

ABSTRAK

Dewi Nasru Izatin. 2019. “Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan Homesickness Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri” Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung, Pembimbing Ayu Imasria W., M.Psi, Psikolog.

Kata kunci: Terapi Berpikir Positif, *Homesickness*, Santriwati Pondok Pesantren

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri, yang mana santriwati baru mengalami *homesickness* pada bulan-bulan pertama masuk pondok. *Homesickness* merupakan suatu keadaan yang menyedihkan yang dialami individu ketika jauh dari lingkungan rumah dan belum bisa untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru, sehingga mengakibatkan stress dan depresi. Dalam hal ini peneliti melakukan eksperimen untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada santriwati baru dengan menggunakan terapi berpikir positif. Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) Apakah Terapi Berpikir Positif berpengaruh dalam penurunan *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri? (2) Seberapa besar tingkat Terapi Berpikir Positif dapat mempengaruhi penurunan *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri?

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu Terapi Berpikir Positif sebagai variabel bebas dan *homesickness* sebagai variabel terikat. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 5 subjek sebagai kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan instrumen angket atau kuesioner dengan skala pengukuran yaitu skala likert.

Hasil hipotesis pada penelitian ini diantaranya (1) uji beda nilai *pre test* dan *post test* yang menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menghasilkan nilai $Asymp. Sig\ 0.043 < 0.05$, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *homesickness* saat *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen, dalam hal ini diartikan Terapi Berpikir Positif mempengaruhi tingkat penurunan *homesickness*. (2) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas Terapi Berpikir Positif dalam penurunan *homesickness* pada santriwati baru dengan menggunakan sumbangan regresi linier yang dihasilkan nilai R Square sebesar 0.662 atau 66.2%, dapat diartikan besar tingkat efektifitas terapi berpikir positif dalam penurunan *homesickness* adalah 66.2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini Terapi Berpikir Positif efektif dalam penurunan *homesickness* pada santriwati baru Pondok Pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri.

ABSTRACT

Dewi Nasru Izatin. 2019. *“The Effectiveness of Positive Thinking Therapy Towards The Level of Homesickness Decrease on Female Students at Islamic Boarding School Assalafiy Al-Ikhlal Tarokan Kediri”* Thesis. FUAD. Sufism Psychotherapy Department. State Islamic Institute of Tulungagung. Advisor: Ayu Imasria W., M.Psi, Psychologist.

Keyword: Positive Thinking Therapy, Homesickness, Female Students of Islamic Boarding School

The background of this research is the phenomenon that happened in Islamic boarding school Assalafiy Al-Ikhlal Tarokan Kediri, who the new female students feel homesickness at the first months they came. Homesickness is the sad condition that felt by individual when they are far from home and they could not adapt to the host environment, so it causes they are stressful and depressed. In this case, the researcher conducted the experiment to decrease the level of homesickness on new female students by using positive thinking therapy. The research problems of this research are: (1) Does positive thinking therapy effect the decrease of homesickness on new female students in Islamic boarding school Assalafiy Al-Ikhlal Tarokan Kediri? (2) How significant the positive thinking therapy effects the decrease of homesickness on new female students in Islamic boarding school Assalafiy Al-Ikhlal Tarokan Kediri?

The research methodology of this research uses quantitative approach with experimental research. The design of this research uses one group pre test post test design. There are two variables in this research, they are Positive Thinking Therapy as independent variable and homesickness as dependent variable. The numbers of subject are five subjects as experimental group. The instrument in this research is questionnaire which is measurement scale is likert scale.

The result of hypothesis in this research are (1) The test of different value pre test and post test uses analysis technique by Wilcoxon Signed Rank Test that resulted Asymp. Sig 0.043<0.05, thus it is concluded that there is any significant difference in completing questionnaire of homesickness when conducting pre test and post test at experimental group, it means that positive thinking therapy effect the level of homesickness decrease. (2) To find out how big the effectiveness of Positive Thinking Therapy in decreasing homesickness of new female student by using linier regression that shows the R square value is 0.662 or 66.2%, it means that the effectiveness of positive thinking therapy in decreasing homesickness is 66.2%. Thus, it could be concluded that in this research Positive Thinking Therapy is effective in decreasing homesickness on new female students in Islamic boarding school Assalafiy Al-Ikhlal Tarokan Kediri.

الملخص

ديوي نصر عزة. ٢٠١٩. "تأثير علاج التفكير الإيجابي على مستوى خفض الأمراض اليتية لدى طلاب المعهد السلفي الإخلاص تراكان قديري". البحث العلمي لكلية أصول الدين والأدب والدعوة، قسم التصوف والعلاج النفسي، الجامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، تحت الاشراف أبو أماسريا وحيوليارمي، الماجستير.

الكلمات الأساسية: علاج التفكير الإيجابي، الأمراض اليتية، طلاب المعهد السلفي

خلفية هذا البحث العلمي هي ظاهرة حدثت في المعهد السلفي الإخلاص تراكان قديري، حيث كان الطلاب قد عانوا للتو من الأمراض اليتية في الأشهر الأولى من دخول المعهد. الأمراض اليتية هي حالة محزنة يعاني منها الأفراد عندما يكونون بعيداً عن البيئة المتزلية وغير قادرين على التكيف مع البيئة الجديدة، مما يؤدي إلى الإجهاد والاكنتاب. في هذه الحالة، أجرت الباحثة البحث العلمي لخفض مستوى الأمراض اليتية من الطلاب الجديد باستخدام العلاج التفكير الإيجابي. تتضمن مسائل هذا البحث الى ما يلي: (١) هل علاج التفكير الإيجابي له تأثير في خفضاًلأمراض اليتية لدى الطلاب الجديد بالمعهد السلفي الإخلاص تراكان قديري؟ (٢) كم قيمة مستوى علاج التفكير الإيجابي الذي يؤثر على خفض الأمراض اليتية لدى الطلاب الجديد بالمعهد السلفي الإخلاص تراكان قديري؟

منهج البحث المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكمي لنوع البحث التجريبي. كان التصميم البحث المستخدم في تصميم مجموعة ما قبل الاختبار القبلي. هناك نوعان من المتغيرات في هذا البحث، وهما علاج التفكير الإيجابي كمتغير مستقل والأمراض اليتية كمتغير تابع. كان عدد السكان في هذا البحث هم ٥ شخصاً كمجموعة التجريبية. تستخدم هذا البحث أداة الاستبيان مع مقياس الذي هو مقياس ليكرت.

نتائج الفرضية في هذا البحث (١) درجات الاختلاف للاختبار القبلي والاختبار البعدي التي تستخدم تقنية تحليل ولجوكون سيجن رنك الاختبار التي تنتج قيمة سيغ $0,05 < 0,043$ ، لذلك كان الاستنتاج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ملء استبيان الأمراض اليتية من خلال الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية، وفي هذه الحالة أن علاج التفكير الإيجابي يؤثر على المستوى انخفاض الأمراض اليتية. (٢) لمعرفة مدى فعالية علاج التفكير الإيجابي في خفض الأمراض اليتية لدى الطلاب الجديد باستخدام مساهمة الانحدار الخطي الناتجة عن قيمة R المربعة التي بلغت $0,662$ أو $66,2\%$ ، يمكن تفسير مستوى فعالية علاج التفكير الإيجابي في خفض الأمراض اليتية بنسبة $66,2\%$. وهكذا يمكن الاستنتاج في هذا البحث أن علاج التفكير الإيجابي فعال في خفض الأمراض اليتية لدى الطلاب الجديد بالمعهد السلفي الإخلاص تراكان قديري