

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Positive thinking merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kapasitas remaja dalam mengatasi berbagai tantangan pola pikir yang mereka miliki. Seligman (dalam Baliana, 2023) menekankan pentingnya optimisme dalam perkembangan remaja, menunjukkan bahwa individu dengan pola pikir optimis cenderung lebih *resilient* dalam menghadapi adversitas. *Positive thinking* tidak hanya melibatkan optimisme, tetapi juga mencakup kemampuan untuk melihat peluang di balik tantangan, fokus pada solusi daripada masalah, dan mempertahankan harapan di tengah kesulitan (Refnadi et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat berpikir positif yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, pencapaian akademik yang lebih tinggi, serta interaksi sosial yang lebih positif. Mereka juga lebih mampu mengelola stres dan kecemasan, serta memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Positive thinking memiliki hubungan erat dengan konsep *self acceptance* atau penerimaan diri (Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin, 2024). Rogers (1951) menekankan pentingnya *unconditional positive regard* dalam perkembangan kepribadian yang sehat, di mana individu dapat menerima dirinya secara utuh, baik dengan keunggulan maupun keterbatasan yang

dimiliki. *Self-acceptance* mencakup adanya sikap positif terhadap diri sendiri, disertai pengakuan serta penerimaan atas beragam aspek yang ada pada dirinya, baik dalam bentuk hal positif maupun aspek yang kurang menguntungkan dan perasaan berharga terhadap diri sendiri terlepas dari penilaian orang lain.

Remaja dengan tingkat *self-acceptance* yang tinggi umumnya memperlihatkan harga diri yang lebih baik serta rasa puas terhadap kehidupan yang lebih tinggi, disertai dengan kecemasan serta depresi yang cenderung lebih rendah (Sekali & Tohir, 2020). Mereka juga lebih mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat dan memiliki keterampilan sosial yang lebih baik (Neff, 2003). Sebaliknya, remaja dengan tingkat *self-acceptance* yang rendah berpotensi mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan sosial, perfeksionisme maladaptif, dan gangguan makan (Sekali & Tohir, 2020).

Hubungan antara *positive thinking* dan *self acceptance* pada remaja menjadi semakin penting dalam konteks pendidikan. Sekolah, sebagai lingkungan di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka, memiliki peran krusial dalam membentuk pola pikir dan sikap terhadap diri sendiri. Namun, realitas di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan perkembangan remaja dan kondisi yang ada di sekolah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, ditemukan beberapa fenomena yang

mengindikasikan adanya masalah terkait *positive thinking* dan *self acceptance* di kalangan siswa tingkat 1 dan tingkat 2. Beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala yang mengkhawatirkan. Seperti yang diungkapkan oleh seorang siswi bernama A mengungkapkan, "*Saya suka merasa diri saya ni tak sepandai kawan-kawan. Mereka nampak pandai dan bergaya berbanding saya yang tak faham gaya.*" Pernyataan ini mencerminkan kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan teman-teman. Sementara itu, B, seorang siswi tingkat 2, mengaku, "*Kalau cikgu marah cakap saya salah, saya rasa sedih. Saya rasa tak boleh buat apa-apa. Jadi saya takut mencuba lagi, kalau-kalau saya tersilap lagi.*" Ini menunjukkan kesulitan dalam menerima kritik konstruktif dan kecenderungan untuk berfokus pada kegagalan. Kurangnya kepercayaan diri juga terlihat dari pernyataan N, "*Apabila saya bercakap di hadapan kelas, saya gementar, takut tersalah cakap kemudian ditertawakan rakan-rakan saya.*" Kecemasan berlebihan terkait ujian tercermin dalam keluhan F, "*Apabila saya akan ujian, saya takut sangat. Terkadang saya tak boleh tidur kerana takut dapat gred buruk, lepastu pasti ibu bapa saya kecewa.*" Selain itu, kesulitan dalam mengelola konflik interpersonal terungkap dari pengakuan Z, "*Kalau kawan berbeza pendapat dengan saya, selalunya saya malas nak bercakap. Saya lebih suka pergi sahaja kerana saya takut kita akan bergaduh.*" Fenomena tersebut semakin diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Beliau menjelaskan:

“Ya, hanya masalah biasa dengan kanak-kanak. Saya telah melihat beberapa pelajar yang tidak mempunyai keberanian untuk melangkah ke hadapan, walaupun mereka benar-benar berkebolehan. Malah, sebilangan pelajar sering datang ke bilik kaunseling kerana merasakan mereka dibuli oleh rakannya, tetapi apabila disiasat lebih lanjut, ia hanyalah salah faham atau salah tanggapan. So, ramai pelajar sukar memahami kekuatan mereka dan sering salah faham.”

Fenomena-fenomena ini mengindikasikan adanya masalah dalam hal *positive thinking* dan *self acceptance* di kalangan siswa, yang apabila tidak ditangani secara tepat, berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis serta pencapaian akademik mereka.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan pentingnya intervensi yang berfokus pada pengembangan *positive thinking* dan *self acceptance* pada remaja. Studi yang dilakukan oleh Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin (2024) di Indonesia hasilnya membuktikan bahwa program pelatihan berpikir positif mampu secara nyata meningkatkan *self acceptance* pada siswa SMA. Hasil penelitian mereka menunjukkan peningkatan skor *self acceptance* sebesar 23% setelah intervensi berpikir positif selama 8 minggu.

Selaras dengan itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Tentama (2014) terhadap remaja dengan disabilitas bawaan menemukan korelasi positif yang kuat ($r = 0.72$, $p < 0.01$) antara kemampuan berpikir positif dan tingkat penerimaan diri. Studi ini juga mengungkapkan bahwa remaja yang mampu mempertahankan pola pikir positif selama periode 2 tahun menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Mengingat pentingnya *positive thinking* dan *self acceptance* dalam perkembangan remaja, serta indikasi permasalahan yang ditemukan di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia, maka diperlukan penelitian lanjutan guna mengkaji keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana *positive thinking* mempengaruhi *self acceptance* pada siswa dapat berkontribusi dalam memperluas pengetahuan yang mendukung pengembangan program intervensi yang efektif di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *positive thinking* terhadap *self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti terdorong untuk melakukan kajian lebih lanjut guna mengetahui **”Pengaruh *Positive thinking* terhadap *self acceptance* pada Siswa Tingkat 1 dan Tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia”**.

B. Identifikasi Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi permasalahan dalam penelitian ini mencakup beberapa hal berikut:

1. Siswa cenderung membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.
2. Siswa sulit menerima kritik secara konstruktif.
3. Siswa kurang percaya diri dalam situasi akademik maupun sosial.
4. Siswa cemas berlebihan terhadap ujian dan pencapaian akademik.
5. Siswa sulit dalam mengelola konflik interpersonal.
6. Siswa kurang mampu memahami dan menghargai potensi diri.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian memiliki ruang lingkup yang jelas dan terarah, batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.
2. *Self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.
3. Pengaruh *positive thinking* terhadap *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi *Positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia?
2. Bagaimana deskripsi *Self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia?
3. Apakah terdapat pengaruh *positive thinking* terhadap *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia?

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada batasan, identifikasi, dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui *positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.
2. Untuk mengetahui *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.
3. Untuk mengetahui pengaruh *positive thinking* terhadap *self-acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah literatur psikologi pendidikan yang membahas keterkaitan antara *positive thinking* dan *self acceptance* pada remaja.
- b. Mengembangkan model konseptual yang menjelaskan mekanisme pengaruh *positive thinking* terhadap *self acceptance* dalam konteks pendidikan menengah.
- c. Memberikan dasar empiris untuk penelitian lebih lanjut tentang intervensi psikologis berbasis *positive thinking* untuk meningkatkan *self acceptance* remaja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling yang mampu meningkatkan *positive thinking* dan *self-acceptance* siswa secara optimal.

b. Bagi Guru

Memberikan wawasan tentang pentingnya mendorong *positive thinking* di kelas dan bagaimana hal ini dapat mempengaruhi penerimaan diri siswa.

c. Bagi Siswa

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya berpikir positif dan bagaimana hal ini dapat membantu mereka dalam menerima diri sendiri dengan lebih baik.

d. Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman tentang peran penting *positive thinking* dalam perkembangan psikologis anak remaja mereka.

G. Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah *positive thinking* dan *self-acceptance*:

1. *Positive Thinking*

Positive thinking dalam penelitian ini diartikan sebagai cara pandang individu dalam menilai diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapinya secara lebih optimis, realistis, dan konstruktif. *Positive thinking* ditandai dengan kemampuan melihat sisi baik dari setiap peristiwa, memberikan makna positif terhadap pengalaman, serta meyakini bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan usaha yang tepat.

Secara operasional, *positive thinking* diukur melalui indikator berikut: (1) Bisa memandang masalah secara realistis sesuai dengan fakta-fakta yang ada, (2) Melihat peristiwa dan kacamata yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik, dan (3) Memberikan prioritas dengan tindakan rasional (Arsini 2023). Dengan demikian, semakin tinggi skor siswa pada indikator-indikator tersebut, semakin tinggi pula tingkat *positive thinking* yang dimilikinya.

2. *Self Acceptance*

Self acceptance dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima diri sendiri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, tanpa merasa rendah diri ataupun berlebihan dalam menilai diri. Individu yang memiliki *self acceptance* mampu menghargai dirinya, merasa layak, serta tidak terlalu bergantung pada penilaian negatif dari orang lain.

Secara operasional, *self acceptance* diukur melalui indikator berikut: (1) Pemahaman diri, (2) Harapan yang realistis, (3) Tidak adanya hambatan dari lingkungan, (4) Sikap sosial positif, (5) Tidak adanya stres berat, (6) Keberhasilan yang besar, dan (7) Identifikasi dengan orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik (Hurlock, 1973). Dengan demikian, semakin tinggi skor siswa pada indikator-indikator tersebut, semakin baik tingkat *self acceptance* yang dimilikinya.