

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Pemasaran SMK Diponegoro Salatiga. Berikut gambaran individu yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 4.1. Gambaran Umum Subjek.

Inisial	Usia	Jurusan	Jenis Kelamin
Ul	17	XI Pemasaran	Perempuan
Ros	17	XI Pemasaran	Perempuan
Total	2 individu		

Berdasarkan tabel 4.1. didapati deskripsi subjek penelitian yang relatif sama. Hal ini dapat dilihat dari segi usia subjek, jurusan serta jenis kelamin individu yang menjadi subjek penelitian.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

4.2.1. Perizinan.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak SMK Diponegoro Salatiga pada tanggal 19 Mei 2020. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah, peneliti dibantu oleh guru BK SMK Diponegoro melakukan pra penelitian, kemudian dilanjutkan dengan menghubungi siswa yang mengalami kecemasan matematika dan selanjutnya dilakukan praktek eksperimen.

4.2.2. Pengumpulan data.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan sebanyak beberapa kali. Berdasarkan pra penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil 8 individu masuk dalam kategori rendah, 27 individu masuk dalam kategori agak rendah, 29 individu masuk dalam kategori sedang, 10 individu masuk dalam kategori agak tinggi, dan 5 individu masuk dalam kategori tinggi. Setelah melakukan pra penelitian, individu yang menjadi subjek penelitian di beri pra tes sebanyak 1 kali seminggu, selama 3 Minggu berturut-turut guna mengamati konsistensi tingkat kecemasan matematika yang dialami subjek yang hendak diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan individu dengan kategori kecemasan matematika agak tinggi dikarenakan beberapa hal, seperti: 1) subjek yang mengalami kecemasan tinggi tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian sesi konseling online. 2) Terdapat subjek yang kecemasan matematika mengalami fluktuasi yang signifikan selama masa pra tes 3 Minggu berturut-turut. Selain itu peneliti mempertimbangkan kesamaan aspek-aspek lain seperti usia, jurusan, jenis kelamin, serta kesediaan subjek penelitian untuk mengikuti rangkaian sesi konseling. Setelah peneliti menghubungi pihak subjek penelitian serta membuat kesepakatan, peneliti pun membuat jadwal untuk pelaksanaan proses eksperimen.

4.2.3. Pra Test

Pelaksanaan pra tes dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Maret 2020. Proses pengambilan data pra penelitian dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan matematika singkat yang dibuat oleh Hopko et al. (2003). Selain itu, proses penyebaran skala kecemasan dibantu dengan aplikasi *google form* sebagai media pengumpulan data pra penelitian. Populasi yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga yang berjumlah 78 individu. Kemudian peneliti melakukan seleksi subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Sehingga didapati dua individu yang menjadi subjek penelitian, yaitu subjek dengan inisial UI sebagai subjek 1 yang menerima perlakuan konseling dengan pendekatan musik dan individu dengan inisial Ros sebagai subjek 2 menerima perlakuan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku.

Tabel 4.2. Hasil Uji Beda Pra Tes Subjek 1 dan Subjek 2.

Test Statistics	
	VAR00001
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	8.000
Z	-1.291
Asymp. Sig. (2-tailed)	.197
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.400 ^a

Berdasarkan hasil uji beda dengan menggunakan rumus Mann Whitney yang terdapat di tabel 4.2 didapati nilai sigi. 2 tailed $>0,05$, yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pra tes subjek 1 dan 2. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan matematika yang relatif sama.

Selain uji beda kecemasan matematika antara subjek 1 dan subjek 2, dalam penelitian ini juga dilakukan uji beda pra tes masing-masing subjek yang diukur 1 Minggu sekali selama 3 Minggu berturut-turut. Berdasarkan uji beda menggunakan rumus *One sampel t-test* didapati hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Uji Beda Pra Tes Subjek 1.

	Test Value = 27.33		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Subjek 1	0.010	2	0.993

Berdasarkan hasil uji beda dengan rumus *One sampel t-test* didapati nilai sigi (2 tailed) sebesar 0,993. Menurut Riduwan dan Akdon (2009) apabila nilai sig. (2 tailed) $>$ dari 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar data yang dibandingkan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pra tes ke Minggu ke 1, 2, serta ke 3 dari subjek 1. Simpulan berdasarkan hasil uji beda pada tabel 4.3. Hasil pra Test ke 1 , ke 2 , dan ke 3 subjek 1 relatif sama.

Tabel 4.4. Uji Beda Pra Tes Subjek 2.

	Test Value = 25.66		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Subjek 1	0.005	2	0.996

Berdasarkan hasil uji beda dengan rumus One sampel t-test didapati nilai sigi (2 tailed) sebesar 0,996. Menurut apabila nilai sig. (2 tailed) > dari 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar data yang dibandingkan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pra tes ke Minggu ke 1, 2, serta ke 3 dari subjek 2. Simpulan berdasarkan hasil uji beda pada tabel 4.4. Hasil pra Test Minggu ke 1, ke 2, dan ke 3 subjek 2 relatif sama.

4.3. Perlakuan.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua pendekatan, yaitu pendekatan konseling kognitif perilaku dan konseling musik. Subjek pertama diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan konseling musik, dan subjek kedua diberi perlakuan dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku. Berikut tahap-tahap perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian.

4.3.1. Tahapan Konseling Kognitif Perilaku.

a. **Sesi 1.** Pada sesi ini konselor bersama konseli saling memperkenalkan diri serta mempersiapkan diri untuk menjalankan serangkaian sesi konseling. Pada sesi ini konselor menjelaskan tujuan serta menjelaskan rangkaian kegiatan yang hendak dilaksanakan.

b. **Sesi 2.** Membangun komitmen bersama serta tujuan yang hendak dicapai dari sesi-sesi konseling yang hendak dilaksanakan (Mengenal Konseling Kognitif Perilaku).

c. **Sesi 3.** Pada sesi ini wawancara konseling sudah dilaksanakan. Selain itu konselor juga menjelaskan mengenai pendekatan konseling kognitif perilaku kepada konseli yang menjadi subjek penelitian. Setelah menjelaskan mengenai

pendekatan konseling kognitif perilaku kepada konseli, konselor membantu konseli untuk identifikasi pikiran-pikiran disfungsional yang dialami oleh konseli. Selain daripada itu, konselor juga turut membantu konseli untuk mengidentifikasi perilaku disfungsional yang menyebabkan kecemasan matematika. Pada akhir sesi, konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat pikiran-pikiran disfungsional yang sering kali muncul di benak konseli ketika menyinggung hal-hal yang berkaitan dengan matematika serta perilaku yang memperkuat pikiran-pikiran disfungsional tersebut.

d. **Sesi 4.** Pada sesi ini, konselor membahas tugas rumah dari sesi sebelumnya dan melanjutkan membantu siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran, perilaku disfungsional yang menyebabkan kecemasan matematika. Selain identifikasi pikiran dan perilaku penyebab masalah, konselor juga perlu mengidentifikasi kekuatan konseli untuk mengentaskan kecemasan matematika.

e. **Sesi 5.** Sesi kelima berisi kegiatan praktik teknik-teknik konseling kognitif perilaku. Teknik-teknik tersebut terdiri dari relaksasi, konfrontasi, dan manajemen diri. Pada akhir sesi konseling, konselor kembali memberikan tugas rumah bagi konseli untuk menerapkan teknik-teknik tersebut secara mandiri dan dibahas pada sesi keenam.

f. **Sesi 6.** Pada sesi ini, konselor bersama konseli meninjau ulang praktik teknik-teknik konseling kognitif perilaku yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya. Selain itu konselor bersama konseli mengevaluasi pelaksanaan praktek mandiri yang telah dilaksanakan oleh konseli.

g. **Sesi 7.** Pada sesi ini konselor bersama konseli meninjau kembali proses pelaksanaan tugas rumah yang berkaitan dengan manajemen diri kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi pelaksanaan sesi 1 hingga sesi 6.

Pada setiap akhir sesi konseling yang dijalankan, konselor melakukan pengukuran guna mengetahui pengaruh dari perlakuan terhadap kecemasan matematika yang dialami oleh individu yang menjadi subjek penelitian serta mengukur aliansi kerja selama sesi konseling berlangsung.

4.3.2. Tahapan Konseling Musik.

a. Sesi 1.

Kegiatan diawali dengan menyanyikan atau memainkan lagu yang konseli inginkan. Setelah menyanyikan atau memainkan lagu, kegiatan dilanjutkan dengan perkenalan konselor dengan konseli serta membangun *rapport* baik. Kemudian menentukan tujuan konseling dan membuat komitmen berkaitan sesi-sesi konseling yang akan dilaksanakan.

b. Sesi 2.

Kegiatan pada sesi ke 2 dimulai dengan mendengarkan instrumen musik relaksasi. Kemudian konselor menjelaskan pengertian, tujuan, elemen, dan faktor dari konseling musik. Instrumen musik relaksasi yang digunakan adalah musik *over the rainbow* yang disajikan oleh grup musik piano *guys*

c. Sesi 3.

Pada sesi ke 3 konselor bersama konseli membuat lagu dengan topik pelajaran matematika.

d. Sesi 4.

Konseli bersama dengan konselor melanjutkan persiapan untuk penyajian lagu. Pada tahap ini konselor bersama konseli membagi tugas sesuai dengan kemampuan dan kompetensi yang dimiliki. Dalam penelitian ini, konselor bertugas untuk membuat nada dari lagu yang akan disajikan, sedangkan konseli bertugas membuat lirik lagu yang berkaitan dengan topik.

e. Sesi 5.

Konseli dan konselor menyajikan lagu yang telah dipelajari dengan cara merekam penampilan.

f. Sesi 6.

Konselor bersama konseli mengevaluasi pelaksanaan sesi-sesi konseling musik yang telah dijalankan. Pada sesi ini juga, konseli mengisi *Abbreviated Mathematic Anxiety Rating Scale* (AMARS) untuk mengukur penurunan kecemasan matematika konseli setelah menerima layanan konseling musik. Kemudian dilanjutkan dengan mengisi *Work Alliance Inventory-Short Revised*. (WAI-SR)

guna mengukur kualitas aliansi kerja antara konseli dan konselor selama sesi-sesi konseling yang dijalankan.

Seperti halnya sesi-sesi konseling dengan pendekatan kognitif perilaku, Pada setiap akhir sesi konseling musik yang dijalankan, peneliti melakukan pengukuran guna mengetahui pengaruh dari perlakuan terhadap kecemasan matematika yang dialami oleh individu yang menjadi subjek penelitian serta mengukur aliansi kerja selama sesi konseling berlangsung.

4.4. Hasil Pengukuran.

Berbeda dengan eksperimen dengan desain kelompok, beberapa kriteria yang harus diperhatikan dalam eksperimen subjek tunggal agar validitas internal memiliki tingkat ketepatan yang tinggi adalah pengukuran yang tetap dan berulang-ulang. Berikut disajikan data pengukuran dari tahap pra hingga tahap post mengenai variabel kecemasan matematika dan aliansi kerja:

Tabel 4.5. Hasil Pengukuran Kecemasan Matematika.

Nama	Pra tes 1	Pra tes 2	Pra tes 3	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6	Sesi 7	Post 1	Post 2	Post 3
Subjek 1 (Ul)	28	27	27	27	19	19	19	14	17	-	17	18	21
Subjek 2 (Ros)	27	27	23	23	24	23	20	16	13	12	13	13	13
Kategori: Rendah= 9-12 Agak rendah = 13-17 Sedang= 18-22 Agak tinggi = 23-27 Tinggi = 28>													

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4.5. Didapati kategori tingkat kecemasan matematika subjek 1 pada pra tes pertama berada dalam kategori tinggi, kemudian pada pra tes 2 dan 3 berada dalam kategori agak tinggi. Pada sesi pertama, kategori kecemasan matematika subjek 1 masih berada pada kategori agak tinggi. Kemudian pada sesi kedua hingga keempat mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang, pada sesi kelima dan keenam turun kembali menjadi kategori agak rendah. Untuk sesi 7 tidak dilakukan pengukuran, karena

eksperimen dengan pendekatan konseling musik hanya berjumlah 6 sesi. Kemudian pada kondisi tanpa perlakuan pertama atau *post tes* 1 berada pada kategori agak rendah, kemudian pada kondisi tanpa perlakuan ke 2 dan 3 mengalami kenaikan kecemasan matematika pada kategori sedang. Sedangkan untuk subjek 2, pada pra tes pertama hingga sesi perlakuan yang ketiga berada pada kategori agak tinggi. Pada sesi keempat hingga keenam mengalami penurunan ke kategori agak rendah, dan di sesi perlakuan terakhir berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk hasil pengukuran aliansi kerja disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.6. Hasil Pengukuran Aliansi Kerja.

Nama	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6	Sesi 7
Subjek 1 (UI)	29	29	39	41	40	41	-
Subjek 2 (Ros)	51	56	56	59	60	60	60
Kategori : Tinggi : 44-60. Sedang : 28-43. Rendah : 12-27.							

Berdasarkan hasil pengukuran aliansi kerja didapati kategori aliansi kerja pelaksanaan konseling dengan pendekatan musik masuk dalam kategori sedang. Untuk kategori aliansi kerja pelaksanaan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku masuk dalam kategori tinggi.

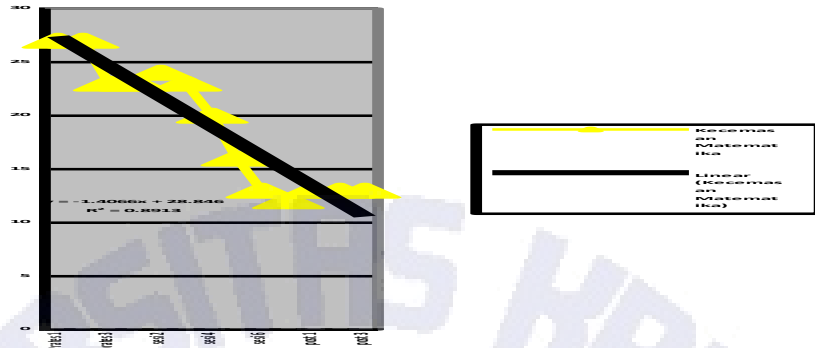
4.5. Hasil Uji Statistik.

Tabel 4.7. Hasil Uji Beda Aliansi Kerja.

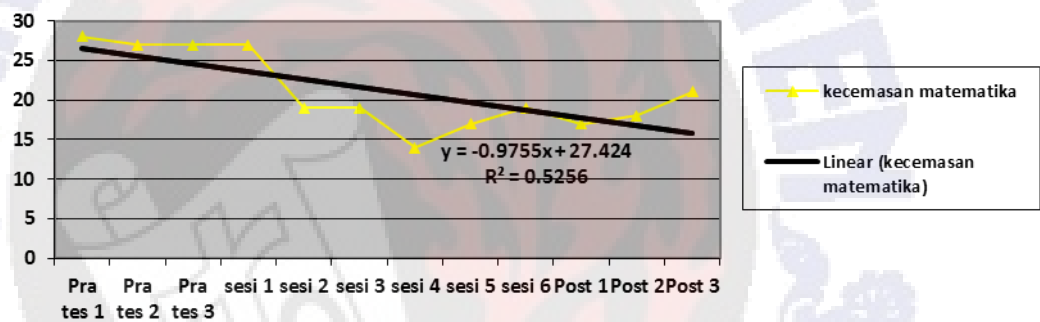
Test Statistics	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-3.029
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 4.7. didapati hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$, yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara mean aliansi kerja pelaksanaan konseling pendekatan kognitif perilaku dengan mean aliansi kerja pelaksanaan konseling musik.

Bagan 4.1 Pengukuran Efek Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.



Bagan 4.2. Pengukuran Efek Perlakuan Konseling Musik.



Dari data pada bagan 4.1. dan 4.2. Didapati gambaran tingkat kecemasan matematika subjek penelitian dari masa sebelum perlakuan hingga masa sesudah perlakuan. Berdasarkan bagan 4.1. Didapati perlakuan kognitif perilaku memberikan pengaruh sebesar 89.13% terhadap penurunan kecemasan matematika subjek. Bagan 4.2. menunjukkan hasil, perlakuan konseling musik memberikan pengaruh sebesar 52,56% terhadap penurunan kecemasan matematika subjek.

Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan rumus Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan antara pra tes dengan masa perlakuan, serta masa pasca perlakuan. Adapun hasil perbandingan antara skor pra tes dengan skor masa perlakuan atau eksperimen pendekatan konseling kognitif perilaku dan konseling musik sebagai berikut:

Tabel 4.8. Uji Beda skor Pra tes dengan Masa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	30.000
Z	-1.967
Asymp. Sig. (2-tailed)	.049
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.067 ^a

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.8. didapati nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,049 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pra test dengan rata-rata perlakuan. Diamati dari segi skor kecemasan matematika selama diberi perlakuan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku, terlihat penurunan tingkat kecemasan matematika sejak awal sesi konseling. Untuk hasil uji beda antara pra test dengan pengukuran masa tanpa perlakuan (post Test) subjek dengan perlakuan pendekatan konseling kognitif perilaku, didapati hasil uji statistik sebagai berikut:

Tabel 4.9. Uji Beda Skor Pra tes dengan Masa Tanpa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-2.121
Asymp. Sig. (2-tailed)	.034
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 ^a

Berdasarkan analisis yang disajikan pada tabel 4.9. Didapati nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,034 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara masa pra tes atau belum pemberian perlakuan dengan masa sesudah pemberian perlakuan (post tes).

Tabel 5.0. Uji Beda skor Pra tes dengan Masa Perlakuan Konseling Musik.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.374
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.024 ^a
--------------------------------	-------------------

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.0 didapati nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.018 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan matematika pra test dengan tingkat kecemasan matematika selama masa perlakuan. Diamati dari segi skor kecemasan matematika selama diberi perlakuan konseling dengan pendekatan musik, terlihat penurunan tingkat kecemasan setelah sesi 2 menuju akhir sesi.

Tabel. 5.1. Uji Beda Pra-tes dengan Kondisi Tanpa Perlakuan (Post) Pendekatan Konseling Musik.

Test Statistics ^b	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-1.993
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 ^a

Berdasarkan analisis yang disajikan pada tabel 5.1 Didapati koefisien nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.046 < 0.05$. Berdasarkan koefisien tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pra tes dengan skor masa tanpa perlakuan.

Tabel 5.2. Uji Beda Mean Masa Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku dengan Konseling Musik.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	21.000
Wilcoxon W	42.000
Z	.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	1.000 ^a

Berdasarkan tabel 5.2. yang menyajikan analisis uji beda mean masa perlakuan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan konseling musik, didapati nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $1.00 > 0.05$, yang artinya tidak perbedaan yang signifikan efek perlakuan konseling kognitif perilaku dengan konseling musik.

5.3. Uji Beda Mean Masa Tanpa Perlakuan (Post tes) Konseling Kognitif Perilaku dengan Konseling Musik.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-2.087
Asymp. Sig. (2-tailed)	.037
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 ^a

Berdasarkan tabel 5.3. Didapati nilai signifikansi (2-tailed) uji beda mean masa tanpa perlakuan (pos tes) pendekatan kognitif perilaku dan konseling musik sebesar $0.037 < 0.05$, yang artinya terdapat perbedaan signifikan efek pemberian perlakuan ketika subjek penelitian 1 dan 2 berada pada masa tanpa perlakuan.

4.6. Analisis Data Kualitatif.

Selain melakukan analisis secara statistik, dalam penelitian menggunakan analisis data kualitatif dengan teknik triangulasi waktu. Selain meminta subjek penelitian untuk mengisi instrumen terstandar guna mengukur kecemasan matematika yang dialaminya, individu yang bersangkutan juga diwawancarai oleh peneliti. Pelaksanaan wawancara dilakukan setiap seminggu sekali dalam waktu 3 Minggu, dengan tujuan mendapatkan data yang lebih akurat. Berikut disajikan tabel hasil wawancara subjek dalam 3 waktu yang berbeda:

Tabel 5.4. Hasil Wawancara Subjek dengan Perlakuan CBT.

Jawaban		
Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3
Agak sedikit cemas, tetapi tidak seperti sebelum konseling.	Sedikit cemas tapi tidak berlebihan	Muncul sedikit perasaan cemas.
Setelah mengikuti konseling tidak merasa buruk ketika menghadapi pelajaran matematika.	tidak merasa buruk sama sekali.	Tidak merasa buruk sama sekali.
Sedikit merasa buruk, karena tugas yang harus	sedikit merasa buruk karena tugas yang banyak dari	Sedikit merasa buruk.

dikerjakan belum tentu bisa selesai semua.	guru membuat malas.	
Sedikit merasa buruk ketika diberi kuis dadakan, karena belum tentu bisa mengerjakan.	Sedikit merasa buruk karena tidak ada persiapan sebelumnya.	Tidak ada perasaan buruk.
Ketika menggunakan rumus matematika tidak merasa cemas sama sekali, karena sudah terbiasa mencatat rumus.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.
Tidak ada perasaan buruk	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.
tidak ada perasaan buruk sama sekali.	Tidak merasa buruk.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.
Tidak ada perasaan buruk sama sekali ketika teman-teman saya mengerjakan soal di depan.	Tidak merasa buruk.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.
Tidak ada perasaan buruk ketika harus memulai bab baru pada pelajaran matematika.	Tidak merasa buruk sama sekali.	Tidak ada perasaan buruk sama sekali.

Berdasarkan tabel 5.4. didapati hasil analisis setelah individu menerima perlakuan kognitif perilaku dan memasuki masa tanpa perlakuan, individu yang menjadi subjek penelitian hanya sedikit mengalami perasaan cemas ketika memikirkan ujian matematika yang akan dilaksanakan keesokan hari. Setelah mengikuti konseling, subjek yang diteliti tidak mengalami perasaan buruk sama sekali ketika mengikuti tes dalam pelajaran matematika. Kemudian berkaitan dengan perasaan yang muncul ketika harus tugas matematika, subjek merasa sedikit buruk ketika mengerjakan tugas matematika. Ketika harus mengikuti kuis

matematika secara dadakan, subjek yang telah menerima perlakuan kognitif perilaku hanya sedikit merasakan perasaan yang buruk. Pada saat menggunakan tabel matematika, individu merasa tidak ada perasaan buruk sama sekali. Ketika harus menyaksikan guru menjelaskan materi atau memberi contoh penyelesaian soal matematika, individu yang bersangkutan tidak merasa buruk sama sekali. Kemudian ketika mendengarkan penjelasan pada pelajaran matematika, subjek penerima perlakuan kognitif perilaku tidak merasakan perasaan buruk sama sekali, dan ketika melihat maupun mendengarkan temannya mengerjakan soal matematika, individu tidak merasakan perasaan buruk sama sekali. Bahkan ketika harus memulai bab baru dalam pelajaran matematika, individu penerima perlakuan kognitif perilaku juga sudah tidak merasakan perasaan yang buruk sama sekali. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan perlakuan kognitif perilaku terhadap kecemasan matematika yang dialami oleh subjek penelitian.

Tabel 5.5. Hasil Wawancara Subjek dengan Perlakuan Musik.

Minggu 1	Jawaban	
	Minggu 2	Minggu 3
Perasaan lebih nyaman.	Merasa khawatir.	Merasa khawatir.
Perasaan lega.	Merasa tegang.	Merasa tegang.
Terkadang masih merasa pusing.	Merasa khawatir.	Merasa khawatir.
Terkadang merasa pusing.	Merasa tegang.	Kadang merasa tegang.
Terkadang merasa pusing dan tegang.	Merasa tegang.	Merasa sedikit khawatir.
Merasa lebih tenang dan mudah memahami materi.	Merasa tenang dan mudah memahami penjelasan dari guru.	Merasa tegang.
Merasa lebih tenang dan mudah untuk menangkap penjelasan.	Merasa tenang dan mudah memahami penjelasan.	Setelah mengikuti konseling, merasa lebih tenang dan lumayan mudah menangkap penjelasan.

Merasa lega.	Merasa tenang dan mudah memahami penjelasan.	Merasa lebih tenang dan lumayan mudah memahami penjelasan.
Masih merasa tegang ketika memulai bab baru.	Merasa tegang.	Merasa tegang.

Berdasarkan tabel 5.5. didapati hasil analisis, setelah individu individu menerima perlakuan musik dan memasuki masa tanpa perlakuan individu yang menjadi subjek penelitian mengalami perasaan khawatir ketika memikirkan ujian matematika yang akan dilaksanakan ke esokkan hari. Individu mengalami perasaan tegang ketika harus mengikuti tes dalam pelajaran matematika. Lalu individu yang diberi perlakuan konseling musik merasakan peran khawatir bahkan mual ketika harus mengerjakan tugas matematika. Pada saat diberi kuis secara dadakan, individu mengalami perasaan tegang, dan ketika individu menggunakan tabel matematika, individu yang bersangkutan mengalami perasaan tegang. Kemudian ketika individu yang bersangkutan melihat guru menjelaskan materi mengenai pelajaran matematika, individu yang bersangkutan mengalami perasaan lebih tenang dan mudah untuk menangkap penjelasan dari guru yang bersangkutan. Sedangkan ketika individu yang bersangkutan mendengarkan penjelasan matematika individu yang bersangkutan mengalami perasaan tenang dan mudah menangkap penjelasan. Kemudian ketika individu yang bersangkutan harus melihat atau mendengarkan siswa lain menjelaskan pemecahan soal matematika, individu penerima perlakuan musik mengalami perasaan tenang. Namun ketika harus memulai bab baru dalam pelajaran matematika, individu penerima perlakuan musik mengalami perasaan tegang.

4.7. Uji Hipotesis.

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa hipotesis:

- a. Konseling kognitif perilaku *online* lebih efektif dibandingkan konseling musik *online* untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI Jurusan Pemasaran SMK Diponegoro Salatiga.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan didapati koefisien signifikansi uji beda skor kecemasan matematika sebelum (pra tes) dengan masa diberi perlakuan konseling kognitif perilaku sebesar $0.049 < 0.05$. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan matematika sebelum (pra tes) dengan masa perlakuan. Mengacu pada bagan 1. Dilihat grafik yang menurun dari masa sebelum dengan masa perlakuan konseling kognitif. Berdasarkan hal ini, perlakuan konseling kognitif perilaku terbukti menurunkan secara signifikan kecemasan siswa yang menjadi subjek penelitian.

Kemudian untuk hasil analisis statistik yang telah dilakukan untuk mengetahui efek perlakuan konseling musik, didapati koefisien signifikansi uji beda skor kecemasan matematika sebelum dan selama menerima perlakuan konseling musik sebesar $0.018 < 0.05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan matematika sebelum dengan masa perlakuan konseling musik. Kemudian mengacu pada bagan 2. Didapati gambaran penurunan tingkat kecemasan matematika dari masa sebelum menerima perlakuan dengan masa perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa, konseling musik terbukti menurunkan kecemasan matematika siswa secara signifikan.

Sedangkan untuk efektivitas konseling kognitif perilaku dan konseling musik perlu didasarkan pada kriteria efektivitas konseling atau psikoterapi. Kriteria yang digunakan dalam penelitian mengacu pada pendapat Frank (1961). Menurut pendapat tersebut kriteria efektivitas terdiri dari durasi kekambuhan, kualitas aliansi kerja atau relasi terapeutik, dan kehadiran individu lain dalam sesi konseling. Akan tetapi berkaitan dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan oleh peneliti, kriteria yang digunakan hanya dua yaitu durasi kekambuhan dan kualitas aliansi kerja.

Ditinjau dari kriteria durasi kekambuhan, didapati efek perlakuan konseling kognitif masih signifikan pada subjek penelitian ketika individu yang bersangkutan berada pada masa tanpa perlakuan selama 3 Minggu. Hal ini dilihat dari koefisien uji beda (2-tailed) sebesar $0.036 < 0.05$, kemudian melihat kembali bagan 1 didapati grafik tingkat kecemasan matematika menurun dari masa sebelum perlakuan dengan masa sesudah/ tanpa perlakuan. Hal ini menunjukkan

bahwa efek perlakuan konseling kognitif perilaku masih signifikan dalam mencegah kenaikan kecemasan matematika subjek, ketika individu yang bersangkutan sudah tidak menerima perlakuan. Kemudian untuk kriteria kedua, yaitu aliansi kerja, didapati tingkat aliansi kerja perlakuan kognitif perilaku masuk dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara konselor dengan konseli selama sesi konseling berjalan dengan sangat baik.

Kemudian untuk efek perlakuan konseling musik, didapati masih signifikan pada subjek penelitian ketika individu yang bersangkutan berada pada masa tanpa perlakuan selama 3 Minggu. Hal ini dilihat dari koefisien uji beda (2-tailed) sebesar $0.046 < 0.05$, kemudian melihat kembali bagan 1 didapati grafik tingkat kecemasan matematika menurun dari masa sebelum perlakuan dengan masa sesudah/ tanpa perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa efek perlakuan konseling musik masih signifikan dalam mencegah kenaikan kecemasan matematika subjek, ketika individu yang bersangkutan sudah tidak menerima perlakuan. Kemudian untuk kriteria kedua, yaitu aliansi kerja, didapati tingkat aliansi kerja perlakuan musik masuk dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara konselor dengan konseli selama sesi konseling berjalan dengan baik.

Kemudian untuk mengetahui konseling mana yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan matematika, peneliti merujuk kembali pada kriteria efektivitas serta hasil uji beda skor kecemasan matematika masa perlakuan konseling kognitif perilaku dan konseling musik, uji beda skor kecemasan matematika subjek pada masa tanpa perlakuan, dan uji beda aliansi kerja yang terbentuk selama proses konseling berlangsung. Berdasarkan hasil uji beda skor kecemasan matematika selama masa perlakuan didapati koefisien signifikansi (2-tailed) sebesar $1.00 > 0.05$, yang artinya tidak ada perbedaan signifikan efek terapeutik perlakuan konseling kognitif perilaku dan konseling musik, keduanya memberi pengaruh yang signifikan pada penurunan kecemasan matematika yang dialami oleh subjek penelitian. Untuk uji beda skor kecemasan matematika subjek pada masa tanpa perlakuan, didapati koefisien signifikansi (2-tailed) sebesar $0.037 < 0.05$, di mana skor kecemasan matematika subjek yang menerima perlakuan konseling kognitif perilaku lebih rendah dibandingkan subjek yang

menerima perlakuan konseling musik. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan efek terapeutik perlakuan konseling kognitif perilaku dengan konseling musik.

Kemudian untuk uji beda skor aliansi kerja perlakuan konseling kognitif perilaku dengan konseling musik didapati koefisien signifikansi (2-tailed) $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara aliansi kerja pendekatan konseling kognitif perilaku dengan konseling musik. Berdasarkan perbandingan uji beda efek terapeutik kognitif perilaku dan musik, efek terapeutik pada masa tanpa perlakuan, dan aliansi kerja yang terbangun, didapati pendekatan konseling kognitif perilaku lebih unggul dari konseling musik. Hal ini dapat dilihat dari uji beda efek terapeutik pada masa tanpa perlakuan, di mana konseling kognitif perilaku memiliki efek kekambuhan yang lebih rendah dibandingkan dengan konseling musik, kemudian dalam aliansi kerja, konseling kognitif perilaku memiliki aliansi kerja yang lebih tinggi dibandingkan aliansi kerja konseling musik. Selain itu didasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti selama masa tanpa perlakuan pada kedua subjek penelitian, yang tersaji pada tabel 5.3. dan 5.4, didapati hasil subjek penelitian yang menerima perlakuan konseling kognitif perilaku lebih sedikit merasakan kecemasan ketika menyinggung hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan matematika dibandingkan subjek yang menerima perlakuan konseling musik. Dengan demikian hipotesis ``Konseling kognitif perilaku *online* lebih efektif dibandingkan konseling musik *online* untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI Jurusan Pemasaran SMK Diponegoro Salatiga`` DITERIMA.``

4.8. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dipaparkan pada subbab sebelumnya didapati hasil konseling dengan pendekatan kognitif perilaku dan konseling musik *online* mampu menurunkan kecemasan matematika siswi kelas XI Jurusan Pemasaran SMK Diponegoro Salatiga secara signifikan. Hal ini didasarkan pada koefisien signifikansi yang menunjukkan angka $< 0,05$. Selain itu, perlakuan konseling kognitif perilaku dan konseling musik terbukti masih memiliki pengaruh yang signifikan pada subjek penelitian, ketika subjek yang

bersangkutan sudah berada pada masa tanpa perlakuan. Kemudian berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapati temuan pendekatan konseling yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan matematika siswa adalah konseling kognitif perilaku, hal ini didasarkan hasil uji beda efek perlakuan pada masa tanpa perlakuan serta uji beda aliansi kerja yang terjalin selama sesi konseling yang dijalankan.

Merujuk kembali faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan matematika, di mana kecemasan matematika disebabkan oleh faktor ujian atau evaluasi pelaksanaan pembelajaran matematika yang dijalani siswa dan kegiatan pembelajaran matematika (Hopko dalam (Paechter et al., 2017). Kemudian menurut Miller and Bichsel (2004) kecemasan matematika dapat memengaruhi individu dengan berbagai cara, seperti memicu reaksi kognitif, afektif, atau fisik. Misalnya, reaksi kognitif mungkin melibatkan *self-talk* negatif, pikiran yang kosong, dan penghindaran; reaksi afektif mungkin ditandai oleh ketidakpercayaan akan kemampuan, takut, dan kehilangan harga diri; dan reaksi fisik dapat dibuktikan dengan berkeringat, dorongan detak jantung seseorang, ketegangan, atau mual. Hal ini sejalan dengan pendapat (Westfall, McAuley, & Millar, 2020) yang menjelaskan, bahwa gejala kecemasan matematika meliputi perasaan tegang, gelisah, atau bahkan takut yang mengganggu kegiatan menggunakan angka dan pemecahan masalah yang berhubungan dengan matematika.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara konseling yang dilakukan peneliti selama proses perlakuan berlangsung, didapati kedua subjek pernah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan berkaitan dengan matematika seperti mendapat hukuman dan dimarahi guru ketika tidak bisa mengerjakan soal atau tugas matematika. Melihat hal tersebut, maka peran konseling di antaranya adalah membantu mengatasi perasaan negatif dan perilaku tidak sesuai yang memicu siswa mengalami kecemasan matematika serta performa kurang optimal yang berkaitan dengan matematika.

Meninjau kembali tujuan dari kedua pendekatan konseling yang dikaji dalam penelitian ini, konseling kognitif perilaku (CBT) bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran dan perilaku disfungsional yang menyebabkan gangguan.

Sedangkan untuk konseling musik bertujuan untuk membantu individu menemukan makna dari aktivitas musikal yang membuat individu bersangkutan mampu mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Teknik-teknik CBT yang digunakan dalam penelitian seperti konfrontasi, manajemen diri, pemingkai ulang struktur kognitif, relaksasi, dan reframing membantu subjek penelitian 2 (Ros) untuk mengatasi pikiran-pikiran dan perilaku disfungsional yang menyebabkan kecemasan matematika yang berlebihan. Sedangkan untuk konseling musik yang diberikan kepada subjek 1 (UI) membantu individu bersangkutan untuk mengatasi kecemasan matematika yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek 1 (UI) mampu untuk menemukan makna dari aktivitas musikal yang dijalannya.

Konseling kognitif perilaku (CBT) dan konseling musik bekerja mengurangi kecemasan matematika dengan teknik dan karakteristik masing-masing. Konseling kognitif perilaku bekerja dengan cara mengubah pikiran-pikiran dan perilaku yang disfungsional menjadi pikiran-pikiran dan perilaku yang fungsional (Beck, 2011), melihat kecemasan matematika melibatkan aspek kognitif, afektif, dan fisik, konseling kognitif perilaku dengan teknik-teknik seperti reframing, pemingkai ulang struktur kognitif, dan konfrontasi membantu mereduksi hal-hal yang berkaitan dengan aspek kognitif individu penyebab kecemasan matematika. Kemudian teknik relaksasi membantu mereduksi hal-hal yang berkaitan dengan aspek afektif individu penyebab kecemasan matematika. Sedangkan teknik manajemen diri membantu untuk mengelola sumber daya yang dimiliki serta pedoman untuk melakukan perilaku nyata yang membuat individu mengurangi perilaku disfungsional penyebab kecemasan matematika, seperti menghindar ketika harus mengikuti pelajaran matematika, mengerjakan tugas matematika, dan sejenisnya.

Sedangkan untuk konseling musik bekerja melalui aktivitas musikal yang membantu individu menemukan makna berkaitan dengan masalah yang dihadapinya (Wigram, 2002). Konseling musik sendiri masuk dalam aliran konseling seni. Seni sendiri sangat erat kaitannya dengan unsur estetika atau keindahan yang menjadi bagian dari jiwa manusia selain unsur etika dan logika

yang dimilikinya (Nafis, Minawati, & Ediwar, 2017). Menurut Sumarjo dalam (Nafis et al., 2017) menyebut estetika sebagai sebuah perasaan spesifik dan khas yang dimiliki seseorang ketika berhadapan dengan sesuatu karya. Melihat kembali kecemasan matematika bekerja pada aspek kognitif, afektif dan fisik (Miller & Bichsel, 2004). Efek terapeutik konseling musik membantu individu mengalami perasaan yang lebih tenang, karena musik memberikan efek relaksasi (Rizki, 2018). Selain itu individu yang menjadi subjek penelitian terlibat aktif dalam konseling musik yang dijalankan, keterlibatan aktif tersebut dilihat dari hasil karya seni musik yang dibuat oleh subjek penelitian bersama dengan peneliti. Dalam penelitian ini, subjek penelitian bersama dengan peneliti membuat lagu yang berkaitan dengan kecemasan matematika, di mana subjek penelitian menjadi penulis lirik lagu dan peneliti sebagai komposer yang menciptakan nada lagu tersebut. Kegiatan pembuatan lirik lagu dalam penelitian yang dilakukan oleh subjek penelitian mengindikasikan terjadi pengekspresian emosi dan pikiran subjek mengenai kecemasan matematika yang dialami melalui media lirik lagu, selanjutnya lirik tersebut dipadukan dengan nada-nada, sehingga menjadi lagu yang dinyanyikan oleh subjek penelitian.

Kemudian berkaitan dengan perbandingan efektivitas konseling kognitif perilaku dengan konseling musik *online*, ditinjau dari aspek durasi kekambuhan, hal yang menjadi prediktor pendekatan kognitif perilaku memiliki durasi kekambuhan yang lebih lama dibandingkan konseling musik peneliti menduga terletak pada teknik-teknik konseling. Dalam hal ini peneliti beranggapan konseling kognitif perilaku memiliki teknik-teknik konkret yang dapat digunakan untuk fokus mengobati faktor-faktor penyebab kecemasan matematika. Teknik-teknik tersebut seperti relaksasi merupakan teknik yang dapat digunakan untuk meredakan gejala fisik individu saat mengalami kecemasan matematika. Pembingkai ulang struktur kognitif yang membantu melawan pikiran disfungsi. Seperti asumsi pelajaran matematika adalah pelajaran yang sulit (Anditya & Murtiyasa, 2016). Sedangkan untuk konseling musik, teknik yang digunakan tidak mereduksi secara langsung penyebab kecemasan matematika. Aktivitas musikal yang dilakukan lebih bersifat katalisis untuk membantu

individu menemukan makna personal melalui aktivitas tersebut serta memberikan efek tenang dan efek fisik lainnya.

Hasil dari penelitian ini yang memiliki kesamaan dengan hasil dari penelitian-penelitian lain yang memiliki topik yang relatif sama dengan topik penulis kaji. Penelitian tersebut seperti (Bazargan & Amiri, 2018) yang menunjukkan hasil perlakuan dengan menggunakan konseling kognitif perilaku mengurangi kecemasan matematika siswi SMA di Kota Neishabour, Iran. Kemudian berdasarkan penelitian Mariska (2017) didapati hasil perlakuan dengan pendekatan CBT dapat mengurangi kecemasan matematika siswa kelas VII SMP N 11 Bandar Lampung secara signifikan. Kemudian Shobabiya and Prasetyaningrum (2017) melakukan penelitian yang mengkaji efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Berdasarkan penelitian tersebut didapati hasil konseling kognitif perilaku efektif untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Kemudian hasil penelitian dari Anggraeni (2019) yang mengkaji efektivitas CBT untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian matematika siswa kelas 6 SD, didapati hasil CBT efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian matematika siswa kelas 6 SD.

Selanjutnya berkaitan dengan temuan hasil penelitian mengenai efek perlakuan konseling musik, didapati hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian seperti (Devi Arlita, 2014) yang bertujuan menguji teknik relaksasi menggunakan musik gamelan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian matematika. Berdasarkan penelitian tersebut didapati hasil musik gamelan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian matematika. Susanti and Rohmah (2012) melakukan penelitian yang mengkaji efektivitas konseling musik klasik untuk mengurangi kecemasan matematika siswa, berdasarkan hasil penelitian tersebut didapati hasil konseling musik efektif untuk mengurangi kecemasan matematika siswa. Penelitian ini sejalan pula dengan hasil penelitian lainnya seperti (Febria, 2014); (Paundra, 2017); (Haynes, 2003); (Rizki, 2018) yang menunjukkan hasil, konseling musik menurunkan kecemasan matematika secara signifikan.