

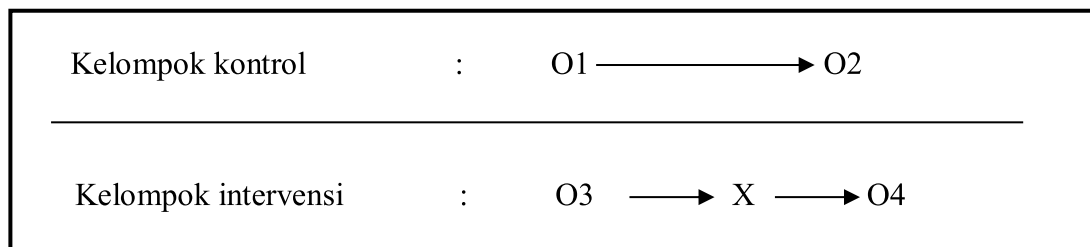
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan strategi atau rencana yang disusun oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian melalui proses pengumpulan dan analisis data. Desain ini berperan sebagai panduan atau arah yang membantu peneliti dalam menjalankan setiap tahapan penelitian secara sistematis dan terarah (Waruwu et al., 2025).

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *pretest and posttest with control group design*. Desain ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu intervensi yang diberikan kepada kelompok intervensi, yaitu penerapan *WOOP Self-Management* pada siswa kelas XII yang memiliki tingkat kecemasan tertentu. Dengan desain ini, peneliti dapat membandingkan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Isnawan et al., 2025).



Gambar 3.1 Desain *Experimen pretest and posttest with control group design*.

Keterangan:

O1: Pengukuran tingkat kecemasan pada remaja dengan kelompok kontrol
(*WOOP Self-Management*)

- O2: Pengukuran tingkat kecemasan pada remaja pada kelompok kontrol setelah tanpa diberikan (*WOOP Self-Management*)
- O3: Pengukuran tingkat kecemasan pada remaja sebelum intervensi (*WOOP Self-Management*)
- X: Intervensi (*WOOP Self-Management*)
- O4: Pengukuran tingkat kecemasan pada remaja sesudah intervensi (*WOOP Self-Management*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bergas yang terletak di Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Waktu penelitian terkait pengumpulan data dilaksanakan pada Desember 2025.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan batasannya oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan disimpulkan (Waruwu et al., 2025). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bergas yang berjumlah 424 siswa.

2. Sampel

a. Besar sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian dan dianggap dapat mewakili karakteristik populasi tersebut (Firmansyah & Dede, 2022). Besar sampel dalam penelitian ini

menggunakan desain komparatif numerik berpasangan dua kali pengukuran:

$$n = \left(\frac{[Z_{\alpha} + Z_{\beta}]S}{X_1 + X_2} \right)^2$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

Alpha (α) : Kesalahan tipe satu, ketetapan peneliti

Z_{α} : Nilai standar dari alpha, dari nilai z kurva normal

Beta (β) : Kesalahan tipe dua, ketetapan peneliti

Z_{β} : Nilai standar dari beta, nilai z kurva normal

S : Simpangan baku gabungan atau standar defiasi

$X_1 - X_2$: Selisih rerata pengukuran satu dan dua, ketetapan peneliti

Penentuan besar sampel menggunakan rumus komparatif numerik berpasangan dua kali pengukuran (Wang & Ji, 2020). Dengan taraf signifikansi (kesalahan tipe satu) ditetapkan sebesar 5% ($Z_{\alpha} = 1,96$), kesalahan tipe dua (β) sebesar 10% ($Z_{\beta} = 1,28$), simpangan baku (S) sebesar 2,87, dan perbedaan rerata sebesar 2,80.

Maka dari itu, jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu:

$$n = \left(\frac{[Z_{\alpha} + Z_{\beta}]S}{X_1 + X_2} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{[1,96 + 1,28]2,87}{2,80} \right)^2$$

$$n = 10,96 = 11$$

Sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 11 responden pada masing-masing kelompok. Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya drop-out atau data yang tidak lengkap selama penelitian, ditambahkan cadangan sebesar 10% dari jumlah minimal tersebut. Penambahan 10% dari 11 responden adalah 1,1 yang kemudian dibulatkan ke atas menjadi 2 responden. Dengan demikian, jumlah minimal sampel yang direncanakan adalah 12 responden per kelompok.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan 20 responden pada masing-masing kelompok, sehingga jumlah tersebut telah melebihi kebutuhan minimal yang dihitung. Dengan demikian, total responden yang direkrut dalam penelitian ini adalah 40 orang.

b. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel dari populasi yang didasarkan pada pertimbangan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan penelitian. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol secara undian. Untuk memastikan bahwa karakteristik sampel tidak jauh berbeda dari populasi, penelitian ini menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain:

- a) Responden siswa kelas XII yang berusia 17-19 tahun.
- b) Terdaftar sebagai siswa aktif pada saat penelitian berlangsung.
- c) Bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar informed consent.
- d) Memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil skrining awal menggunakan alat ukur *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain:

- a) Siswa yang tidak hadir atau berhalangan mengikuti seluruh rangkaian intervensi *WOOP*.
- b) Tidak bersedia menjadi responden.
- c) Siswa yang mengalami gangguan psikologis berat, termasuk kecemasan berat atau sedang menjalani terapi psikologis/farmakologis untuk kecemasan.
- d) Siswa dengan kondisi kesehatan fisik atau mental yang dapat mengganggu kemampuan mengikuti kegiatan (misalnya gangguan kognitif berat atau disabilitas intelektual).
- e) Siswa yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

D. Variabel penelitian

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>WOOP Self-Management</i>	<i>WOOP Self-Management</i> adalah intervensi psikososial berbasis	SOP <i>WOOP Self-Management</i>	-	-

pengelolaan diri yang dilakukan melalui empat tahapan, yaitu *Wish* (harapan), *Outcome* (hasil yang diharapkan), *Obstacle* (hambatan internal), dan *Plan* (rencana tindakan). Intervensi ini diberikan secara terstruktur kepada siswa diberikan satu kali setiap hari selama 14 hari dengan memandu responden untuk menetapkan tujuan pribadi terkait pengelolaan kecemasan, mengidentifikasi hasil positif yang diharapkan, mengenali hambatan internal, serta menyusun rencana tindakan secara tertulis. Pelaksanaan *WOOP* dilakukan sesuai dengan SOP *WOOP Self-Management*.

Tingkat kecemasan	Kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan gelisah.	Kuesioner <i>Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i> . Sumber di modifikasi oleh (Larasari, 2015). Terdiri dari 7 pertanyaan dengan pilihan	Skor total 0-21, untuk kepentingan analisis univariat data dikategorikan dengan kategori: 1. 0-4 (normal) 2. 5-9 (cemas ringan)	Interval
-------------------	---	--	---	----------

	skala jawaban:	3.	10-14
1.	0 (tidak sama sekali dalam 2 minggu)	4.	15-21 (cemas sedang)
2.	1 (beberapa hari dalam 2 minggu)		
3.	2 (lebih dari separuh waktu dalam 2 minggu)		
4.	3 (hampir setiap hari dalam 2 minggu)		

E. Pengumpulan data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Data primer

Data primer adalah data yang bersumber internal yang didapatkan secara langsung oleh peneliti (Y. S. Siregar et al., 2022).

Data primer dalam penelitian ini dengan intervensi *WOOP Self-Management* menggunakan SOP, dan tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang di dapatkan oleh peneliti dari data yang sudah ada baik artikel, jurnal dan lainnya (Y. S. Siregar et al., 2022). Data sekunder dalam penelitian ini merupakan informasi mengenai jumlah siswa di SMA Negeri 1 Bergas.

2. Alat Pengumpulan Data

- a. Alat pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan intervensi yang telah di modifikasi oleh (Larasari, 2015). Terdiri dari 7 pertanyaan dengan pilihan skala likert 0-3. Uji validitas dan reliabilitas terhadap skala ini telah dilakukan oleh Larasari, (2015) dan menunjukkan hasil bahwa analisis koefisien korelasi item-total di mana seluruh item memiliki korelasi signifikan dengan skor total, dengan nilai r antara 0,680–0,832, ($p < 0,01$). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan nilai $\alpha = 0,866$ untuk keseluruhan skala, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik.
- b. SOP *WOOP Self-Management* yang berupa prosedur dan langkah-langkah dalam melakukan intervensi *WOOP Self-Management* pada responden, dengan durasi 15 menit, dilakukan selama 14 hari berturut-turut.

3. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian merupakan prinsip-prinsip yang harus diterapkan dan dilaksanakan dalam kegiatan penelitian dari proposal penelitian hingga publikasi hasil penelitian. Menurut Saidin & M.Syahrani Jailani, (2023), etika penelitian mencakup beberapa aspek, antara lain:

a. *Ethical Clearance*

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan *Ethical Clearance* untuk riset etik yang melibatkan makhluk hidup dalam penelitian. Permintaan *Ethical Clearance* diajukan kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo.

b. *Informed consent*

Informed consent merupakan lembar persetujuan yang telah disiapkan oleh peneliti sebagai bentuk menghargai dan menghormati responden. Sebelum memulai penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden. Jika responden bersedia maka akan diberikan lembar persetujuan dan apabila tidak bersedia peneliti harus menghargai hak responden. Informasi seperti nama, umur, jenis kelamin, keterangan bersedia menjadi responden, dan tanda tangan responden harus dimasukkan dalam persetujuan *informed consent*.

c. *Anonymity*

Untuk melindungi kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama pribadi pada lembar pengumpulan data maupun hasil penelitian yang akan disajikan. Sebagai gantinya, setiap responden diberikan kode khusus agar data tetap dapat diidentifikasi tanpa mengungkapkan identitas aslinya.

d. *Confidentiality*

Peneliti memastikan bahwa seluruh informasi yang disampaikan oleh responden, beserta data yang diperoleh selama

penelitian, akan dijaga kerahasiaannya. Data tersebut tidak akan disebarluaskan atau diberikan kepada pihak lain tanpa adanya persetujuan terlebih dahulu dari responden.

e. *Beneficence*

Peneliti berupaya memaksimalkan manfaat penelitian dan meminimalkan risiko bagi responden. Keuntungan bagi responden adalah memperoleh pengetahuan dan pengalaman langsung mengenai pentingnya mengelola diri dan emosi melalui Latihan *WOOP Self-Management*, yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kemampuan berpikir positif. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti memberikan umpan balik (*feedback*) kepada responden mengenai hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Responden juga diberi penjelasan apakah tingkat kecemasannya mengalami penurunan, tetap, atau meningkat setelah mengikuti program *WOOP Self-Management*.

f. *Justice*

Prinsip *justice* diterapkan dengan memberikan kesempatan partisipasi yang adil kepada semua responden yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh responden diberikan kesempatan yang sama untuk mengikuti kegiatan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrument yang sama serta memperoleh penjelasan lengkap mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Pada kelompok intervensi, responden mengikuti program *WOOP Self-Management* selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan kegiatan edukasi atau

informasi mengenai pengelolaan kecemasan setelah penelitian selesai (*post-test*), agar kedua kelompok tetap mendapatkan manfaat dari partisipasi mereka dalam penelitian ini.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Adapun tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui prosedur sebagai berikut:

a. Tahap perizinan

- 1) Peneliti meminta surat perizinan dari Universitas Ngudi Waluyo sebagai pengantar yang di tujukan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan dan Kepala Sekolah SMA N 1 Bergas.
- 2) Mengurus surat ijin studi pendahuluan.
- 3) Peneliti menyerahkan surat izin studi pendahuluan kepada Kepala Kepala Cabang Dinas Pendidikan dan Kepala Sekolah SMA N 1 Bergas lalu melakukan studi pendahuluan.
- 4) Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah mengajukan surat pengantar *Ethical Clearance* di TU Fakultas Kesehatan, lalu mengajukan *Ethical Clearance* ke Komite Etik Universitas Ngudi Waluyo.
- 5) Peneliti mengurus surat ijin pengambilan data dari TU Fakultas Kesehatan, lalu diberikan kepada Kepala Sekolah SMA N 1 Bergas.

b. Tahap pemilihan asisten

- 1) Selama proses pengambilan data, peneliti dibantu asisten peneliti dengan syarat:

- a) Mahasiswa/i Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo semester 7
 - b) Mengetahui dan menguasai ilmu kesehatan khususnya dalam pelaksanaan intervensi *WOOP Self-Management* serta pengisian kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*.
- 2) Penelitian ini melibatkan asisten penelitian, dimana peneliti dan asisten peneliti akan melakukan persamaan persepsi sebelum pengambilan data penelitian.
 - 3) Pengumpulan data akan dilakukan oleh peneliti bersama asisten peneliti dengan membagikan dan memandu pengisian kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* serta memantau pelaksanaan *WOOP Self-Management* selama 14 hari. Namun, analisis data dan pembahasan hasil penelitian sepenuhnya akan dilakukan oleh peneliti.
- c. Tahap pengumpulan data
- 1) Peneliti menentukan jumlah sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
 - 2) Penelitian dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
 - 3) Pada kelompok intervensi dilakukan penjelasan terkait tujuan penelitian dan informed consent. Pengukuran tingkat kecemasan (*pre-test*) dilakukan pada hari pertama penelitian dan setelah dilakukan *pre-test* peneliti memberikan edukasi pelaksanaan intervensi *WOOP Self-Management* di kelas.

- 4) Setelah diberikan edukasi, siswa pada kelompok intervensi melakukan intervensi secara mandiri selama 14 hari dengan menggunakan *Google Form* sebagai media pelaksanaan intervensi. Pelaksanaan intervensi dipantau oleh peneliti secara berkala.
- 5) Pada hari ke-14 setelah selesai pelaksanaan intervensi dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (*post-test*) pada kelompok intervensi.
- 6) Pada kelompok kontrol diberikan pengukuran tingkat kecemasan (*pre-test*) tanpa diberikan intervensi. Pada hari ke-14 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (*post-test*) setelah itu kelompok kontrol diberikan edukasi atau informasi mengenai pengelolaan kecemasan.

d. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang disusun secara khusus untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Dalam penyusunannya, instrumen harus disesuaikan dengan tujuan penelitian serta didasarkan pada teori yang relevan (Lijan & Sarton, 2022). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Lembar kesediaan menjadi responden
- 2) Lembar data identitas
- 3) Kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi *WOOP Self-Management (pretest dan posttest)*.

Kuesioner ini terdiri dari 7 item pertanyaan dengan skala likert 0 sampai 3, yang menggambarkan frekuensi gejala kecemasan.

Skor total berkisar 0-21, dengan kategori:

- a) 0-4: normal
- b) 5-9: cemas ringan
- c) 10-14: cemas sedang
- d) 15-21: cemas berat

Instrumen ini telah banyak digunakan dalam penelitian keperawatan dan psikologi untuk mengukur tingkat kecemasan individu dengan validitas dan reliabilitas yang baik. Namun, dalam penelitian ini responden yang diikutsertakan hanya siswa dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang, karena intervensi *WOOP Self-Management* difokuskan untuk membantu remaja dengan kecemasan non-klinis. Siswa dengan kategori kecemasan berat tidak diikutsertakan demi keamanan dan kesejahteraannya.

4) Lembar monitoring *WOOP Self-Management*

Digunakan untuk menilai keterlaksanaan intervensi *WOOP* oleh responden selama 14 hari. Lembar ini berisi kolom isian harian mengenai empat langkah *WOOP* (*Wish, Outcome, Obstacle, Plan*) yang diisi setiap hari oleh responden selama 15 menit.

F. Pengolahan Data

Tahapan dalam pengolahan data penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

1. *Editing*

Pada tahap ini, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap kelengkapan data *informed consent* yang telah diisi oleh setiap responden. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa seluruh responden telah memberikan persetujuan dengan benar dan lengkap, serta untuk meminimalkan kendala yang mungkin muncul terkait kehadiran dan pelaksanaan kegiatan *WOOP Self-Management*.

2. *Coding*

Pada tahap ini peneliti akan memberikan kode pada data yang diperoleh sehingga dapat mempermudah dalam pengelompokan dan klasifikasi data saat proses pengolahan data. Masing-masing variabel akan di berikan kode sebagai berikut:

a. Kode karakteristik responden

1) Jenis kelamin

Laki-laki : 1

Perempuan : 2

b. Skor *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*

1) Tingkat kecemasan normal (0-4)

2) Tingkat kecemasan ringan (5-9)

3) Tingkat kecemasan sedang (10-14)

4) Tingkat kecemasan berat (15-21)

3. *Entry Data*

Pada tahap ini, peneliti melakukan proses memasukkan data yang telah dikumpulkan dari setiap kategori ke dalam program SPSS dengan mengubahnya ke dalam bentuk kode atau angka.

4. *Cleaning*

Setelah seluruh data dimasukkan ke dalam program SPSS, peneliti memeriksa kembali untuk memastikan bahwa data yang diinput sudah akurat dan sesuai dengan data asli.

5. *Tabulating*

Pada tahap ini peneliti akan melakukan proses pengelompokan jawaban yang serupa dari data yang sudah dimasukan dalam program SPSS dan menjumlahkannya dengan teliti. Selanjutnya, setiap variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

G. Analisa Data

Sebelum melakukan analisa data, langkah awal yang dilakukan yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas data sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam suatu kelompok berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi p value $> 0,05$ (nilai alfa), sedangkan jika p value $< 0,05$ (nilai alfa) maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. 2 Hasil Uji Normalitas Data

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Intervensi	<i>GAD-7_pre</i>	0,941	20	0,256
	<i>GAD-7_post</i>	0,912	20	0,069
Kontrol	<i>GAD-7_pre</i>	0,940	20	0,243
	<i>GAD-7_post</i>	0,937	20	0,212

Berdasarkan tabel 3.2 dengan uji shapiro wilk di dapatkan nilai pada kelompok intervensi dengan tingkat kecemasan (*GAD-7*) sebelum *p value* sebesar (0,256), tingkat kecemasan (*GAD-7*) sesudah *p value* sebesar (0,069). Sementara itu pada kelompok kontrol di dapatkan nilai tingkat kecemasan (*GAD-7*) sebelum *p value* sebesar (0,243), tingkat kecemasan (*GAD-7*) sesudah *p value* sebesar (0,212).

Hal tersebut menunjukan bahwa nilai *p value* lebih besar dari nilai α (0,05) yang berarti data penelitian ini berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat kesetaraan atau perbedaan antara kedua kelompok sampel. Dalam penelitian ini, uji homogenitas yang digunakan adalah *independent t-test*, yang berfungsi menilai kesamaan atau perbedaan pada sampel yang tidak berpasangan. Data dinyatakan homogen apabila nilai *p value* $> 0,05$, sedangkan jika *p value* $< 0,05$ maka data dianggap tidak homogen (heterogen).

Tabel 3. 3 Hasil Uji Homogenitas Data

Tingkat kecemasan	n	Mean	SD	p-value
<i>GAD-7</i>	20	9,35	2,758	0,364
Intervensi				
<i>GAD-7</i>	20	8,60	2,393	
Kontrol				

Berdasarkan tabel 3.3 hasil uji tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan *WOOP Self-Management* menggunakan *independent t-test* diperoleh hasil *p value* $(0,364) > \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan atau setara antara 2 kelompok (homogen) yang signifikan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan *WOOP Self-Management*.

3. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan teknik analisis data terhadap satu variabel secara terpisah tanpa menghubungkannya dengan variabel lain (Frery, 2023). Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi *WOOP Self-Management* pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada penelitian ini terdapat hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas homogen, maka uji univariat pada penelitian ditampilkan menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD).

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh *WOOP Self-Management* terhadap tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol. Uji bivariat digunakan untuk menguji hipotesis. Keputusan hipotesis pada uji t dua arah ditentukan dengan membandingkan nilai mutlak t hitung ($|t|$) dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Secara ekuivalen, keputusan tersebut dapat

ditentukan berdasarkan nilai p -, di mana hasil uji dinyatakan signifikan apabila $p < 0,05$ (Gravetter & Wallnau, 2017). Karena data penelitian berdistribusi normal dan hasil uji homogen menunjukkan homogenitas, maka uji bivariat yang digunakan adalah uji t -test sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Uji Hipotesis

Variabel	Uji
Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan <i>WOOP Self-Management</i> pada kelompok intervensi.	<i>Dependent t-test</i>
Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan <i>WOOP Self-Management</i> pada kelompok kontrol.	<i>Dependent t-test</i>
Pengaruh <i>WOOP Self-Management</i> terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII	<i>Independent t-test</i>

Pengambilan keputusan pada uji t -test peneliti menetapkan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai alfa (0,05). Apabila nilai p value kurang dari nilai α (0.05) dengan Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima maka hal ini dapat diartikan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh *WOOP Self-Management* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bergas secara *pre-post*. Jika nilai p value lebih dari nilai α (0.05) dengan Hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan Hipotesis nol (H_0) diterima maka penelitian ini dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh *WOOP Self-Management* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bergas secara *pre-post*.