

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

1. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura berada pada kategori cukup tinggi sebanyak 57 orang. Disusul dengan 23 orang pada kategori cukup rendah, 22 orang pada kategori sangat tinggi, dan 3 orang pada kategori sangat rendah. Sehingga, dapat disimpulkan tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru didominasi dalam kategori cukup tinggi.
2. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 66 orang. Disusul dengan 29 orang pada kategori cukup tinggi, 8 orang pada kategori cukup rendah, dan 2 orang pada

kategori sangat rendah. Hal ini berarti kebahagiaan santriwati baru didominasi dalam kategori sangat tinggi.

3. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 80 orang. Disusul dengan 23 orang pada kategori cukup tinggi, 2 orang pada kategori cukup rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori sangat rendah. Sehingga, dapat disimpulkan tingkat berpikir positif santriwati baru didominasi dalam kategori sangat tinggi.
4. Hasil analisis korelasi *pearson's* menunjukkan nilai  $r = 0.643$  dengan  $p < .001$  yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan pada variabel kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Kemudian, hasil uji t parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $< .001$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 32.02%, sedangkan 67.98% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.
5. Hasil analisis korelasi *pearson's* menunjukkan nilai  $r = 0.537$  dengan  $p < .001$  yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan pada variabel kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP

Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Sementara itu, uji t parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.002 yang berarti terdapat pengaruh positif yang signifikan pada variabel berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 14.55%, sedangkan 85.45% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

6. Uji regresi linier berganda atau uji f simultan menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $< 0.001$ . Sehingga, dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan pada variabel kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 46.5%, sedangkan 53.5% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil uji regresi linier berganda atau uji f simultan tersebut juga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap Kesejahteraan psikologis Santriwati Baru Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

## **B. Rekomendasi**

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Memperkaya penelitian mengenai kebahagiaan yang dapat dipengaruhi oleh kelekatan pengasuh dan besar jumlah jatah uang jajan dimana hal ini dapat dijadikan gagasan penelitian selanjutnya mengingat belum banyaknya penelitian mengenai topik serupa.
- b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kualitatif mengenai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, pola berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis, karena mengingat keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yang tidak mengkaji lebih dalam terhadap faktor-faktor dalam temuan penelitian tersebut.
- c. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai kontribusi aspek emosi positif pada variabel kebahagiaan dan aspek pernyataan tidak menilai pada variabel berpikir positif yang menjadi aspek dengan nilai signifikansi paling besar dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis.
- d. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam pada aspek keterlibatan dari variabel kebahagiaan, aspek afirmasi diri dari variabel berpikir positif, dan aspek penerimaan diri dari variabel kesejahteraan psikologis yang memiliki kontribusi nilai paling rendah terhadap masing-masing variabel dimana hal ini bertujuan untuk

mengidentifikasi upaya atau intervensi yang efektif dalam meningkatkan aspek-aspek tersebut.

- e. Dapat mengambil populasi dan sampel yang berbeda kualifikasinya misalnya, santriwan baru atau santri baru jenjang SMA agar peneliti selanjutnya dapat membandingkan dan menganalisis lebih dalam mengenai pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santri.
- f. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala instrumen penelitian kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis yang menyesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian (remaja), seperti melakukan uji keterbacaan untuk mengetahui tingkat pemahaman subjek penelitian, modifikasi terhadap skala yang digunakan, dan menggunakan skala adopsi oleh penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dalam hal subjek penelitian.
- g. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan pertanyaan/pernyataan berbentuk esai setelah lembar pengisian skala mengenai kondisi yang dialami oleh subjek penelitian guna menambah informasi terkait masalah yang dialami subjek penelitian (santri).
- h. Peneliti selanjutnya dapat mengestimasi waktu pengantaran dan pengisian skala secara bertahap atau satu per satu dari skala yang

digunakan dalam variabel penelitian apabila subjek penelitian berada pada lingkungan aturan yang ketat.

- i. Dapat melakukan wawancara pasca penelitian sebagai bahan informasi tambahan mengenai masalah subjek penelitian terkait kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis.

## 2. Bagi Santriwati Baru

- a. Menilik pada hasil penelitian bahwa semakin tinggi kebahagiaan dan berpikir positif akan berpengaruh pada tingginya kesejahteraan psikologis. Maka, santriwati baru memerlukan kebahagiaan dan pola pikir positif sehingga dapat menciptakan kesejahteraan psikologis atau kesejahteraan psikologis. Santriwati baru juga disarankan terus meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan optimis terhadap tujuan masuk ke dalam pondok pesantren, menemukan makna positif dibalik suatu problematika di pondok pesantren, juga berinteraksi lebih banyak agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren.
- b. Santriwati baru juga disarankan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya terutama pada aspek penerimaan diri yang dapat ditingkatkan melalui keterlibatan aktif santri pada aktivitas pondok pesantren dan afirmasi diri positif akan kemampuan yang dimiliki santri.

## 3. Bagi Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura

- a. Dari hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, bahwa kebahagiaan dan berpikir positif dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru, pengelola Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura dapat menjadikan hal ini sebagai bahan informasi dan edukasi dalam usaha pesantren untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kebahagiaan dan berpikir positif bagi para santri.
- b. Dari temuan penelitian mengenai aspek keterlibatan yang memiliki kontribusi paling sedikit terhadap variabel kebahagiaan santriwati baru, dapat menjadi rekomendasi bagi Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura untuk menyediakan kegiatan berupa ekstrakurikuler sesuai minat santri ataupun kegiatan lain yang menunjang keterlibatan aktif para santri dalam rangka meningkatkan kebahagiaan santri di lingkungan pondok.
- c. Dari hasil penelitian juga ditemukan aspek tujuan hidup pada variabel kesejahteraan psikologis, aspek emosi positif pada variabel kebahagiaan, dan aspek harapan positif pada variabel berpikir positif menjadi aspek-aspek dengan kontribusi nilai mean tertinggi pada masing-masing variabel yang mana hal ini dapat menjadi saran bagi Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura untuk menyediakan wadah berupa pengarahan misalnya, kegiatan konseling individu dimana hal ini dapat mengarahkan santri pada tujuan-tujuan yang

hendak ia capai selama berada lingkungan pondok pesantren ataupun sesudah mereka lulus. Kegiatan berupa konselor sebaya dimana hal ini memudahkan santri untuk saling berkomunikasi secara setara dan dukungan emosional yang didapat lebih relevan dengan pengalaman santri sehari-hari.