

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa Terapi Berpikir Positif efektif dalam penurunan *homesickness* santriwati baru pondok pesantren. Hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* didapat nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.043 karena nilai Asymp. Sig < 0.05 atau $0.043 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *homesickness* pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas Terapi Berpikir Positif dalam penurunan tingkat *homesickness* santriwati baru pondok pesantren dengan menggunakan sumbangan regresi linier dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0.662 atau 66.2% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas Terapi Berpikir Positif dalam penurunan *homesickness* santriwati baru pondok pesantren sebesar 66.2% sedangkan sisanya 33.8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya Terapi Berpikir Positif efektif dalam penurunan *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren Assalafi Al-Ikhlas Tarokan Kediri.

Zaman sekarang setiap manusia secara tidak langsung dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan maupun budaya secara menyeluruh baik lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, pekerjaan maupun tempat-tempat tertentu seperti halnya pondok pesantren. Individu harus dapat memposisikan bagaimana ia harus berbuat, bertingkah laku dan bagaimana menghargai lingkungan sekitar. Oleh karena itu setiap individu harus dapat membuat dan menetapkan keputusan harus bagaimana ia berperilaku atas pilihannya tersebut.

B. Saran

Berdasarkan analisis yang telah peneliti lakukan dengan mengingat pentingnya Terapi Berpikir Positif dalam penurunan *homesickness* pada santriwati baru pondok pesantren, peneliti memberikan saran sebagai masukan dan bahan pertimbangan. Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis berupa pembekalan sebagai santri dan sistem konsultasi terhadap santri baru, guna untuk meningkatkan proses adaptasi maupun penyesuaian diri dan terhindar dari gangguan *homesickness*. Salah satu metode yang digunakan dapat memberikan praktik Terapi Berpikir Positif.

2. Bagi Pengurus Pondok Pesantren

Disarankan agar tidak mengabaikan psikologis para santri dikhususkan terhadap santri baru yang sangat rentan dengan permasalahan *homesickness* tidak jarang juga yang dialami oleh santri-santri pondok pesantren yang lama. Percaya diri, semangat belajar, dan aktif dalam semua kegiatan harus di perhatikan oleh pengurus pada setiap santri. Dengan demikian santri tidak mengalami suatu penurunan psikologis secara permanen.

3. Bagi Santri

Disarankan dengan adanya pelatihan Terapi Berpikir Positif santriwati baru dapat berpikir secara rasional terhadap semua yang santriwati hadapi baik tingkah laku, keadaan, maupun lingkungan sekitar, sehingga santri dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah di pilih. Maka di harapkan santri untuk bisa membagi pelatihan ini terhadap santri lain. Dengan demikian orang-orang sekitar baik penduduk pondok maupun masyarakat dapat mencontoh santri tersebut untuk memberikan suatu gambaran dan masukan dengan membiasakan selalu berpikir positif dalam keadaan apapun dan selalu bersyukur atas apa yang telah Allah berikan.

4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan dengan memperbanyak hasil penelitian yang telah ada dan mampu menghasilkan gambaran mengenai kondisi *homesickness* karena adanya lingkungan baru dan cara berpikir secara rasional dengan Terapi Berpikir Positif.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan agar dapat memperhatikan penuh perihal tentang faktor lain yang dapat menurunkan *homesickness* santri baru pondok pesantren. Dengan demikian hasil penelitian dapat lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait efektifitas Terapi Berpikir Positif dalam penurunan *homesickness* santriwati baru pondok pesantren.