

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Terapi Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Baru Putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung" ini ditulis oleh Intan Nurmalasari Ratna Ningtyas, NIM. 1733143025, dosen pembimbing Muhammad Ainun Najib, M.Fil.I.

Kata kunci: terapi berpikir positif, penyesuaian diri, santri pondok pesantren

Penelitian ini dilatar belakangi dari suatu fenomena yang ada di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung yang memiliki jumlah santri dengan total kurang lebih sebanyak 250 santri dengan santri baru putri sebanyak 23 santri. Dengan rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) apakah terapi berpikir positif efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung ? (2) seberapa besar tingkat efektifitas terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung ?

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky, berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan bagi manusia. Dikatakan sumber kekuatan karena ia membantu manusia memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dikatakan sumber kebebasan karena dengannya manusia akan terbebas dari penderitaannya dan belenggu pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik manusia. Teori penyesuaian diri menurut Hurlock adalah proses dari mencapai tujuan dari pola sosialisasi. Adapun yang terpenting dan tersulit dari tahapan ini adalah dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah terapi berpikir positif dan yang menjadi variabel terikat adalah penyesuaian diri. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 10 subjek dengan pembagian 5 kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dengan skala pengukuran yaitu skala likert.

Hasil hitung uji nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,031 karena nilai asymp. Sig < 0,05 atau 0,031 < 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner penyesuaian diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 karena nilai asymp. Sig < 0,05 atau  $0,005 < 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner penyesuaian diri pada saat *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi berpikir positif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri pondok pesantren dengan menggunakan sumbanganregresi linier dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,535 atau 53,5%. Berdasarkan hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini terapi berpikir positif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mutofa Ngantru Tulungagung.

## ABSTRACT

Thesis with title **“Therapy Positive Thinking to Improve Self-Adjustment New Female Students Islamic Boarding School Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung”**. Written by Intan Nurmalasari Ratna Ningtyas, NIM: 1733143025. Advisor I Muhammad Ainun Najib, M.Fil.I.

**Keyword:** Therapy Positive Thinking, Improve Self-Adjustment, New Female Pondok Pesantren.

This research is based on a phenomenon in Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung has a number of santri approximately 250 students, new female students as much 23 students. With the formulation in this thesis is (1) Is Therapy Positive Thinking to Improve Self-Adjustment New Female Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung ? (2) how much the level of effectiveness Therapy Positive Thinking to Improve Self-Adjustment New Female Pondok Pesantren School Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung ?.

The theory used in this research is the theory of positive thinking according to Ibrahim Elfiky, positive thinking is a source of strength and source of freedom for humans. It is said to be a source of strength because it helps people to think about solutions until they get them. It is said the source of freedom because of it humans will be free from suffering and the shackles of negative thoughts that can affect human physique. Self-adjustment theory according to Hurlock is the process of achieving the objectives of the socialization pattern. The most important and most difficult of these stages is the increased influence of peers, changes in social behavior, new social groupings, new values in friendship selection, new values in support and social rejection, and new values in selection leader.

. The research methodology used in this research is quantitative approach with experimental research type. The research design used is Pretest-Posttest Control Group Design. In this study the free variable is the therapy of positive thinking and the dependent variable is the adjustment. The number of subjects in this study were 10 subjects with the division of 5 experimental groups and 5 control groups. The research instrument used in this study is a questionnaire or questionnaire with a measurement scale that is likert scale.

The result of the test of gain score score between the experimental group and the control group using the mann whitney test was obtained by asymp niali. Sig (2-tailed) of 0.031 due to asymp value. Sig <0,05 or 0,031 <0,05 so it can be concluded that there is a significant difference in the filling questionnaire of self-adjustment of experimental group and control group. While the test results of different pretest and posttest experimental group and control group using test wilcoxon signed ranks test obtained asymp value. Sig (2-tailed) is 0.005 due to the

aymp value. Sig <0,05 or 0,005 <0,05 so it was concluded that there was a significant difference in the filling of the adjustment questionnaire at the pretest and posttest of the experimental group and the control group. To know the level of effectiveness of positive thinking therapy in improving self-adjustment of new santri daughter of boarding school by using linear contribution of graduated and got R Square value equal to 0,535 or 53,5%. Based on the results of these calculations it can be concluded, that in this study positive thinking therapy is effective in improving self-adjustment New Female Students Islamic Boarding School Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung.

## ملخص

البحث العلمي بالموضوع "علاج التفكير الإيجابي لترقية تعديل الطلبة الجديدة بالمعهد القران المصطفى عانترو تولونج أجونج". كتبها ابتان نور مال ساري راتنا نيعتياس, رقم القيد : ١٧٣٣١٤٣٠٢٥, , المشرف الأول : محمد عين النحيب الماجستير.

### كلمة الإرشادية : علاج التفكير الإيجابي, تعديل, طلبة المعهد

خلفية هذا البحث أن الظواهر في المعهد القران المصطفى عانترو تولونج أجونج له عدد الطلاب حوالي ٢٥٠ طالبا الذين يتكون على الطلبة الجديدة ٢٣ طالبا. أما مسائل في هذا البحث فهي : (١) هل علاج التفكير الإيجابي لترقية تعديل الطلبة الجديدة بالمعهد القران المصطفى عانترو تولونج أجونج ؟ (٢) كم درجة فعالية علاج التفكير الإيجابي لترقية تعديل الطلبة الجديدة بالمعهد القران المصطفى عانترو تولونج أجونج.

النظريات المستخدمة في هذا البحث هي نظريات التفكير الإيجابي عند ابراهيم إلفكي. التفكير الإيجابي هو مصدر القوية والوحرية لناس. يسمى بمصدر القوية أنه يساعد الناس أن يتفكر المحولات. يسمى مصدر الحرية أنه تحرير الناس عن البؤس وأصفاد الأفكار السلبية التي تأثير الجسم.

نظريات التعديلة من رأي هورلوك (Hurlock) هي عملية من نيل الفوائد إلى شكل الإجتماعية. مؤثر صاحب الذي صعوبة ومهمة في هذه المرحلة. وصعوبة أخرى يعني تغير الإجتماعية وفرقة الإجتماعية جديدة وقيمة الأصحابي الإختياري ودعم أو رفض الاجتماعي وقيمة الأميري الإختياري.

طريقة البحث المستخدمة هي مدخل الكمي بأنواع بحث التجريبية. تصميم البحث المستخدم هو إختبار القبلي والبعدى-تصميم الضابطة. التفكير الإيجابي كمتغير الحري فيه وتعديل كمتغير التابع. عدد الموضوع ١٠ موضوعا وأقسامه ٥ فرقة التجريبية و ٥ فرقة الضابطة. أدوات البحث المستخدم في هذا البحث هي الإستبانة بالمقاييس ليكرت (skala likert).

قد نالت الباحثة النتيجة الحسبي بإختبار قيمة كسب النتيجة (gain score) بين التجريبية والضابطة بإختبار مان ويتني (mann whitney) قيمة أسيف (Sig (asymptotic) (٢-tailed) ٠,٠٣١, بسبب قيمة أسيف < ٠,٠٠٥ أو < ٠,٠٣١, حتى نخلص أن اختلاف هام في تملاء الإستبانة عن تعديل التجريبية والضابطة. أما نتائج إختبار الإختلافه بعدي وقبلي عن التجريبية

والضابطة تستخدم إختبار ويلكوكسون  
موقعة إختبار الرتب ( *wilcoxon signed ranks tetst* ) نالت Sig (2-tailed) ٠,٠٠٠٥ لأن قيمة  
أسيف  $\text{Sig} < ٠,٠٠٥$  atau  $٠,٠٠٥ < ٠,٠٠٠٥$  . إذا نخلص موجد إختلاف هام في إختبار  
القبلي والبعدى. يستخدم الانحدار الخطي لمعرفة درجة فعالية علاج التفكير الإيجابي على ترقية  
تعديل الطلبة الجديدة. قد نالت قيمة *R Square* ٠,٥٣٥ أو ٥٣,٥%. من بيان الحسبي  
السابقى, نخلص أن في هذا البحث علاج التفكير الإيجابي يفعال على ترقية تعديل الطلبة الجديدة  
بالمعهد القران المصطفى عانترو تولونج أجونج.