

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Berdasarkan hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,031 karena nilai asymp. Sig  $< 0,05$  atau  $0,031 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Selain itu, hasil hitung uji beda pengisian kuesioner penyesuaian diri *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di peroleh nilai asymp. Sig 0,005 karena nilai asymp. Sig  $< 0,05$  atau  $0,005 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner penyesuaian diri *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Terapi Berpikir Positif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung.

Bila dilihat dari hasil data yang diperoleh, terapi yang telah digunakan yakni terapi berpikir positif ini menunjukkan perubahan yang cukup

signifikan walaupun hanya dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Hal ini terjadi karena subjek merasa pikiran yang selama ini dianggap sebagai beban yang selalu dipikirkannya mulai berkurang karena adanya proses terapi dengan cara psikoedukasi ini. Hal ini terjadi karena selama proses terapi pada bagian awal sebelum masuk dalam materi selalu dilakukan proses konseling yang mampu membantu subjek untuk mengeluarkan segala keluh kesah yang dirasakan dan kemudian memberikan beberapa solusi dan selanjutnya masuk proses psikoedukasi terapi berpikir positif yang diarahkan mampu memberikan sumbangan pikiran baru kepada subjek dalam memecahkan suatu masalah atau keluh kesah yang dirasakan subjek.

Selain adanya proses konseling dalam tahapan psikoedukasi yang membantu subjek untuk menceritakan atau mengeluarkan keluh kesah yang dirasakan subjek, dalam terapi berpikir positif ini juga diselipkan suatu hal spiritual, yakni ketika subjek dapat berpikir positif maka ia akan selalu memikirkan tentang bagaimana akibat yang akan didapat dalam lingkungan pondok pesantren ketika melakukan suatu hal yang negatif atau berpikir untuk berperilaku negatif dengan selalu memikirkan tentang bagaimana nikmat Allah yang telah diberikan, rasa syukur, tawakal, dan suatu kesabaran. Hal ini mampu mengukuhkan kembali keputusan subjek ketika memutuskan untuk masuk dalam lingkungan pondok pesantren sehingga subjek mampu bertanggung jawab penuh atas pilihan dan keputusan yang telah diambilnya. Oleh karena itu, terapi dengan menggunakan sistem psikoedukasi yang memberikan pengarahan dalam

strategi untuk berpikir positif dan beberapa hal penting yang harus ada dalam berpikir positif ini cukup efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri yang dirasakan subjek.

Perubahan pada pola pikir dan sikap subjek bukanlah hal yang mudah, hal ini membutuhkan suatu motivasi yang membangun dan suatu keyakinan subjek untuk mengelola bagaimana ia harus berpikir secara rasional agar dapat menimbulkan suatu pikiran serta sikap yang positif. Untuk meningkatkan penyesuaian diri subjek, terapi berpikir positif ini cukup dengan menggunakan sistem psikoedukasi yang didalamnya terdapat suatu permainan untuk membiasakan subjek dan melatih subjek dalam berpikir positif serta adanya video inspiratif untuk membangun subjek berpikir secara rasional lagi.

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. Begitulan mata rantai yang terus menerus berputar. Oleh karena 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 mengubah akar pikiran dalam dirinya.<sup>1</sup>

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa Terapi Berpikir Positif cukup efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri dalam lingkungan baru seperti 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.

## **B. Pembahasan Rumusan Masalah II**

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna untuk mengetahui tingkat keefektifitasan Terapi Berpikir Positif dalam meningkatkan penyesuaian diri di Pondok Pesantren mendapat nilai *R Square* sebesar 0,535 atau 53,5%. Dari angka 53,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas Terapi Berpikir Positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung sebesar 53,5% sedangkan sisanya 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Besarnya tingkat efektivitas Terapi Berpikir Positif disebabkan karena beberapa materi yang disampaikan pada setiap pertemuannya dalam Terapi Berpikir Positif, seperti materi pikiran yang mempengaruhi perasaan, pikiran yang mempengaruhi sikap, pikiran yang mempengaruhi percaya

---

<sup>1</sup>Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta:Zaman, 2015) hlm, 40

diri, pikiran yang mempengaruhi kondisi jiwa, kesehatan, serta pikiran yang mempengaruhi kebiasaan. Selain itu terdapat pula materi mengenai bagaimana itu berpikir positif, tiga kekuatan dalam berpikir positif, prinsip-prinsip dalam berpikir positif, strategi berpikir positif, dan sepuluh wasiat dalam berpikir positif. Selain itu karena adanya suatu permainan yang mendukung pada materi yang telah disampaikan dan pemutaran suatu video inspiratif yang membantu subjek untuk memahami dalam berpikir positif.

Adanya suatu tambahan materi dan permainan yang lain dalam psikoedukasi Terapi Berpikir Positif ini dapat memberikan efek yang lebih ketika responden mengikuti sesi psikoedukasi terapi, sehingga dalam sekali pertemuan dapat memberikan sumbangan pikiran dan motivasi yang berlipat ganda seperti masalah dalam setiap keadaan, ketika adanya kegiatan penuh, ataupun ketika ujian agar dapat dikelola menjadi suatu pikiran yang positif.

Selain tingkat efektivitas yang mencapai nilai 53,5% namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 46,5% yang membuat materi psikoedukasi dalam sesi pertemuannya kurang bisa maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Jangka waktu dalam memberikan terapi yang cukup singkat, yakni 6 hari dan setiap harinya terapi dilakukan selama 30 menit, sehingga

memungkinkan munculnya perasaan yang kurang nyaman kembali pada waktu lain.

2. Terkait dengan usia anak yang masih dikatakan sebagai usia anak akhir ditakutkan dalam proses untuk berpikir positif belum bisa dilakukan secara rasional.
3. Kurangnya kerja sama antara subjek dengan peneliti pada saat terapi sedang berlangsung.
4. Kurangnya konsentrasi subjek pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses pemberian psikoedukasi responden kurang bisa menerima dengan penuh perhatian.
5. Tempat terapi yang dilakukan kurang begitu strategis, karena terapi dilakukan pada saat jam istirahat pondok maka akan banyak anak dan orang lain yang mengganggu sekitar tempat terapi.

### **C. Pembahasan Rumusan Masalah III**

Zaman sekarang yang merupakan suatu zaman yang sudah serba canggih yang dengan berbagai perkembangan IPTEK yang merambah mulai dunia anak sampai dengan dewasa bahkan usia lanjut. Seiring dengan perkembangan zaman banyak individu yang mengabaikan bagaimana ia harus hidup dengan baik, individu sering lupa bahwa hidup yang sedang ia jalani merupakan pancaran dari pikiran, keputusan, dan pilihan. Ketika seseorang telah siap menerima tantangan maka ia telah merintis perubahan, kemajuan, dan perkembangan.

Terdapat tiga kekuatan dalam proses berpikir positif, tiga kekuatan tersebut merupakan suatu keseimbangan dalam menjalani hidup. Ketika

tiga kekuatan tersebut tidak ada maka individu akan dengan mudah untuk berpikir negatif. Tiga kekuatan yang dimaksudkan adalah pilihan, keputusan, dan tanggung jawab. Ketika tiga kekuatan tersebut terpisah maka akan menimbulkan suatu rasa frustrasi dan cenderung akan mencela, mengkritik, serta membanding-bandingkan.

Setiap keputusan yang diambil adalah bagian dari pilihannya. Dengan adanya pilihan dan keputusan tersebut individu harus bisa berpikir secara positif tentang apa yang akan terjadi ketika memutuskan hal tersebut, tujuan yang akan didapat serta bagaimana cara menyikapinya. Dengan begitu ia akan dengan mudah untuk bertanggung jawab atas keputusan dan pilihan yang telah ia buat. Banyak pada zaman sekarang baik remaja hingga orang tua yang membuat keputusan atas pilihannya sendiri tetapi ia tidak mengetahui apa kesengsaraan yang akan terjadi dan menghampirinya sehingga ia enggan untuk bertanggung jawab atas apa yang telah diputuskan dan dipilihnya.

Zaman sekarang banyak sekali orang yang mencela, mengkritik serta sering membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dan menyalahkan nasibnya. Bisa jadi seseorang yang seperti ini mungkin menyadari dirinya sengsara, tetapi tidak mengetahui bahwa kesengsaraan merupakan hasil dari pikiran dan pilihannya sendiri sehingga membuat individu tersebut enggan untuk bertanggung jawab. Oleh karena itu, pengetahuan merupakan suatu kekuatan. Pengetahuan tentang apa yang terjadi dalam diri individu akan membantu individu untuk keluar serta melakukan perubahan dan kemajuan di jalan yang benar.

Berpikir positif merupakan hal yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya. Ketika seseorang telah membiasakan untuk berpikir positif maka ketika ada masalah atau tidak ia akan terbiasa selalu bersyukur pada Allah. Ia akan berpikir mencari solusi dari segala kemungkinan hingga pikiran tersebut menjadi suatu kebiasaan dalam hidupnya.<sup>2</sup> Oleh karena itu, dalam kondisi apapun kita harus bisa menggunakan senjata paling ampuh yang selalu dimiliki oleh setiap manusia, yakni pikiran dan berpikir untuk positif. Saat kehidupan berjalan dengan mulus, ia akan selalu melihat sisi positif dalam kehidupan dan apapun yang terjadi pasti ada jalan keluar yang telah Allah persiapkan untuk setiap hambanya yang mau berusaha dan bertawakal kepada-Nya.

#### **D. Integrasi Temuan Penelitian dalam Konteks Khazanah Keilmuan**

Temuan dari penelitian ini adalah bahwa terapi berpikir positif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri pondok pesantren Al-Qur'an Al-Mustofa NgatruTulungagung.

Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa ketika manusia benar-benar tidak ingin meletakkan sesuatu yang berbahaya dalam hidupnya, maka ia tidak perlu mengisi pikiran dengan hal-hal yang negatif pada setiap aspek hidupnya. Manusia hampir tidak punya pilihan gizi untuk pikiran an proses perkembangannya. Oleh karena itu, mulai sekarang saatnya manusia memilih berbagai pikiran seperti halnya memilih makanan yang

---

<sup>2</sup>Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 216



kita santap dan pakaian yang dikenakan. Untuk mewujudkan semua tersebut, manusia tetap harus tawakal pada Allah. Dimulai dari memahami artipikiran dan kekuatannya, karena pikiran adalah kekuatan.<sup>3</sup> Allah menjelaskan dalam Qs. Az-Zumar:9.

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو

الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya: Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.<sup>4</sup>

Oleh karena itu, marilah kita sebagai makhluk Allah yang paling sempurna mulai memilih-milih setiap pikiran yang kita putuskan untuk disimpan dalam memori akal kita, karena hal tersebut akan berpengaruh juga terhadap kondisi tubuh kita.

---

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm 5

<sup>4</sup> Al-Qur'an Surah Az-Zumar:9