

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa Terapi Berpikir Positif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren. 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%. Dari angka 53,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas Terapi berpikir Positif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri pondok pesantren sebesar

53,5% sedangkan sisanya 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, Terapi Berpikir Positif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mutofa Ngantru Tulungagung.

Zaman sekarang yang mana secara tidak langsung menuntut setiap manusia untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara menyeluruh, baik lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, pekerjaan, pondok pesantren atau yang lainnya harus bisa memposisikan dirinya harus seperti apa, berbuat apa, dan harus bagaimana. Oleh karena itu, setiap individu harus bisa membuat dan memantapkan keputusan yang dipilihnya dan dapat bertanggung jawab secara sadar atas apa keputusan dari pilihannya tersebut.

## **B. Saran**

Mengingat pentingnya Terapi berpikir Positif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri pondok pesantren peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

### **1. Bagi Lembaga**

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis berupa psikoedukasi terhadap santri baru untuk meningkatkan proses penyesuaian diri dalam lingkungan baru seperti pondok pesantren. Salah satunya dengan menggunakan layanan Terapi Berpikir Positif.

## 2. Bagi Pengurus Pondok Pesantren

Disarankan agar tidak mengabaikan hal-hal sekecil apapun yang dialami oleh santri baru seperti keadaan malu, kurang percaya diri, sedih dan lain sebagainya agar santri baru tidak mengalami suatu perununan psikologis secara drastis ketika berada dalam lingkungan baru seperti pondok pesantren.

## 3. Bagi Santri

Diharapkan dengan adanya pelatihan psikoedukasi berpikir positif ini santri dapat berpikir secara rasional lagi mengenai apapun tindakan yang dilakukan serta dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilihnya. Serta dapat memberikan gambaran dan masukan bagi santri yang lain untuk membiasakan selalu berpikir positif dalam keadaan apapun dan selalu bersyukur atas apa yang telah Allah berikan.

## 4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi penyesuaian diri akibat adanya lingkungan baru dan cara berpikir secara rasional dengan Terapi Berpikir Positif.

## 5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat efektivitas Terapi Berpikir Positif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru pondok pesantren. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait dengan efektivitas Terapi Berpikir Positif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri pondok pesantren.