Indonesia terutama dalam bidang Dakwah Islamiyah. Biasanya, kita hanya tahu sejarah telah mencatat bahwa krajaan Islam yang pertama di Indonesia ini ialah Kerajaan Demak. Bersamaan kejayaan Islam di masa itu, terdapat Sembilan wali beserta kerajaan-kerajaan Islam lain yang juga cukup terkenal dan berjasa dalam penyiaran Islam di Nusantara, khususnya di Kawasan Timur Laut Pantai Utara Jawa Tengah, termasuk Kota Kudus. Wali Allah yang kita pahami ada Sembilan atau yang disebut dengan Walisongo. Dari Sembilan wali tersebut, dua dari mereka merupakan wali Allah yang memutuskan tinggal dan menyiarkan Islam di kota Kudus. Kedua walisongo tersebut bernama Ja'far Shodiq (Sunan Kudus) dan Raden Umar Sa'id (Sunan Muria). Dengan adanya dua wali ini tentunya Jawa Tengah bagian Utara pernah menjadi pusat pengkajian dan penyebaran agama Islam di Nusantara.

Berdirinya STAIN Kudus atau sekarang IAIN Kudus ialah dulunya adalah bernama IAIN Wali Songo Fakultas Ushulluddin, yaitu cabang kampus dari IAIN Wali Songo Semarang. Tahun 1969 IAIN Wali Songo berdiri di kota Kudus, tepatnya diresmikan pada tanggal 6 April 1970 berdasarkan sura keputusan Menteri Agama. Kemudian tahun demi tahun perguruan tinggi Islam Fakultas Ushuluddin di Kudus sambil tetap menjalankan fungsinya sebagai Lembaga pendidikan. Fakultas Ushulluddin di Kudus dengan segala upaya mencoba untuk adanya sendiri Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di kota Kudus, dan tidak menginduk dari Semarang. Maka pimpinan Fakultas Ushulludin di kota Kudus mengusulkan kepada menteri Agama melalui Rektor IAIN Wali Songo Semarang agar di Kudus ini didirikan Perguruan Tinggi Negeri dengan format kelembagaannya yang mungkin berbeda dengan Fakultas yaitu STAIN (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri).

Akhirnya, pada bulan Maret 1997 keluarlah keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, kemudian disusul dengan Keputusan Menteri Agama Nomor E/125/1997 tentang Pengangkatan Drs. H. Muslim A. Kadir, MAI sebagai Pjs. Ketua STAIN Kudus dengan tugas yang cukup berat yaitu melanjutkan perjalanan STAIN pada tahapan-tahapan berikutnya. Selanjutnya disusul dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 295 Tahun 1997 tentang Struktur Organisasi STAIN Kudus dan SK Menteri Agama Nomor 383 Tahun 1997 tentang Kurikulum STAIN, dan secara teknis, keluar Surat Dirjen BINBAGA Islam Departemen Agama RI Nomor E/136/1997 yang mengatur tentang Alih Status dari Fakultas Daerah menjadi STAIN.<sup>1</sup>

Tahun demi tahun STAIN Kudus terus meningkatkan akreditasi dan terus membuka program studi dan banyak fakultas, Hingga sekarang terdapat 5 Fakultas yang ada di IAIN Kudus yakni Tarbiyah, syariah, Ushuludhin, Febi dan Dakwah. Tarbiyah terdapat sepuluh jurusan, Fakultas Syariah terdapat dua jurusan, Fakultas Ushulludhin terdapat empat jurusan, Fakultas Febi atau Ekonomi Bisnis Syariah terdapat lima jurusan dan yang terakhir fakultas dakwah terdapat lima jurusan.

**2. Pelaksanaan Penelitian**

**Tabel 4.1**  
**KISI-KISI INSTRUMEN SKALA PENELITIAN TINGKAT**  
**KECEMASAN**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomer Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
Kecemasan (Y)	Ketegangan	Merasa tegang, lesu dan tidak bisa istirahat tenang	1, 3	2	3
		Mudah terkejut dan menangis	5	4	2
		Gemetar dan	6	7	2

<sup>1</sup> Achmad Afhrudin di akses 20 April 2022 pukul 13.03 <http://www.ditperta.net/stainkudus/kdsprof02.htm> dan [http://id.wikipedia.org/wiki/STAIN\\_Kudus](http://id.wikipedia.org/wiki/STAIN_Kudus).

		gelisah			
Rasa Takut		Pada kegelapan, orang asing, ditinggal sendiri dan terhadap binatang besar	8, 10	9, 11	4
		Pada keramaian lalu lintas dan kerumunan banyak orang	12	13	2
Gangguan Tidur		Mengalami sulit tidur, mudah terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak dan bangun dengan keadaan lesu	15, 16, 19	14, 17	5
		Mengalami banyak mimpi-mimpi aneh, buruk dan menakutkan	18	20	2
Gangguan Kesadaran		Sulit konsentrasi, daya ingat menurun dan memburuk	21, 22	23	3
Parasaan Depresi (murung)		Hilangnya minat dan berkurangnya kesenangan pada hoby	24	25	2
		Perasaan Sedih berkepanjangan serta perasaan sering berubah-ubah sepanjang hari	27, 28	26	3
Gejala respiratory (pernafasan)		Susah bernafas dan dada terasa sesak	29	31	2

		Saluran pernafasan seperti Tercekik dan Sering manarai nafas panjang	30	32	2
	Gejala Autonom	Mudah berkeringat	33		1
		Kepala pusing Kepala terasa berat	32	35	2

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah 100 orang pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Pretest diberikan kepada seluruh populasi dengan menggunakan kuesioner angket yang telah disusun seemikian rupa oleh peneliti yang dilakukan secara online. Kemudian dari hasil analisis *Pretest* yang berjumlah 100 mahasiswa diambil sampel 25 orang secara acak dari jumlah populasi. Kegiatan bimbingan terapi kognitif perilaku dilaksanakan di Masjid Iain Kudus. Adapun pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Terapi Kognitif Perilaku**

<b>SESI I</b>	
<b>Materi</b>	Assesmen dan diagnosa awal
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperoleh komitmen untuk melakukan perubahan</li> <li>2. Memperoleh pemahaman tentang Gangguan Kecemasan</li> <li>3. Mengetahui distorsi kognitif yang dimiliki subjek</li> <li>4. Memaparkan formulasi masalah dan situasi yang dihadapi</li> </ol>
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan: 10 menit</li> <li>2. Pemberian materi tentang Gangguan Kecemasan: 15 menit</li> <li>3. Asessmen dan diagnosa awal: 35 menit</li> </ol>
<b>SESI II</b>	
	Mengidentifikasi pikiran negatif, pikiran otomatis, serta asumsi yang berhubungan dengan gangguan
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pikiran negatif subjek</li> <li>2. Memaparkan bahwa keyakinan atau pikiran yang salah memiliki hubungan erat antara emosi dan tingkah laku</li> </ol>

	3. Memperoleh komitmen untuk melakukan modifikasi
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Pemberian materi tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis: 20 menit 2. Penjelasan tentang catatan pikiran dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> catatan pikiran: 40 menit
	<b>SESI III</b>
<b>Materi</b>	Menyusun intervensi
<b>Tujuan</b>	1. Mengetahui kebenaran pikiran 2. Menemukan kemungkinan dampak dari perilaku 3. Mempelajari pengelolaan emosi 4. Memantapkan komitmen
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Identifikasi kebenaran distorsi kognitif dengan <i>dialog Socratic</i> : 20 menit 2. Menjelaskan fungsi catatan perilaku dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> eksperimen perilaku: 35 menit 3. Komitmen: 5 menit
	<b>SESI IV</b>
<b>Materi</b>	Fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan
<b>Tujuan</b>	1. Memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan peserta 2. Menguatkan keyakinan untuk tetap fokus pada masalah utama
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Mengevaluasi komitmen yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya: 5 menit 2. Melakukan intervensi lanjutan menggunakan <i>Self Talk</i> : 30 menit
	<b>SESI V</b>
<b>Materi</b>	Pencegahan Kekambuhan ( <i>Relapse</i> )
<b>Tujuan</b>	1. Menumbuhkan komitmen peserta untuk menghadapi masalah dengan pikiran, perasaan, dan perbuatan positif 2. Meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi peserta 3. Refleksi pengalaman terapi
<b>Kegiatan dan Waktu</b>	1. Pengisian Lembar Refleksi Diri: 15 menit 2. Waktu: 30 menit

<b>SESI VI</b>	
<b>Materi</b>	Pengisian angket <i>posttest</i>
<b>Tujuan</b>	Mengetahui skor perubahan setelah terapi
<b>Kegiatan dan waktu</b>	Pengisian angket <i>posttest</i> Waktu : 10 menit

Metode dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Skala psikologis adalah alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis. Alasan digunakannya skala psikologis karena salah satu variabel dalam penelitian ini adalah atribut psikologis yaitu motivasi kerja. Data yang akan dianalisis pada setiap item terdapat lima kategori pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Jenis pernyataan favorabel diberi skor 5 untuk sangat setuju, 4 untuk setuju, 3 untuk netral, 2 untuk tidak setuju dan 1 untuk sangat tidak setuju. Sedangkan jawaban pernyataan unfavorabel kebalikannya. Penjelasannya dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini.

**Tabel 4.3**  
**Format Penskoran Item**

<b>Pernyataan Positif</b>		<b>Pernyataan Negatif</b>	
Respon	Skor	Respon	Skor
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat bahwa indikator kecemasan dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1 sampai dengan 5 yang mempresentasikan lima kriteria tingkat kecemasan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Sehingga kriteria interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$J_i = (t-r)/JK$$

$$\text{Skor } T = 5 \times 34 = 170$$

$$\text{Skor } R = 1 \times 34 = 34$$

$$\text{Rentang} = 170 - 34 = 136$$

$$\text{Jarak Interval} = 136 / 5 = 27,2$$

Berdasarkan perhitungan panjang skor tersebut, maka interval penilaian skor adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Interval Katagori**

No	Interval skor	Katagori
1.	143- 170	Sangat Tinggi
2.	115 – 142	Tinggi
3.	87 – 114	Sedang
4.	59 – 86	Rendah
5.	31 – 58	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa interval skor 143-170 termasuk katagori sangat tinggi, 115-142 termasuk dalam katagori tinggi, 87-114 termasuk kedalam katagori sedang, 59-86 termasuk kedalam katagori rendah dan 31-58 termasuk dalam katagori sangat rendah.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Validitas

Uji validitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sejumlah item pernyataan yang ada di angket dapat digunakan atau tidak dalam pengambilan data penelitian. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi dan konstruk. Validitas isi adalah butir-butir item atau angket yang dikonsultasikan kepada *expert judgment*, yang menjadi *expert judgment* adalah Bapak Ahmad Nafi', M.Pd. dan Bapak Fajar Rosyidi, M.Pd. selaku Dosen Bimbingan Konseling Islam.

Hasil uji validitas yang dilakukan dengan dosen validator mendapat kesimpulan bahwa instrument layak untuk digunakan setelah dilakukan perbaikan sedikit dalam indicator-indicatoran. Berikut adalah validasi angket kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus.

Adapun penentuan valid atau tidaknya aitem dapat dibandingkan antara  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Dengan taraf signifikan yang dipakai oleh peneliti adalah 5% (0,05). Pengujian validitas dapat dilakukan dengan cara membandingkan r tabel dengan korela hitung, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika korelasi  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka data tidak valid
- b. Jika korelasi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka data valid

Hasil analisis uji validitas menunjukkan bahwa dengan signifikansi 0.05 (5%) sedangkan  $r_{hitung} > r_{tabel} 1 > 0,396$  sehingga dapat disimpulkan seluruh item kecemasan yaitu valid.

**2. Uji Reabilitas**

Reabilitas adalah keadaan dimana suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data apabila instrument sudah dianggap baik. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar hasil sebuah pengukuran dan bersifat konsisten. Dengan arti lain apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama menggunakan instrument yang sama maka hasilnya akan tetap sama.<sup>2</sup>

Penguji reabilitas instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). Adapun kriteria bahwa instrument itu dikatakan reliable,

- a. apabila nilai yang didapat dalam proses pengujian dengan uji statistic *Cronbach Alpha* lebih besar ( $>0,60$ ).
- b. Dan sebaliknya apabila *Cronbach Alpha* diketemukan angka koefisien lebih kecil ( $< 0,60$ ), maka dikatakan tidak reliable.<sup>3</sup>

**Tabel 4.5**  
**Output Uji Reabilitas Instrumen Variabel**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	34

Sumber: Data diolah oleh SPSS 20.00

Dari hasil pengujian reabilitas dapat dilihat bahwa angket kecemasan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,978 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,60. Maka dapat disimpulkan bahwa angket yang disebar telah memenuhi syarat reliable ( $0,969 > 0,60$ ).

<sup>2</sup> Ridwan dkk, *Cara Mudah Belajar SPSS 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian....*, 194

<sup>3</sup> Masrukhin, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS*, (Kudus: Media Ilmu Press, 2008), 15.



**C. Uji Asumsi Dasar**

**1. Uji Normalitas Data**

Pengujian normalitas data merupakan salah satu pengujian hipotesis (wajib) dari penelitian ini. Pengujian normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Distribusi data yang baik adalah data yang memiliki pola yang sama dengan data normal. Data normal adalah data yang baik dan layak untuk mendukung sampel penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menguji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut

- a. Distribusi dianggap normal jika nilai probability sig 2 tailed > 0,05.
- b. Distribusi dianggap tidak normal jika nilai probability sig 2 tailed < 0,05.<sup>4</sup>

Berikut adalah hasil uji normalitas data dari hasil pretest dan posttest angket kecemasan :

**Tabel 4.6**  
**Hasil Output Uji Normalitas**

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	.165	25	.077	.964	25	.507
	Posttest	.119	25	.200*	.945	25	.192

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil diatas dapat disimpulkan hasil output pretest posttest ditemukan angka SIG = 0,077 untuk data pretest (SIG=0,077 > 0,05) dan juga diperoleh angka SIG= 0,200 untuk data posttest (SIG=0,200 > 0,05). Dari hasil tersebut dari nilai pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

---

<sup>4</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2016), 85.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari suatu populasi data apakah dua atau lebih kelompok data memiliki varian yang sama atau berbeda. Pengujian ini digunakan dalam analisis One Way ANOVA. Kriteria yang digunakan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut.<sup>5</sup>

- a. Jika signifikansi pada based on mean  $> 0,05$  maka varian tersebut homogeny.
- b. Jika signifikansi pada based on mean  $< 0,05$  maka varian tersebut tidak homogen.

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas data, diperoleh hasil dalam tabel output SPSS sebagai berikut ini.

**Tabel 4.7**  
**Hasil Output Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.981	1	48	.052

Pada Gambar 4.5 terlihat nilai signifikansi sebesar 0.052. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,052 > 0,05$ ), artinya nilai pretest dan posttest memiliki varians yang sama (homogenitas) pada taraf signifikansi 0,05.

### D. Analisi Data

Analisis ini akan dideskripsikan mengenai data pretest dan posttest kecemasan yang dibagikan kepada kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus. Peneliti menggunakan instrumen data berupa angket atau kuesioner yang dibagikan secara online lewat google form.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN Kudus. Angket atau kuesioner kecemasan yang dibagikan kepada responden berjumlah 34 aitem pernyataan. Pernyataan – pernyataan tersebut berupa alternatif jawaban yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Netral (N)”, “Tidak Setuju (TS)”

<sup>5</sup> Duwi Priyatno, SPSS: Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2018), 77

dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Untuk mempermudah dalam menganalisis hasil jawaban angket maka diperlukan penskoran nilai dari masing-masing aitem pernyataan sebagai berikut.

Alternative jawaban aitem favorable yang disajikan adalah “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Netral (N)”, “Tidak Setuju (TS)” dan “Sangat Tidak Setuju (STS)” dengan skor nilai yakni 5, 4,3,2,1 dan begitu sebaliknya pada alternative jawaban untuk aitem unfavorable. Untuk langkah selanjutnya adalah mengelompokkan hasil nilai skor *pretest* dan *posttest* atau data awal untuk melihat tingkat kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Adapun data awal (*pretest*) sebelum diberikan treatment adalah sebagai berikut.

### 1. Hasil *Pretest* Kecemasan

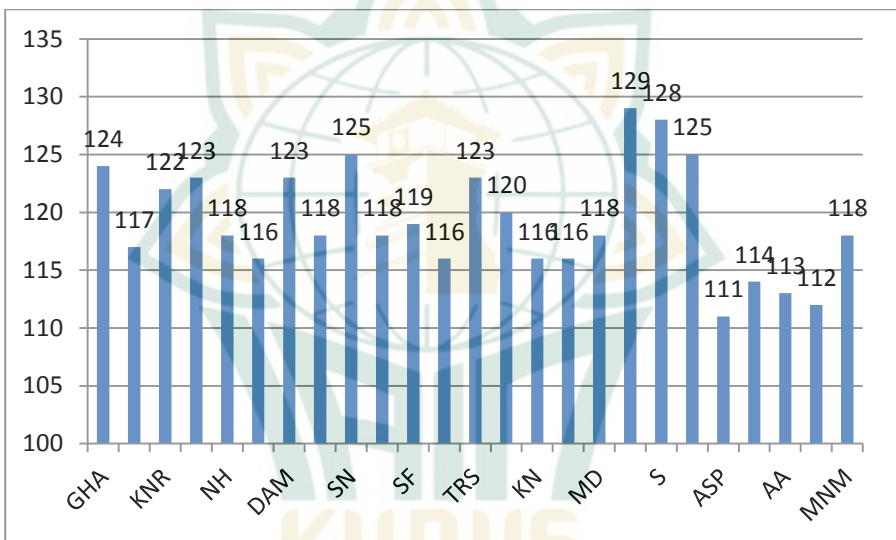
*Pretest* diberikan kepada mahasiswa iain kudus sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan yang berguna untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa iain kudus. *Pretest* diberikan kepada seluruh kelompok pengusaha online mahasiswa iain kudus, berdasarkan dari penyebaran angket maka dapat dilihat hasil *pretest*.

**Tabel 4. 8**  
**Hasil *Pretest* Kecemasan**

No	Responden	<i>Pretest</i>
1	GHA	124
2	HA	117
3	KNR	122
4	BIS	123
5	NH	118
6	MU	116
7	DAM	123
8	NL	118
9	SN	125
10	DWN	118
11	SF	119
12	DR	116
13	TRS	123
14	BI	120
15	KN	116
16	AA	116
17	MD	118
18	SM	129

19	S	128
20	DS	125
21	ASP	111
22	AAI	114
23	AA	113
24	IP	112
25	MNM	118
N=25		2982
Mean/Rata-rata		119.2

**Gambar 4.1**  
**Hasil *Pretest* Kecemasan**



Hasil *pretest* diatas dapat dilihat bahwa terdapat 25 mahasiswa yang memiliki katagori tinggi tingkat kecemasan setelah dilakukan *pretest* didapatkan skor rata-rata yaitu 119.2. kemudian setelah mengetahui tingkat kecemasan yang tinggi mahasiswa dari data *pretest* kemudian peneliti akan memberikan (*treatment*) terapi kognitif perilaku untuk mengurangi tingkat kecemasan

**2. Pelaksanaan Terapi Kognitif Perilaku**  
**Pertemuan Pertama**

Hari : Selasa, 7 Juni 2022  
 Waktu : 10.00- 10.45

Pada tahap pertama ini dalam melakukan penelitian yang dilakukan pertama-tama adalah menyebar angket *pretest* dengan

menggunakan angket kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus sebelum diberikan treatment dengan terapi kognitif perilaku. Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya untuk saling menumbuhkan sikap kebersamaan. Pada tahap ini juga menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan terapi kognitif perilaku. Kemudian hasil pretest selanjutnya dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan yang dirasakan pengusaha online.

*Pretest* ini digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu pengusaha online yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan pengamatan peneliti pelaksanaan *pretest* dikatan berjalan dengan lancar.

### **Pertemuan Kedua**

Hari : Rabu, 8 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Peneliti yang sekaligus menjadi pemimpin dalam kegiatan terapi kognitif perilaku mengawali kegiatan dengan saling memperkenalkan diri, yang kemudian dilanjutkan anggota kelompok. Selanjutnya ketua kelompok memaparkan tata cara terapi kognitif perilaku beserta pengertian, tujuan. Pada pertemuan ini anggota kelompok sangat antusias dalam mengikuti kegiatan kelompok ini. Kemudian pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan perjanjian mengenai waktu untuk melakukan terapi kognitif perilaku kelompok ini selama kurang lebih 45 menit durasi yang disetujui bersama.

Sebelum dimulai pemimpin kelompok dan anggota berdoa bersama-sama agar kegiatan berjalan dengan lancar selesai berdoa pemimpin kelompok menjelaskan beberapa materi tentang pemaafan dan konsep CBT, para anggota kelompok diberi tugas untuk menulis peta masalah kecemasan dengan tujuan agar mampu mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi serta pengaruhnya terhadap pikiran, perasaan dan perilaku.

Setelah dirasa waktunya sudah hampir selesai pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah sudah bisa memahami mengenai terapi kognitif perilaku dan membuat perjanjian untuk diadakan terapi kognitif perilaku selanjutnya kegiatan ditutup oleh pemimpin kelompok dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

**Pertemuan Ketiga**

Hari : Kamis, 9 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok terlihat sangat rilek dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya yang masih malu-malu, sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku pemimpin kelompok memimpin untuk berdoa bersama dan setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kabar kepada anggota kelompok dan menanyakan apakah sudah siap untuk melakukan kegiatan ini..

Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok diberikan pemahaman tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis. kemudian setelah diberikan pemahaman tentang materi pikiran negatif dan pikiran otomatis anggota kelompok diberikan penugasan berupa catatan pikiran agar pengusaha online mampu mengidentifikasi pikiran negative dan serta mampu merubahnya menjadi pikiran positif.

Sebelum pertemuan diakhiri pemimpin kelompok membahas secara singkat kembali tentang pikiran negative dan pikiran otomatis kemudian pemimpin kelompok menyimpulkan dari hasil pertemuan ketiga ini. Sebelum menutup pertemuan kali ini pemimpin kelompok membuat perjanjian untuk diadakan terapi kognitif perilaku selanjutnya kegiatan ditutup oleh pemimpin kelompok dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

**Pertemuan Keempat**

Hari : Sabtu, 11 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Pada pertemuan keempat ini sebelum sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku pemimpin kelompok memimpin untuk berdoa bersama dan setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kabar kepada anggota kelompok dan menanyakan apakah sudah siap untuk melakukan kegiatan ini.

Pada pertemuan ini anggota kelompok yang selaku pengusaha online diberikan pemahaman tentang dialog socratic untuk menemukan kebenaran pikiran serta diberikan penugasan berupa eksperimen perilaku yang berfungsi untuk menemukan kemungkinan alternative lebih baik. Sehingga hubungan antara pikiran dan perilaku dapat mereka pahami. Pada pertemuan ini juga menerapkan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada anggota kelompok yang selaku pengusaha online.

Sebelum pertemuan diakhiri pemimpin kelompok membahas secara singkat kembali tentang dialog socratic kemudian pemimpin kelompok menyimpulkan dari hasil pertemuan keempat ini. Sebelum

menutup pertemuan kali ini pemimpin kelompok membuat perjanjian untuk diadakan terapi kognitif perilaku selanjutnya kegiatan ditutup oleh pemimpin kelompok dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

### **Pertemuan Kelima**

Hari : Selasa, 14 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Pada pertemuan kelima ini sebelum sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku pemimpin kelompok memimpin untuk berdoa bersama dan setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kabar kepada anggota kelompok dan menanyakan apakah sudah siap untuk melakukan kegiatan ini.

Pada pertemuan kelima ini sebagai tahap intervensi lanjutan, pengusaha online dilatih untuk melakukan self talk yang berfungsi untuk menguatkan intervensi yang telah dilakukan sebelumnya dengan mensugesti diri sendiri sehingga akan memunculkan perilaku yang adaptif. Pada tahap ini peneliti memberikan dukungan serta semangat atas kemajuan yang dialami pengusaha online.

Sebelum pertemuan diakhiri pemimpin kelompok membahas secara singkat kembali tentang self talk kemudian pemimpin kelompok menyimpulkan dari hasil pertemuan kelima ini. Sebelum menutup pertemuan kali ini pemimpin kelompok membuat perjanjian untuk diadakan terapi kognitif perilaku selanjutnya kegiatan ditutup oleh pemimpin kelompok dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

### **Pertemuan Keenam**

Hari : Sabtu, 18 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Pada pertemuan keenam ini sebelum sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku pemimpin kelompok memimpin untuk berdoa bersama dan setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kabar kepada anggota kelompok dan menanyakan apakah sudah siap untuk melakukan kegiatan ini.

Pada pertemuan keenam ini dilanjutkan dengan tahap pencegahan kekambuhan (relapse) menggunakan lembar refleksi diri sebagai bentuk self help yakni untuk melihat perubahan yang didapatkan setelah proses terapi serta memunculkan potensi yang dimiliki subjek untuk mencegah pikiran negative yang muncul. Pada tahap ini juga meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi bagi pengusaha online.

Sebelum pertemuan diakhiri pemimpin kelompok membahas secara singkat kembali tentang pencegahan kekambuhan (relapse)

kemudian pemimpin kelompok menyimpulkan dari hasil pertemuan kelima ini. Sebelum menutup pertemuan kali ini pemimpin kelompok membuat perjanjian untuk diadakan terapi kognitif perilaku selanjutnya kegiatan ditutup oleh pemimpin kelompok dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

### **Pertemuan Ketujuh**

Hari : Minggu, 19 Juni 2022

Waktu : 10.00-10.45

Pada pertemuan ketujuh ini setelah proses terapi kognitif perilaku diakhiri pengusaha online diajak untuk mengisi angket *posttest* kecemasan untuk mengetahui seberapa menurunnya kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Pelaksanaan *posttest* ini berjalan dengan lancar dan seluruh pengusaha online mengisi angket dengan prosedur yang telah ditentukan.

Pemimpin kelompok selaku peneliti mengakhiri proses terapi kognitif perilaku dengan minta maaf dan mengucapkan terimakasih apabila dalam pelaksanaan ini ada kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menutup pertemuan ini dengan membaca hamdalah dan mengucapkan salam.

### **3. Hasil Posttest Kecemasan**

*Posttest* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hasil diberikannya perlakuan (*treatment*) melalui terapi kognitif perilaku. Yang berguna untuk mengetahui tingkat perubahan yang dialami pengusaha online mahasiswa iain kudus terkait dengan terapi kognitif perilaku yang diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa pengusaha online, untuk hasil *posttest*.

**Tabel 4.8**

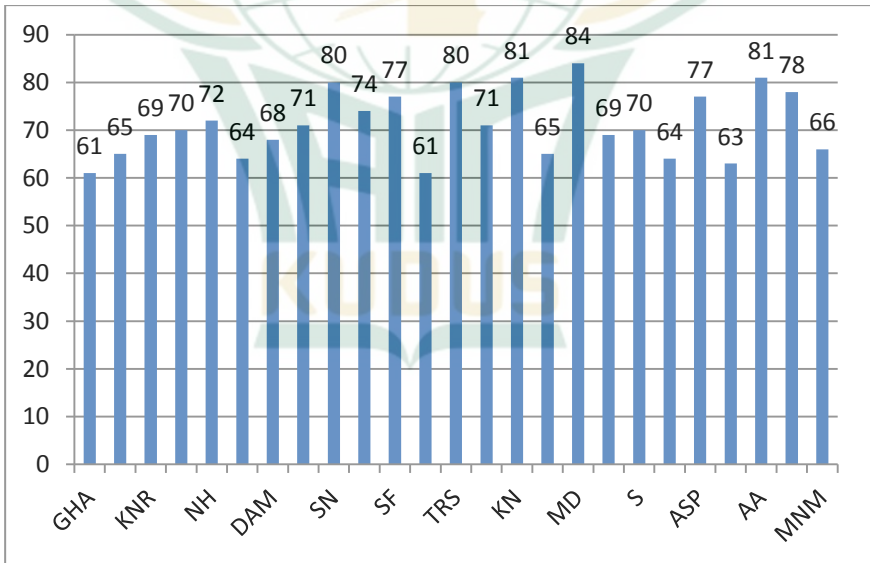
#### **Hasil Posttest Kecemasan**

No	Responden	<i>Posttest</i>
1	GHA	61
2	HA	65
3	KNR	69
4	BIS	70
5	NH	72
6	MU	64
7	DAM	68
8	NL	71
9	SN	80
10	DWN	74



11	SF	77
12	DR	61
13	TRS	80
14	BI	71
15	KN	81
16	AA	65
17	MD	84
18	SM	69
19	S	70
20	DS	64
21	ASP	77
22	AAI	63
23	AA	81
24	IP	78
25	MNM	66
N=25		1781
Mean/Rata-rata		71.2

**Gambar 4.2**  
**Hasil *Posttest* Kecemasan**



Berdasarkan hasil *posttest* dapat dilihat bahwa sebanyak 25 mahasiswa yang telah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui terapi kognitif perilaku mengalami penurunan dengan skor rata-rata 71.2 hasil tersebut dapat dimonitor melalui katagori yang awalnya tinggi menjadi rendah setelah mengikuti kegiatan terapi kognitif perilaku.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji Paired Sampel T- test (uji perbedaan dua rata-rata) digunakan untuk menilai apakah rerata dua kelompok berbeda secara statistik satu sama lain. Uji Paired Sampel T-test digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui selisih dua mean pretest dan posttest antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan, atau untuk mengetahui apakah kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi kognitif perilaku dapat menurunkan kecemasan atau tidak.

Adapun pengambilan keputusan dengan dasar ketentuan pada uji paired sampel T-test yaitu:

- Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* apabila nilai sig (2-tailed)  $< 0,05$ .
- Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* apabila nilai sig (2-tailed)  $> 0,05$ .<sup>6</sup>

**Tabel 4. 10**  
**Hasil Output Uji Hipotesis**  
**Menggunakan Uji Paired Sampel T-test**

Test	N	Statistika Deskriptif M(std.D)	Paired T-test		
			T	Df	Sig (2-tailed)
Pretest	25	119,28 (4,80)	26,600	24	0,00
Posttest	25	71,24 (6,88)			

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat hasil uji paired sampel T-test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0,00 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  pada penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima dimana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terapi kognitif perilaku sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

<sup>6</sup> Listiyo Yuwanto, *Metode Penelitian Eksperimen*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019)

## E. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perbedaan Nilai Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Pada Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus Pada Masa Pandemi Covid-19.

Menurut Greenberg dan Padesky kecemasan adalah suatu keadaan khawatir, gugup atau takut ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>7</sup> Sumber-sumber kecemasan ada tiga yaitu kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus dengan terapi kognitif perilaku. Dari hasil penyebaran angket kecemasan, pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus yang menjadi sampel penelitian dari populasi yang diambil secara acak yaitu sebanyak 25 sampel dengan 20 sampel termasuk kedalam kategori tinggi dan 5 sampel termasuk kedalam kategori sedang sebelum mendapatkan perlakuan (treatment). Dari hasil ini memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus sebelum mendapatkan terapi kognitif perilaku tingkat kecemasannya tinggi. Hasil ini dapat dilihat dari hasil penyebaran angket pretes kecemasan sebagai berikut:

Berdasarkan dari hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi kognitif perilaku pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus tingkat kecemasannya termasuk kedalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 119.2.

Pada penelitian ini peneliti berinisiatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus dengan memberikan terapi kognitif perilaku yang dilaksanakan selama enam kali pertemuan, setelah mengikuti perlakuan terapi kognitif perilaku didapatkan kecemasan pada pengusaha online mahasiswa menurun drastis yang bisa dilihat dari hasil posttest dengan hasil nilai rata-rata 71.2.

---

<sup>7</sup> Endang Ekowati & Hinggar Ganari, "Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis pada Anak Penderita Leukimia", ( *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*, 2009), 77.

## **2. Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Gangguan Kecemasan Kelompok Pengusaha Online Mahasiswa IAIN Kudus Pada Masa Pandemi Covid-19.**

Analisis data berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh dalam mengatasi kecemasan kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Adapun hasil *pretest* yang dilakukan oleh peneliti yang diambil sampel 25 mahasiswa dengan 20 mahasiswa katagori tinggi dan 5 mahasiswa dengan katagori sedang dengan menggunakan teknik purposive sampling dan selanjutnya diberikan treatment berupa terapi kognitif perilaku mengatasi gangguan kecemasan.

Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus diperoleh skor pretes sebesar 2982 dengan nilai rata-rata atau mean 119.2 dan skor *posttest* 1781 dengan nilai rata-rata 71.2. dari skor nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus setelah diberikan perlakuan (treatment) yaitu berupa terapi kognitif perilaku. Dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh dalam menurunkan gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus.

Paparan data diatas menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh dalam menurunkan gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus. Untuk mengetahui apakah terapi kognitif perilaku berpengaruh bisa menurunkan gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus yaitu dengan menggunakan hasil uji hipotesis paired sampel t-test. Dengan bantuan program olah data SPSS.20 for windows perhitungan analisis paired sampel t-test, dapat diperoleh bahwa nilai sig (2-tailed)  $0,000 \leq 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh dalam menurunkan gangguan kecemasan pada kelompok pengusaha online mahasiswa IAIN Kudus.