

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 11 No. 2 Hal 123 - 128
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received November 8 th 2025; Accepted November 26 th 2025; Published Desember 12 th 2025		

PENGARUH POSITIVE THINKING TERHADAP SELF ACCEPTANCE PADA SISWA TINGKAT 1 DAN TINGKAT 2 DI SEKOLAH MENENGAH AGAMA AD-DINIAH AL-ISLAMIAH MALAYSIA

Reyna Durah Balqis Panjaitan*, Juliana Batubara, Safri Mardison

reyna.balqis04@gmail.com

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Abstract : *This research is motivated by low self-acceptance and negative mindsets in students, which demonstrate the importance of positive thinking in adolescent psychosocial development. The study aims to describe the level of positive thinking, self-acceptance, and the influence of positive thinking on self-acceptance in first and second grade students at Ad-Diniah Al-Islamiah Religious High School Malaysia. The method used is quantitative with an ex-post facto approach. The sample consisted of 75 students. Data were collected through a Likert questionnaire with 30 positive thinking items and 60 self-acceptance items. The results showed that 64.07% of students were in the moderate category for positive thinking, and 62.46% were in the poor category for self-acceptance. The regression analysis produced a significance of 0.000 (<0.05) and an R^2 value of 37.5%, which means positive thinking has a significant effect on self-acceptance. The study concluded that strengthening positive mindsets plays an important role in increasing students' self-acceptance.*

Keywords: *Positive Thinking, Self Acceptance.*

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya penerimaan diri dan pola pikir negatif pada siswa, yang menunjukkan pentingnya positive thinking dalam perkembangan psikososial remaja. Penelitian bertujuan mendeskripsikan tingkat positive thinking, tingkat self-acceptance, serta pengaruh positive thinking terhadap self-acceptance pada siswa tingkat 1 dan 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan ex-post facto. Sampel terdiri dari 75 orang siswa. Data dikumpulkan melalui angket likert dengan 30 item positive thinking dan 60 item self-acceptance. Hasil penelitian menunjukkan 64,07% siswa berada pada kategori sedang untuk positive thinking, dan 62,46% berada pada kategori kurang baik untuk self-acceptance. Analisis regresi menghasilkan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan nilai R^2 sebesar 37,5%, yang berarti positive thinking berpengaruh signifikan terhadap self-acceptance sebesar 37,5%. Penelitian menyimpulkan bahwa penguatan pola pikir positif berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Kata kunci: Positive Thinking, Self Acceptance.

A. PENDAHULUAN

Positive thinking merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Seligman (dalam Baliana,

2023) menegaskan bahwa optimisme mampu meningkatkan resiliensi, sehingga remaja lebih kuat dalam mengatasi tekanan dan situasi sulit. *Positive thinking* juga mencakup kemampuan melihat peluang di balik masalah,

fokus pada solusi, dan tetap berharap meskipun menghadapi hambatan (Refnadi et al., 2021). Penelitian Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *positive thinking* tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, prestasi akademik lebih tinggi, dan interaksi sosial yang lebih positif.

Positive thinking berkaitan erat dengan *self-acceptance*, atau kemampuan menerima diri secara utuh. Rogers (1951) menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat untuk membentuk kepribadian yang sehat. Individu dengan *self-acceptance* baik mampu menghargai kelebihan dan menerima kekurangan diri. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin (2024), yang menemukan bahwa peningkatan *positive thinking* berdampak langsung pada meningkatnya *self-acceptance*. *Self-acceptance* yang tinggi juga berkaitan dengan harga diri, kepuasan hidup, serta rendahnya kecemasan dan depresi (Sekali & Tohir, 2020). Sebaliknya, rendahnya *self-acceptance* dapat memunculkan kecemasan sosial, perfeksionisme *maladaptif*, dan masalah psikologis lainnya.

Dalam konteks pendidikan, hubungan kedua variabel ini menjadi semakin penting karena sekolah berperan besar dalam membentuk pola pikir dan sikap remaja. Namun, observasi awal di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia menunjukkan adanya gejala rendahnya *positive thinking* dan *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan 2. Beberapa siswa merasa kurang mampu dibanding teman, takut menerima kritik, gugup berbicara di depan kelas, cemas menghadapi ujian, dan cenderung menghindari konflik sosial. Guru BK juga mengkonfirmasi adanya siswa yang sulit memahami potensi diri serta mudah salah menginterpretasikan interaksi sosial sebagai bentuk penolakan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya intervensi untuk meningkatkan *positive thinking* dan *self-acceptance*. Studi Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin (2024) membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif

dapat meningkatkan *self-acceptance* hingga 23%. Sementara penelitian Tentama (2014) menunjukkan korelasi kuat antara *positive thinking* dan penerimaan diri dalam jangka panjang.

Melihat pentingnya kedua aspek tersebut serta fenomena yang muncul di sekolah, diperlukan penelitian untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara *positive thinking* dan *self-acceptance* pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *pengaruh positive thinking terhadap self-acceptance pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *ex-post facto* (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia yang berlokasi di Kampung Lalang, 33700 Padang Rengas, Perak, Malaysia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tingkat 1 dan tingkat 2, yang masing-masing berjumlah 39 dan 36 siswa, sehingga total populasi adalah 75 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket berbasis skala Likert. Instrumen penelitian terdiri dari 30 item untuk mengukur variabel *positive thinking* dan 60 item untuk mengukur variabel *self-acceptance*. Instrumen disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan serta telah melalui proses konstruksi item sesuai kaidah ilmiah.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistik untuk memperoleh temuan yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

***Positive Thinking* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *positive thinking* sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Positive Thinking*

Variabel	Skor						Ket
	Min	Max	Ideal	Sum	Mean	% Mean	
<i>Positive Thinking</i>	36	114	120	5766	76,88	64,07	S

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa skor terendah pada variabel *positive thinking* adalah 36, skor tertinggi 114, skor ideal 120, skor total 5766, dan skor rata-rata sebesar 76,88, dengan persen rata-rata sebesar 64,07. Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *positive thinking* pada siswa di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan berpikir positif yang cukup baik, seperti berusaha melihat sisi baik dari setiap pengalaman, mempertahankan harapan, dan mencoba mencari solusi ketika menghadapi kesulitan. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa kemampuan tersebut belum sepenuhnya berkembang, karena masih ada siswa yang cenderung larut dalam pikiran negatif ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Seligman (2006) tentang *learned optimism*, yang menjelaskan bahwa berpikir positif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Individu yang terbiasa menafsirkan peristiwa dengan sudut pandang positif akan memiliki daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan. Snyder (2002) dalam konsep *Hope Theory* menegaskan bahwa berpikir positif terkait erat dengan kemampuan individu merumuskan tujuan dan menemukan cara untuk mencapainya, bahkan di tengah hambatan.

Pandangan ini selaras dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya berbaik sangka (*husnuzhan*), optimisme, dan keyakinan pada pertolongan Allah. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah/94:5-6)

Ayat ini memberikan motivasi agar seorang muslim tidak larut dalam pikiran negatif, melainkan tetap optimis bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan. Dengan demikian, pengembangan *positive thinking* pada siswa tidak hanya memiliki dasar psikologis, tetapi juga memiliki landasan spiritual yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak sekolah maupun lingkungan sekitar untuk menumbuhkan dan memperkuat *positive thinking* siswa agar mereka lebih siap menghadapi berbagai dinamika perkembangan remaja.

***Self Acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *self acceptance* sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self Acceptance*

Variabel	Skor						Ket
	Min	Max	Ideal	Sum	Mean	% Mean	
<i>Self Acceptance</i>	65	229	240	11243	149,91	62,46	KB

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa skor terendah pada variabel *self acceptance* adalah 65, skor tertinggi 229, skor ideal 240, dan skor rata-rata sebesar 149,91, dengan persen rata-rata sebesar 62,46. Berdasarkan

perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia berada pada kategori kurang baik.

Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya mampu menerima diri mereka secara utuh, baik dari sisi kelebihan maupun kekurangan. Masih terdapat kecenderungan siswa merasa tidak puas dengan diri sendiri, membandingkan diri dengan oranglain, dan sulit mengapresiasi pencapaian yang telah diraih. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, termasuk rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Sheerer (1949) yang menyatakan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk mengakui dan menerima seluruh aspek dirinya tanpa berlebihan dalam mengkritik kekurangan yang ada. Individu dengan tingkat *self acceptance* yang baik cenderung memiliki keseimbangan emosional dan mampu melihat pengalaman hidup secara objektif, sehingga tidak mudah terjebak dalam rasa rendah diri. Ellis (1973) dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menegaskan bahwa penerimaan diri yang sehat dibangun melalui pemahaman bahwa nilai diri seseorang tidak bergantung sepenuhnya pada pencapaian atau penilaian orang lain, melainkan pada penerimaan tanpa syarat terhadap keberadaan diri. Selanjutnya, C. Rogers (1961) melalui teori *Self-Concept* menjelaskan bahwa *self acceptance* dapat berkembang ketika individu berada dalam lingkungan yang memberikan unconditional positive regard atau penerimaan positif tanpa syarat. Dukungan emosional yang konsisten dari orang-orang terdekat memungkinkan individu untuk menerima diri

apa adanya dan mengembangkan potensi secara optimal.

Konsep *self acceptance* juga selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya sikap qana'ah (merasa cukup) dan ridha (menerima ketetapan Allah) terhadap segala hal yang melekat pada diri seseorang. Allah SWT berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ

Artinya: “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain.”(An-Nisa'/4:32)

Ayat ini mengajarkan agar setiap individu menerima dirinya, bersyukur atas kelebihan yang dimiliki, serta tidak terjebak dalam perbandingan yang dapat melemahkan harga diri. Dengan demikian, *self acceptance* bukan hanya konsep psikologis modern, tetapi juga bagian dari nilai-nilai spiritual Islam yang mengajarkan penerimaan, rasa cukup, dan penghargaan terhadap diri sendiri.

***Positive Thinking* terhadap *self acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data *self acceptance* sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.612 ^a	.375	.366	35.775

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai R sebesar 0,612, yang menunjukkan koefisien korelasi *Positive Thinking* dengan *self acceptance*. Sedangkan nilai R Square adalah 0,375. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *Positive Thinking* terhadap *self acceptance* adalah sebesar 37,5 %. yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (*Positive Thinking*) terhadap variabel terikat (*Self Acceptance*) mencapai 37,5%, sementara

62,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima.

Pengaruh ini dapat dipahami melalui fenomena yang ditemukan di lapangan, di mana siswa yang memiliki *positive thinking* cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik, tidak mudah putus asa ketika gagal, dan lebih percaya diri dalam bersosialisasi. Sebaliknya, siswa dengan tingkat berpikir positif yang rendah cenderung memandang dirinya secara negatif, merasa tidak berharga, dan kesulitan menerima kekurangan diri. Lingkungan sekolah yang religius, dukungan teman sebaya, serta bimbingan guru turut memperkuat pembentukan pola pikir positif yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penerimaan diri.

Temuan ini sejalan dengan teori *Cognitive Behavioral* dari Beck (1976) yang menjelaskan bahwa pola pikir positif dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri, peristiwa yang dialami, serta mengubah respons emosional menjadi lebih adaptif. Selanjutnya, menurut Seligman (2006) dalam konsep *learned optimism*, berpikir positif adalah keterampilan yang dapat dilatih sehingga individu mampu menafsirkan pengalaman buruk dengan cara yang lebih membangun, yang pada akhirnya meningkatkan penerimaan diri. C. Rogers (1961) juga menekankan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) berkembang ketika individu mendapatkan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dari lingkungan, dan berpikir positif dapat menjadi jembatan menuju kondisi tersebut. Hal ini diperkuat oleh penelitian MacInnes (2006) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat berpikir positif tinggi cenderung memiliki *self-acceptance* yang

lebih baik karena mereka fokus pada kekuatan pribadi, bukan kelemahan.

D. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia mayoritas berada pada kategori sedang, dengan persentase pencapaian sebesar 64,07% dari 75 responden. Sementara itu, *self acceptance* pada kelompok siswa yang sama mayoritas berada pada kategori kurang baik, dengan persentase pencapaian sebesar 62,46% dari 75 responden. Selain itu, ditemukan pengaruh yang signifikan dari *positive thinking* terhadap *self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di sekolah tersebut, dengan kontribusi sebesar 37,5%. Sisa sebesar 62,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Baliana, N. (2023). *The Contribution of Positive Thinking Skills to Students' Learning Out comes*. MaPan, 11 (1),103-119.
<https://doi.org/10.24252/mapan.2023v11n1a7>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. McGraw-Hill.
- MacInnes, D. L. (2006). *Self-Esteem and Self-Acceptance: An Examination Into Their Relationship and Their Effect on Psychological Health*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13(5), 483–489.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). *Psychological Well-Being: Penerimaan Diri dan Penguasaan Lingkungan, Mengenal*

- Mindfulness dari Sikap Negatif ke Surplus Sikap Positif Hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(2), 398–415. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>.
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). *Self-Acceptance of High School Students in Indonesia*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sekali, R. B. K., & Tohir, A. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147. <https://doi.org/10.52647/jep.v2i2.21>.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books..
- Sheerer, E. T. (1949). *An Analysis of the Relationship Between Acceptance of and Respect for Self and Acceptance of and Respect for Others in Ten Counseling Cases*. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169–175.
- Snyder, C. R. (2002). *Hope Theory: Rainbows in the Mind*. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta