

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*



Oleh :

Reyna Durah Balqis Panjaitan

Nim. 2114060047

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM (BKPI)
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H/2025 M**

PERNYATAAN KEASLIAN

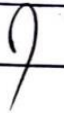
Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Positive Thinking* terhadap *Self Acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 Di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia”** adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya yang sudah dipublikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah plagiasi atau tidak orisinal, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 11 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Reyna Durah Balqis Panjaitan
NIM. 2114060047

AGENDA : B.91...Un.13/FTK/PP.00.9/08/25	
TGL TERMA : 12/8-25	PARAF: 

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Positive Thinking terhadap Self Acceptance pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia*” yang ditulis oleh Reyna Durah Balqis Panjaitan, NIM. 2114060047 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *munaqasah*.

Dengan demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergun sebagaimana mestinya.

Padang, 11 Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Juliana Batu Bara, M.Pd., Kons
NIP.198509032011012015



Safri Mardison, M.Pd
NIP.198203202009121001

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Positive Thinking* terhadap *Self Acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia” yang disusun oleh Reyna Durah Balqis Panjaitan, NIM. 2114060047 telah diujikan pada Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Senin, 25 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Padang, 01 September 2025

Tim Penguji

Ketua



Dr. Juliana Batubara, M.Pd., Kons
NIP.198509032011012015

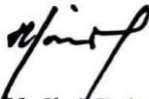
Sekretaris



Safri Mardison, M.Pd
NIP.198203202009121001

Anggota

Penguji I



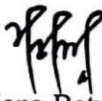
Dr. H. Ilpi Zukdi, M.Pd
NIP.196411101989031003

Penguji II



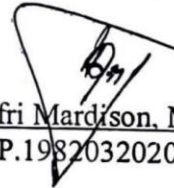
Dr. Jum Anidar, S. Ag, M.Pd
NIP.197605282007012016

Penguji III



Dr. Juliana Batubara, M.Pd., Kons
NIP.198509032011012015

Penguji IV



Safri Mardison, M.Pd
NIP.198203202009121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



Prof. Dr. Yasmadi, M.Ag
NIP.197305172000031001

ABSTRAK

Reyna Durah Balqis Panjaitan. NIM 2114060047. Judul skripsi: **“Pengaruh *Positive Thinking* terhadap *Self Acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia”**
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Latar belakang penelitian ini adalah masih banyak ditemukan siswa yang menunjukkan gejala kurangnya penerimaan diri dan pola pikir negatif, seperti merasa tidak cukup baik dibandingkan teman-temannya, takut menerima kritik, gugup berbicara di depan kelas, cemas menghadapi ujian, serta kesulitan mengelola konflik sosial. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan dalam kemampuan berpikir positif dan menerima diri secara utuh. Padahal, masa remaja merupakan fase penting dalam pencarian jati diri, yang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir dan sikap terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, *positive thinking* dipandang sebagai salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan psikososial mereka, serta meningkatkan *self acceptance* agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional.

Tujuan dalam penelitian skripsi ini yaitu untuk mengetahui *positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, untuk mengetahui *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, dan untuk mengetahui pengaruh *positive thinking* terhadap *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

Metode peneliti yang digunakan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *ex-post facto*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa tingkat 1 sebanyak 39 siswa dan tingkat 2 sebanyak 36 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling yang berjumlah 75 siswa. Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui angket dengan skala likert. Instrumen penelitian terdiri dari 90 item pernyataan yang mencakup 30 item untuk variabel *positive thinking* dan 60 item untuk variabel *self acceptance*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 75 responden, 64,07% berada pada klasifikasi sedang untuk *positive thinking* dan 62,46% berada pada klasifikasi kurang baik untuk *self acceptance*. Uji regresi linear sederhana diperoleh ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Jika $\text{sig.} < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai R^2 menunjukkan bahwa *positive thinking* berpengaruh terhadap *self acceptance* sebesar 37,5%, sedangkan 62,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini. Dengan demikian, terbukti terdapat pengaruh antara *positive thinking* terhadap *self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

Kata Kunci: *Positive Thinking, Self Acceptance.*

ABSTRACT

Reyna Durah Balqis Panjaitan. NIM 2114060047. Thesis Title: *“The Influence of Positive Thinking on Self-Acceptance among Level 1 and Level 2 Students at Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.”* Study Program of Islamic Education Guidance and Counseling, State Islamic University of Imam Bonjol Padang.

The background of this study is that there are still many students who show symptoms of low self-acceptance and negative thinking patterns, such as feeling inadequate compared to their peers, fear of criticism, nervousness when speaking in front of the class, anxiety when facing exams, and difficulty managing social conflicts. This indicates a problem in the ability to think positively and accept oneself fully. In fact, adolescence is an important phase in the search for identity, which is greatly influenced by one's way of thinking and attitude towards oneself. Therefore, positive thinking is seen as an important factor that can help adolescents face their psychosocial development challenges and increase self-acceptance so that they can grow into mentally and emotionally healthy individuals.

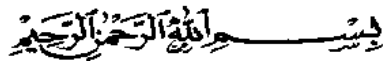
The objectives in this thesis research are to determine positive thinking in level 1 and 2 students at Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, to determine self-acceptance in level 1 and 2 students at Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, and to determine the effect of positive thinking on self-acceptance in level 1 and level 2 students at Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

The research method employed was quantitative with an ex-post facto approach. The population in this study consisted of 39 students from level 1 and 36 students from level 2. The sampling technique used was total sampling, resulting in a total of 75 students. Data collection was conducted through a questionnaire using a Likert scale. The research instrument consisted of 90 statement items, including 30 items for the positive thinking variable and 60 items for the self-acceptance variable.

The results of this study indicate that of the 75 respondents, 64.07% were classified as moderate in positive thinking and 62.46% were classified as poor in self-acceptance. A simple linear regression test was obtained ($\text{sig. } 0.000 < 0.05$). If $\text{sig.} < 0.05$, then H_a is accepted and H_0 is rejected. The R^2 value shows that positive thinking affects self-acceptance by 37.5%, while the remaining 62.5% is influenced by other factors that are not the focus of this study. Thus, it is proven that there is an influence between positive thinking and self-acceptance in grade 1 and grade 2 students at the Ad-Diniah Al-Islamiah Religious Middle School in Malaysia.

Keywords: Positive Thinking, Self-Acceptance.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'aalamin segala puji dan rasa syukur atas kehadiran Allah Swt. yang tidak pernah berhenti mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua hamba-Nya, terutama kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Positive Thinking* terhadap *Self Acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia**”. Shalawat berangkaikan salam semoga selalu tersampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad saw. yang telah mewariskan untuk senantiasa berpegang teguh kepada dua pedoman yang ditinggalkan untuk umatnya, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasul saw.

Banyak pihak yang sudah ikut berkontribusi, membantu dan mendukung serta mendo'akan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam hal ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak/Ibu dosen pembimbing skripsi yaitu Dr. Juliana Batubara, M.Pd., Kons. sebagai pembimbing I dan Safri Mardison, M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan koreksi mendetail, terus-menerus, dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dalam suasana keakraban menjadikan skripsi ini lebih matang dan cepat selesai.
2. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Ibu Dr. Jum Anidar, M.Pd. dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Bapak Safri Mardison, M.Pd. juga seluruh staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Pengetua, asisten administrasi, asisten operasi, majelis guru, dan siswa Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia yang sudah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan penelitian.
4. Seluruh pegawai tata usaha dan pegawai perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang yang sudah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas kepada penulis.

Teristimewa, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Ayahanda Agus Panjaitan dan Ibunda Bina Elfida Hasibuan, S.Pd., atas segala bentuk cinta, pengorbanan, dan doa yang tiada henti mengiringi setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih kepada kedua saudara penulis, Osama Arya Alghazali Panjaitan dan Himbar Buana Hidayatullah Panjaitan, yang selalu menjadi teman bertukar pikiran dan tempat berkeluh kesah bagi penulis. Semoga Allah selalu memberkahi dan membahagiakan mereka.

Terima kasih kepada Sri Desmawita, Hafizatur Rizka, Diratul Attahirah, Anisa Rahma Syahti, Fadhilah Sya'bani, Siska Rahmadani, dan Rizky Amelia, yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal perkuliahan sampai saat ini. Terima kasih kepada Uswatun Hasanah, yang mendukung, berbagi pemahaman, dan melewati tantangan bersama selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih kepada sahabat-sahabat Bagus Sutriadi Amanda, Dinda Aliyah Putri, Fiky Albar, Salsabila, Muhammad Fathan Nugraha, Naura Hamidah, Nadhif Abel Pranaja, Novia Syahrani, Khairi Ajra, dan Jihan Sanita Azra, yang telah memberikan dukungan dan pendengar yang baik bagi penulis.

Ucapan terima kasih juga kepada keluarga besar BKPI kelas A dan B angkatan 21 yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu. Semoga bantuan dan keikhlasan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah Swt. Skripsi ini hendaknya bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya serta bernilai ibadah di sisi Allah Swt.

Padang, 11 Agustus 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Reyna Durah Balqis Panjaitan', written in a cursive style.

Reyna Durah Balqis Panjaitan
NIM. 2114060047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	10
a. Pengertian Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	10
b. Aspek-aspek Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>).....	12
c. Faktor-faktor Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	18
d. Ciri-ciri Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	20
e. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam.....	22
2. Berpikir Positif (<i>Positive Thinking</i>).....	23
a. Pengertian Berpikir Positif (<i>Positive Thinking</i>)	23
b. Aspek-aspek Berpikir Positif (<i>Positive Thinking</i>).....	25
c. Cara Mengembangkan Berpikir Positif (<i>Positive Thinking</i>).....	29

d. Ciri-ciri Berpikir Positif (<i>Positive Thinking</i>)	36
e. Positif Thinking dalam Perspektif Islam.....	37
3. Pengaruh <i>Positive Thinking</i> terhadap <i>Self Acceptance</i>	39
B. Penelitian Relevan	41
C. Kerangka Berpikir.....	46
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
1. Populasi Penelitian.....	50
2. Sampel Penelitian	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Instrumen Penelitian	55
1. <i>Positive Thinking</i>	55
2. <i>Self Acceptance</i>	56
F. Uji Coba Instrumen.....	57
1. Uji Validitas Instrumen.....	58
2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	60
G. Teknik Analisis Data.....	62
1. Menentukan Tingkat dan Persentase	62
2. Uji Prasyarat Analisis	63
a. Uji Normalitas.....	63
b. Uji Linearitas.....	64
c. Uji Homogenitas	65
3. Uji Hipotesis	65
a. Uji Regresi Linear Sederhana	65
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	66
A. Deskripsi Data Penelitian.....	66
1. <i>Positive Thinking</i> pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia	66
2. <i>Self Acceptance</i> pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia	68

3. Pengaruh <i>Positive Thinking</i> terhadap <i>Self Acceptance</i> pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia	70
a. Uji Asumsi	70
b. Uji Hipotesis	73
B. Pembahasan.....	74
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian di SMADI Malaysia.....	50
Tabel 3.2	Penilaian Skala	55
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen <i>Positive Thinking</i>	55
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen <i>Self Acceptance</i>	56
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi <i>Positive Thinking</i>	66
Tabel 4.2	Kategorisasi <i>Positive Thinking</i>	67
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi <i>Self Acceptance</i>	68
Tabel 4.4	Kategorisasi <i>Self Acceptance</i>	69
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Instrumen Penelitian	71
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas Instrumen Penelitian	71
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas	72
Tabel 4.8	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	73
Tabel 4.9	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual	48
------------	---------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi Angket Uji Coba.....	89
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas Angket Uji Coba	91
Lampiran 3	Kisi-kisi Angket Penelitian	96
Lampiran 4	Angket Penelitian	98
Lampiran 5	Tabulasi Data Angket Penelitian.....	106
Lampiran 6	Hasil Uji Reliabilitas Angket Uji Coba dan Penelitian.....	110
Lampiran 7	Kategorisasi <i>Positive Thinking</i> dan <i>Self Acceptance</i>	111
Lampiran 8	Surat Keterangan Seminar Proposal.....	115
Lampiran 9	Surat Berita Acara Seminar Proposal.....	116
Lampiran 10	SK Pembimbing	117
Lampiran 11	Cover Acc Instrumen	118
Lampiran 12	Lembar Penilaian Instrumen Angket	119
Lampiran 13	Lembar Validasi Instrumen.....	125
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian	126
Lampiran 15	Surat Balasan Penelitian dari Sekolah (SMADI).....	127
Lampiran 16	Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi	128
Lampiran 17	Biodata Penulis	130