

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

Hasil analisis data pengukuran secara kuantitatif di uji hipotesis *Mann Whitney U-Test* menunjukkan hasil jika terdapat perbedaan skor kepercayaan diri pada remaja yatim setelah diberikan intervensi pelatihan berpikir positif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga, hipotesis dalam penelitian bisa diterima ( $p=0,000<0,05$ ). Selanjutnya, perbedaan skor juga ditunjukkan pada kondisi *follow up* yang dilakukan 10 hari setelah intervensi dilakukan, yaitu  $p=0,000<0,05$ .

Sementara, hasil uji beda yang dilakukan pada masing-masing kelompok juga menunjukkan terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes* ( $p=0,008<0,05$ ,  $Z=2,668$ ). Pada pengukuran *posttest-follow up* ( $p=0,023<0,05$ ,  $Z=1,188$ ), Selanjutnya pengukuran *pretest-follow up* ( $p=0,008<0,05$ ,  $Z=2,666$ ). Sementara hasil pengukuran kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan skor kepercayaan diri. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes*  $Z=2,492$  dengan  $p=0,013<0,05$ . Pada pengukuran *posttest-follow up*  $Z=2,273$  dengan  $p=0,023<0,05$ . Selanjutnya data *pretest - follow up*  $Z=2,670$  dengan  $p=0,008<0,05$ .

Partisipan yang mengalami peningkatan skor kepercayaan diri mengalami perubahan psikologis, yaitu: perasaan menjadi lebih tenang, pikiran jadi lebih fokus, tidak mudah panik, lebih senang, lebih berani dan relaks.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan dari evaluasi penelitian. Saran yang diberikan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak seperti peneliti selanjutnya, responden penelitian, serta instansi terkait. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. Peneliti Selanjutnya**

- Kepada peneliti selanjutnya disarankan *posttest* ke *follow up* dengan meminta remaja yatim mengisi *form* yang berguna untuk memonitoring remaja yatim terkait dengan pikiran yang mengganggunya pada hari-hari sebelum diberikannya *follow up*. Hal ini bisa memperkaya data tambahan dan memberikan masukan ketika terjadi penurunan pada saat pengukuran *follow up*.

- Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meminta pihak lain agar tidak keluar masuk selama pelatihan berlangsung dikarenakan hal tersebut dapat memecahkan perhatian para peserta pelatihan.

- Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih menekankan kepada para partisipan kelompok eksperimen untuk tidak memberikan informasi kepada para partisipan kelompok kontrol sebelum *follow up* dilakukan. Apabila terjadi kebocoran dapat mengakibatkan kenaikan terhadap skor yang didapat oleh kelompok kontrol.

### **2. Responden Penelitian**

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa dengan mengikuti pelatihan berpikir positif, Remaja yatim sudah dapat untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial, merasa puas akan kemampuan dirinya sendiri, lebih optimis, mudah berbaur, merasa disayangi, tidak takut gagal, berani mencoba dan tidak takut terhadap penolakan

berani tampil, berani mengambil keputusan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyarankan agar remaja yatim tetap melanjutkan menjalankan proses-proses yang telah diberikan selama pelatihan.