

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Ikhlas yang bertempat di desa Kaliboto kecamatan Tarokan kabupaten Kediri provinsi Jawa Timur, jumlah santri di pesantren Assalafi Al-Ikhlas adalah 1.054, dengan perincian jumlah santri putra berjumlah 482 orang dan santri putri berjumlah 572 orang dengan tenaga pengajar yang berjumlah 148 orang. Pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas diasuh oleh KH. Luqman Alivi Dhofir. Selain pendidikan non formal yaitu TPQ bagi anak yang masih bersekolah di Taman Kanak-kanak, Madrasah Tsanawiyah atau biasa disebut tingkatan Wustho, Madrasah Aliyah yang biasa disebut tingkatan Ulya ada juga Ma'had Aliy yang merupakan tingkatan paling tinggi dalam bidang pendidikan nonformal. Selain itu yayasan pondok pesantren Assalafiy Al-Ikhlas juga memiliki pendidikan formal diantaranya SMP Al-Ikhlas dan SMK Al-Ikhlas yang sudah berdiri sejak 10 tahun lalu.

Peneliti memilih pondok pesantren Assalafiy Al-Ikhlas sebagai tempat penelitian tentu berdasarkan fenomena yang terjadi pada santri baru yang menetap di pondok atau asrama khususnya santri putri. Penelitian dilaksanakan selama delapan hari dengan 7 kali sesi. Delapan kali pertemuan dilakukan secara berangsur-angsur dengan 2 kali pertemuan dalam satu minggu guna untuk mengetahui seberapa besar subjek dapat memahami dan mengikuti selama proses penelitian.

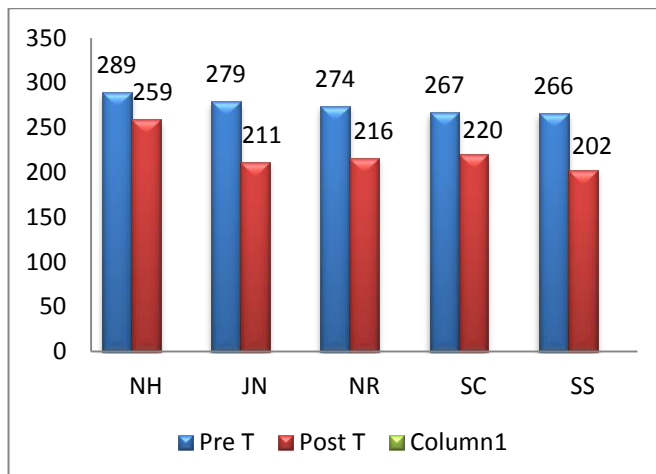
Berikut tabel skor *homesicknsspre test* dan *post test* dari proses penelitian diantaranya:

Tabel 4.1
Skor *Homesickness* pre dan post

No.	Nama	Tingkat <i>Homesickness</i>	
		Pre Test	Post Test
1.	NH	289	259
2.	JN	279	211
3.	NR	274	216
4.	SC	267	220
5.	SS	266	202

Berdasarkan tabel hasil skor pre test dan post test di atas dapat di peroleh Tabel ringkasan tingkat nilai pre post sebagai berikut:

Gambar 4.2
Tingkat *Homesickness* pre dan post test



Berdasarkan tabel ringkasan tingkat nilai pre test dan post test diatas dapat dengan mudah mengetahui bahwa terdapat penurunan pada setiap subjek penelitian diantaranya:

- Batang pertama yang menunjukkan subjek atas nama NH mengalami penurunan dari 289 menjadi 259
- Batang kedua yang menunjukkan subjek atas nama JN mengalami penurunan dari 279 menjadi 211

- Batang ketiga yang menunjukkan subjek atas nama NR mengalami penurunan dari 274 menjadi 216
- Batang keempat yang menunjukkan subjek atas nama SC mengalami penurunan dari 267 menjadi 220
- Batang kelima yang menunjukkan subjek atas nama SS mengalami penurunan dari 266 menjadi 202

Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat nilai *pre test* dan *post test* seluruh subjek penelitian mengalami penurunan, sehingga dapat dikatakan bahwa subjek mampu memahami dan mengikuti selama proses penelitian.

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang manakah yang dapat diterima dalam penelitian ini. Di dalam penelitian kuantitatif hipotesis penelitian dibagi menjadi dua, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Adapun hipotesis dalam penelitian ini diantaranya:

1. Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi, bahwa Terapi Berpikir Positif efektif dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalfi Al-Ikhlas Tarokan Kediri
2. Hipotesis nol (H_0) yang berbunyi, bahwa Terapi Berpikir Positif tidak efektif dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalfi Al-Ikhlas Tarokan Kediri.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan beberapa tahapan diantaranya:

- a. Uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Penelitian ini dalam mengetahui perbedaan pengisian kuesioner saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menggunakan teknik analisis data *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Wilcoxon Signed Ranks Test* merupakan salah satu uji teknik nonparametrik untuk mengukur

signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan. Syarat-syarat penggunaan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diantaranya:¹

- 1) Jumlah sampel dalam penelitian sedikit, kurang dari 30 sampel
- 2) Di gunakan data berpasangan dengan skala ordinal atau interval

Adapun untuk dasar pengambilan keputusan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diantaranya:²

- 1) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari <0.05 , maka H_a diterima.
- 2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari > 0.05 , maka H_a ditolak.

Teknik analisis data yang mana dalam penelitian ini merupakan data hitung maka untuk proses perhitungan di bantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.

Tabel 4.3

Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

¹Anwar Hidayat, "Wilcoxon Signed Ranks Test", dalam www.statistikian.com, diakses 11 April 2019, pukul 19.50 WIB

²Sahid Raharjo, "Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon dengan SPSS", dalam <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html?m=1> diakses pada 11 April 20189 pukul 20.20 WIB

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai asymp.Sig. (2 tailed) sebesar 0.043.Sedangkan pada dasar pengambilan keputusan nilai < 0.05 , pada hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa $0.043 < 0.05$. Hal ini menunjukkan jika uji *wilcoxon signed ranks test* dengan nilai asymp. Sig. (2 tailed) sebesar $0.043 < 0.05$ maka diputuskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *homesickness* pada saat pengisian *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

b. Persentase tingkat efektifitas Terapi Berpikir Positif

Penelitian ini menggunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas Terapi Berpikir Positif dalam mengurangi tingkat *homesickness* pada santri baru pondok pesantre Assalafi Al-Ikhlas Tarokan. Sumbangan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Kriteria penentuan ketika menggunakan sumbangan efektif regresi linier adalah sebagai berikut:³

- 1) Jika teknik analisis data hanya dari satu atau dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- 2) Jika jumlah variabel lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil *R Square*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16. Adapun hasil hitung sumbangan efektif regresi linier pada pengisian kuesioner *homesickness* pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sebagai berikut:

³Budi Wahyono, “Langkah Mencari Sumbangan Efektif Regresi Linier (R Square / Adjusted R Square) dengan IBM SPSS 21”, dalam <http://dataolah.blogspot.com>, diakses 11April 2019, pukul 21.40 WIB

Tabel 4.4
Sumbangan Efektif Regresi Linier *Pre-test* dan *Post-test*
Kelompok Eksperimen

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.813 ^a	.662	.549	14.750

a. Predictors: (Constant), Homesickness

Pada tabel diatas terdapat dua pilihan R, yaitu *R Square* dan *Adjusted R square*. Pada kriteria penentuan penggunaan sumbangan efektif regresi linier telah ditentukan bahwa, apabila terdapat data yang dianalisis hanya menggunakan satu variabel, maka hasil hitungan yang digunakan adalah *R square*. Oleh karena itu, pada penelitian ini hasil hitungannya menggunakan *R square*.

Data output SPSS pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *R square* sebesar 0.662 atau 66,2%. Maka dari angka 0.662 atau 66,2% dapat kita ketahui bahwa besar tingkat pengaruh terapi berpikir positif dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati baru adalah sebesar 0.662 atau 66,2%. Sedangkan sisanya 0.338 atau 33,8% dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar penelitian. Dari hitungan 100% maka terapi berpikir positif berpengaruh untuk menurunkan tingkat *homesickness* sebesar 66,2%.

Adapun hasil hitungan pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Hitung Pengujian Hipotesis Penelitian

No.	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
1.	Uji beda nilai	<i>Wilcoxon Signed</i>	0.043 < 0.05	Terdapat perbedaan

	<i>pre-tes</i> dan <i>post-test</i>	<i>Rank Test</i>		yang signifikan antara skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>
2.	Persentase efektifitas Terapi Berpikir Positif	Sumbangan Efektif Regresi Linier	0.662 atau 66,2%	Besar pengaruh terapi berpikir positif adalah 0.662 atau 66,2%

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa terapi berpikir positif dapat menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri.

C. Pembahasan

1. Pengaruh Terapi Berpikir Positif dalam Penurunan *Homesickness* pada Santriwati Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri

Terapi berpikir positif merupakan suatu metode penyembuhan yang menerapkan teknik mengolah informasi dengan melibatkan kerja otak untuk menciptakan pemahaman, keyakinan, nilai dan prinsip yang dapat dipertanggung jawabkan. Terapi berpikir positif diharapkan dapat membantu santri dalam mengurangi permasalahan *homesickness* di lingkungan pondok pesantren. Peneliti berharap dengan adanya bantuan penanganan menggunakan terapi berpikir positif ini dapat menciptakan rasa optimis, harapan positif, berbaik sangka (*husnudzon*) pada orang lain serta dapat mengambil hikmah dari setiap pelajaran hidupnya.

Berangkat dari perasaan optimis, berbaik sangka, maupun pemikiran akan hikmah, dapat menimbulkan situasi yang baik tentang situasi yang baik maupun keadaan yang buruk. Hal tersebut akan membantu santri lebih mudah dalam berfikir positif dan akan segera menghindari perasaan kecewa, marah, menyesal, frustrasi dengan mengganti pemikiran yang positif dalam memperbaiki diri dengan menyadari keadaan, peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang santri dan keberadaannya di lingkungan pondok pesantren. Kesadaran dengan berpikir positif itulah yang diharapkan peneliti dapat

membantu memotivasi diri untuk bangkit dari keterpurukan dan segera mencapai tujuan maupun harapan santri tersebut.

Terapi berpikir positif diterapkan dengan menggunakan sistem psikoedukasi supaya subjek mampu dengan mudah mengikukti proses terapi dan memahami permasalahan yang dihadapi. Metode yang digunakan peneliti yaitu diskusi yang mana peneliti memberikan pemaham tentang *homesickness*. Subjek diberikan *homeworking* untuk menganalisis hal-hal negatif apa sajakah yang muncul pada subjek yang beerhubungan dengan *homesickness*. Selain materi yang diberikan dalam metode diskusi, peneliti memberikan beberapa strategi untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari guna membantu subjek dalam melatih pikiran menjadi terbiasa menghadapi suatu situasi dengan kebiasaan positif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dengan uji beda nilai *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan teknik analisa *Wilcoxon signed rank test* dapat di hasilkan nilai $0.043 < 0.05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu peneliti juga melakukan pengujian hipotesis dengan presentase efektifitas Terapi Berpikir Positif terhadap penurunan *homesickness* menggunakan teknik analisa Sumbangan efektifitas Regresi Linier dapat dihasilkan nilai 0.662 atau 66.2% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat besar pengaruh terapi berpikir positif adalah 0.662 atau 66.2%.

Demikian paparan hasil hitung uji beda diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Terapi Berpikir Positif dapat mempengaruhi penurunan *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri secara efektif. Jika dilihat dari hasil data yang diperoleh terapi yang telah digunakan yaitu Terapi berpikir positif dapat menunjukkan perubahan yang cukup signifikan walaupun hanya dilakukan selama kurang lebih satu bulan selama proses penelitian.

Salah satu faktor terapi berpikir positif efektif dalam penurunan *homesickness* adalah motivasi dalam mengikuti proses terapi yang sangat tinggi. Individu dihadapkan dengan rasa kekuatiran, kecemasan, rasa

bersalah, impian dan sebagainya, yang mana itu semua berpengaruh terhadap tingkah laku mereka. Pikiran yang selama ini dianggap sebagai beban yang mengganggu pikirannya mulai berkurang karena adanya proses terapi berpikir positif ini. Pengakuan tersebut dikarenakan selama proses terapi pada bagian sesi terakhir setiap kali pertemuan selalu mengerjakan *homeworking* dengan sungguh-sungguh dan menerapkannya satu persatu dari pembahasan dan saran yang diberikan peneliti. Selain itu, di luar proses terapi peneliti memberikan waktu luang untuk konseling. Sehingga peneliti mampu membantu untuk mengeluarkan segala keluh kesah yang dirasakan dan kemudian memberikan beberapa solusi. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan sumbangan pikiran baru dalam memecahkan suatu permasalahan yang dirasakan.

Perkembangan perubahan cara pandang yang lebih baik yang dilakukan terdapat pada aspek perilaku diantaranya lebih semangat mengikuti kegiatan-kegiatan pondok yang telah terjadwal dari pihak pengurus pondok, yang mana kegiatan tersebut adalah: muhadhoroh setiap hari sabtu, qiroatul Qur'an setiap hari minggu sore, ro'an setiap hari minggu pagi dan musyawarah setiap malam rabu dan malam minggu sehingga perasaan kesepian dan cemas sudah mulai berkurang. Selain kegiatan yang dijadwalkan pondok santriwati yang dulunya belum terbiasa mandiri dalam mencuci pakaian, peralatan makan, dan membersihkan tempat tidur menjadi individu yang dapat hidup mandiri dan mulai mengerjakan dengan sendirinya meskipun sesekali pengurus mengingatkan setidaknya rasa malas sudah mulai berkurang. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Fisher dalam Polay yang membahas beberapa model-model penghambat *homesicknss* akibat jauh dari orang tua. Salah satu modelnya yaitu:

*“the Change and transition model, individuals are obliged to accept to fulfil new roles that are supposed to enable them to live in harmony with the host environment. The transition between “giving up” old roles and habits to “adopt” the novel ones is particularly stressful.”*⁴

⁴Dieu Hack-Polay, "A Study of Homesickness...", hal. 64

Dijelaskan bahwa model perubahan dan transisi individu-individu yang harus mentaati peraturan di lingkungan baru dengan harapan supaya dapat hidup di lingkungan baru secara harmonis. Transisi antara meninggalkan kebiasaan lama untuk merubah kebiasaan dengan beradaptasi pada peraturan baru tentu akan menyebabkan individu mejadi tertekan dan stress.

Perubahan-perubahan yang dilakukan tentu bersumber dari pikiran yang mana telah ditegaskan oleh Ibrahim Elfiky dalam bukunya Terapi Berpikir Positif bahwa pikiran itu memiliki kekuatan luar biasa hingga menentukan perjalanan hidup individu. Oleh sebab itu, jika individu ingin melakukan perubahan positif dengan kemauan yang keras dan bertekad bulat maka mulailah dengan tawakal kepada Allah supaya mendapatkan kekuatan spiritual yang memadai lalu ganti pikiran-pikiran yang mendukung dan memberi semangat sehingga individu dapat berbuat sesuatu yang berguna bagi diri individu.

Perubahan pola pikir subjek dari proses Terapi Berpikir Positif menunjukkan adanya perubahan-perubahan motivasi belajar yang dulunya dirinya merasa kurang menguasai dalam bidang keilmuan baik madrasah maupun sekolah sehingga membuatnya malas belajar. Akan tetapi setelah proses terapi berlangsung individu mampu merubah pola pikirnya menjadi semangat belajar, demi kedua orang tua dan cita-cita yang diinginkan. Perubahan cara pandang individu yang melihat dirinya sebagai individu yang rendah diri sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa dorongan baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Dorongan-dorongan tersebut pada umumnya memiliki beberapa indikator sebagaimana telah disebutkan oleh Hamzah dalam bukunya teori motivasi dan pengukurannya terdapat beberapa indikator diantaranya: adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

Perubahan disebabkan dari dalam diri individu yaitu pikiran seperti apa yang telah dijelaskan oleh Ibrahim Elfiky dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* yang mana file-file yang telah tersimpan dalam pikiran, citra diri, penghargaan diri, nilai-nilai dan keyakinan yang tersimpan dalam alam bawah sadar. Perasaan bersumber juga dari pikiran individu. Dengan demikian jika individu ingin merubah kehidupannya menjadi lebih baik maka mulailah dari pikiran dan kuasai pikiran tersebut. Sesungguhnya pikiran akan mempengaruhi tubuh, potensi dan semangat. Hal tersebut akan terlihat pada diri individu perubahan besar dan positif yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu terdapat perkembangan perubahan pengendalian emosi diantaranya mampu memaafkan diri sendiri dan orang lain, lebih memahami keadaan teman, serta dapat memunculkan jiwa sosial seperti halnya berkumpul dengan santri lain, mampu berkomunikasi dengan pengurus secara baik, serta komunikasi dengan keluarga yang dulunya sangat sering sekarang sudah mulai berkurang, sehingga tidak bergantung kepada orang tua lagi. Menurut Goleman dalam bukunya *Emotionsl Intelligent* kemampuan individu dalam mengendalikan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya.

Individu memanfaatkan hari minggu yang telah diberikan kebebasan oleh pihak pengurus untuk keluar pondok. Sehingga individu selain terhibur dengan teman individu dapat menghibur diri dengan keluar pondok baik ke pasar, ke tempat wisata yang terdekat dari pondok, maupun ke warung internet terdekat. Pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu pengelolaan emosi yang mana hal tersebut terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, sehingga individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya. Terdapat beberapa komponen pengendali emosi yaitu pengetahuan emosi (kemampuan memahami emosi baik positif maupun negatif), spiritual emosi (kemampuan untuk cinta kasih, kemurahan hati, dan rasa syukur), emosi otentik

(menghindari dari yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam diri), emosi rekonsiliasi (kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri serta mengampuni kesalahan orang lain).⁵

Faktor lain yang mendukung keefektifan terapi berpikir positif mempengaruhi penurunan *homesickness* pada santriwati baru adalah waktu, yang mana waktu penelitian yang dilakukan penelitian dengan menerapkan strategi yang diberikan menghabiskan waktu selama kurang lebih satu bulan. Setiap dilakukan *homeworking* yang disertai pembahasan dan solusi subjek diberi waktu kurang lebih lima hari untuk mempraktikkan apa yang disarankan oleh peneliti. Sehingga subjek sedikit demi sedikit mulai membiasakan hal-hal positif yang tanpa ia sadari dapat membantu subjek menghindari pikiran positif yang selama ini subjek kelola. Peneliti mengajak subjek untuk terbiasa terbuka dengan siapapun baik terbuka untuk bercerita hal baik, menyapa maupun terbuka untuk saling memaafkan dalam hal sekecil apapun. Selama proses diskusi peneliti membuka forum untuk umum sehingga subjek merasa bahwa dirinya tidak sendirian berada di pesantren.

Di sisi lain terdapat faktor penghambat dalam proses penurunan tingkat *homesickness* di pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlash Tarokan Kediri, yaitu terdapat beberapa teman madrasah dan sekolah yang bebas membawa handphone sehingga individu muncul keinginan untuk bisa bebas membawa handphone dengan alasan individu tidak merasa kesepian ketika ada masalah. Hal tersebut merupakan suatu keadaan yang harus dihindari oleh individu. Karenanya individu akan terfokus pada lingkungan rumah dan ketergantungan akan handphone, sehingga hubungan sosial akan rusak dan pengendalian emosi melemah, tentunya motivasi untuk semangat belajar berkurang. Hal tersebut ditegaskan oleh Willis dkk dalam penelitian Kegel yang mana faktor-faktor pendorong *homesickness* yang dirangkum dalam 5 faktor diantaranya: jauh dari keluarga, meninggalkan teman, merasa kesepian, masalah dalam penyesuaian, dan pikiran yang terfokus pada rumah.

⁵ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Managment*, (Jakarta: Arga, 2003), hal. 83

Terapi berpikir positif terdapat suatu hal spiritual yaitu ketika subjek dapat berpikir positif maka ia akan selalu memikirkan tentang bagaimana dampak yang akan ia dapat ketika melakukan suatu hal yang negatif atau berpikir untuk berperilaku negatif sehingga subjek selalu memikirkan tentang bagaimana nikmat Allah yang telah diberikan ,rasa syukur ,tawakkal ,kesabaran dan kesungguhan dalam menjalankan kehidupan di pondok pesantren khususnya untuk mencari ilmu. Dengan demikian subjek mampu menguatkan kembali tujuan subjek, motivasi subjek dalam lingkungan pesantren. Sehingga subjek mampu bertanggung jawab penuh atas pilihan dan keputusan yang telah diambilnya.

Peneliti menggunakan terapi berpikir positif guna untuk memberikan pengarahan dalam strategi untuk berpikir positif dan beberapa hal penting yang harus ada dalam berpikir positif dirasa cukup efektif dalam mempengaruhi penurunan *homesickness* menurut subjek. Perubahan pola pikir dan sikap subjek bukanlah hal yang mudah, hal ini membutuhkan suatu motivasi yang membangun dan suatu keyakinan subjek untuk mengelola bagaimana subjek harus berpikir secara rasional agar dapat menimbulkan suatu pikiran serta sikap yang positif.

Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa pikiran mempengaruhi akal dan membuatnya berkonsentrasi pada suatu makna, kemudian otak membuka file-file yang sesuai dengan makna yang telah terpikirkan dan dapat mempengaruhi perasaan. Perasaan merupakan bahan bakar bagi sikap yang digunakan seseorang dalam menggerakkan anggota tubuhnya, mengekspresikan wajah dan berbicara, demikian mata rantai yang terus berputar. Oleh sebab itu, jika seseorang menilai hasil yang didapat tidak membantu merubah dan maju dalam kehidupan tapi malah menambah beban psikologis dan ia ingin menggapai hasil lain yang positif, maka hal pertama yang harus ia lakukan adalah merubah akar pikiran dalam dirinya.⁶

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa Terapi Berpikir Positif cukup efektif dalam mempengaruhi penurunan *homesickness* pada

⁶Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif...* hal. 40

santriwati baru pondok pesantren. Hal ini sama dengan apa yang dijelaskan oleh Dr. Ibrahim Elfiky bahwasannya pikiran dapat mempengaruhi bagaimana perasaan seseorang, sikap, kepercayaan diri, kondisi kesehatan, serta menimbulkan suatu kebiasaan dalam diri seseorang

2. Besar tingkat terapi berpikir positif dapat mempengaruhi penurunan *homesickness* pada santriwati baru Pondok Pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna untuk mengetahui tingkat keefektifan Terapi Berpikir Positif dalam penurunan *homesickness* di pesantren mendapat nilai *R Square* sebesar 0.662 atau 66,2%. Dari angka 0.662 atau 66,2% dapat kita ketahui bahwa besar tingkat pengaruh terapi berpikir positif dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada santri baru adalah sebesar 0.662 atau 66,2%. Sedangkan sisanya 0.549 atau 54,9% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian. Dari hitungan 100% maka terapi berpikir positif berpengaruh untuk menurunkan tingkat *homesickness* sebesar 66,2%.

Besarnya tingkat efektifitas Terapi Berpikir Positif disebabkan karena beberapa materi yang disampaikan pada setiap pertemuannya dalam proses Terapi Berpikir Positif, seperti materi yang disampaikan tentang kekuatan berpikir yang mana didalamnya membahas macam-macam pikiran yang mempengaruhi perasaan, sikap dan lain sebagainya. Selain itu terdapat materi yang membahas tentang bagaimana harus berpikir positif, dan beberapa strategi yang diberikan dalam terapi berpikir positif. Dengan adanya konseling di luar jam pemberian materi subjek lebih termotivasi dan membantu subjek untuk keluar dari pola pikir negatif yang menyebabkan subjek merasakan *homesickness* sehingga subjek mampu untuk memahami dalam berpikir positif.

Tambahan materi dan sesi dalam pertemuan seperti adanya *homeworking* yang disertai pembahasan dan solusi serta konseling tiap

individu dalam sistem psikoedukasi Terapi Berpikir Positif dapat memberikan efek yang lebih ketika subjek mengikuti proses terapi. Sehingga dalam sekali pertemuan dapat memberi sumbangan pikiran dan motivasi yang berlipat ganda seperti masalah dalam setiap keadaan, ketika adanya kegiatan penuh atau kegiatan lain yang membuat subjek merasa cemas dan gelisah tidak bisa mengkondisikan dan memposisikan dirinya subjek dapat mengelola pola pikir menjadi suatu pikiran yang positif.

Tingkat efektivitas yang mencapai angka 0.662 atau 66,2% tentu tidak hanya dipengaruhi oleh apa yang di berikan peneliti melainkan terdapat juga faktor lain di luar penelitian atau faktor eksternal yang menunjukkan angka sebesar 33,8% yang membuat materi dalam setiap sesi kurang maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

1. Jangka waktu yang terlalu singkat dalam memberikan materi dan terapi yaitu 8 kali pertemuan hanya selang waktu satu bulan dan tiap kali pertemuan hanya kisaran waktu 30 menit, sehingga memungkinkan perasaan yang kurang nyaman pada subjek.
2. Usia subjek yang masih dikatakan sebagai anak akhir dikhawatirkan dalam proses untuk berpikir positif belum bisa dilakukan secara maksimal dan rasional.
3. Kurangnya kerjasama dan kedekatan antara subjek dan peneliti saat materi sedang berlangsung.
4. Kurang konsentrasi subjek pada saat materi sehingga pada saat pemberian *homeworking* dan praktek strategi berpikir positif subjek kurang bisa menerima dengan penuh perhatian.
5. Tempat terapi dan waktu terapi yang dilakukan kurang begitu strategis dan nyaman karena hal itu dilakukan pada saat jam istirahat pondok dan subjek terlalu lelah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuisioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya dan terkadang masih banyak yang tidak konsisten karena kurang teliti.
2. Penelitian ini melibatkan subjek penelitian dalam jumlah yang terbatas yaitu sebanyak 5 sampel sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok dengan jumlah yang besar.
3. Sampel sudah masuk bulan ke 6 selama tinggal di lingkungan pondok pesantren sehingga sepenuhnya Terapi Berpikir Positif efektif dalam penurunan *homesickness*.
4. Alokasi waktu selama penelitian terbatas.
5. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh Terapi Berpikir Positif terhadap penurunan *homesickness* namun dalam hal ini kadang dapat dipengaruhi oleh faktor lain.