

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. *Positive thinking* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia mayoritas berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase pencapaian sebesar 64,07% dari 75 orang responden.
2. *Self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia mayoritas berada pada kategori kurang baik dengan tingkat persentase pencapaian sebesar 62,46% dari 75 orang responden.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pada *positive thinking* terhadap *self acceptance* pada siswa tingkat 1 dan tingkat 2 di Sekolah Menengah Agama Ad-Diniah Al-Islamiah Malaysia sebesar 37,5%, sementara 62,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang berorientasi pada pengembangan pola pikir positif siswa, misalnya melalui konseling kelompok, diskusi, atau kegiatan motivasi yang dapat meningkatkan optimisme dan rasa percaya diri. Dengan demikian, diharapkan penerimaan diri siswa dapat berkembang lebih baik sehingga mereka mampu memahami, menerima, dan menghargai diri sendiri secara lebih utuh.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif menumbuhkan sikap berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam menghadapi kesulitan belajar maupun tantangan pribadi. Dengan berpikir positif, siswa dapat lebih mudah menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga *self acceptance* dapat meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *self acceptance* selain *positive thinking*, mengingat penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 62,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Peneliti juga dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau menambah variabel seperti dukungan sosial, konsep diri, atau kepercayaan diri, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self acceptance* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, P. T. (2017). Hubungan antara Self Acceptance dengan Loneliness pada Perempuan Lajang di Surabaya. *Journal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2(1), 2. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/531>
- Amida Cindy Septiana, & Abdul Muhid. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home : Literature Review. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5728>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsini, Y., Amini, A., & Sinaga, P. W. (2023). Pengaruh Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 17–26. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.367>
- Azizah, L. F., & Fatayati, N. U. (2021). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Tunarungu SLB Negeri Saronggi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 113–122.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baiq Hardianti, & Ahmad Munjirin. (2024). Pengaruh positive thinking dalam meningkatkan self acceptance pada siswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 227–230. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i1.33010>
- Baliana. (2023). the Contribution of Positive Thinking Skills To Students' Learning Outcomes. *MaPan*, 11(1), 103–119. <https://doi.org/10.24252/mapan.2023v11n1a7>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York : International Universities Press.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self acceptance theory, practice and research*. Springer.
- Canfield, N. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif*. Banana Books.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1). <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- Elfiky, D. I. (2009). *Terapi Berpikir Positif (Quwwat Al Tafkir/Positive thinking therapy)*. (trans: Fath. K. & Damas, M. T.). Zaman.

- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai*. Yogyakarta: FP UGM.
- Hurlock, E. B. (1973). *Personality Development*. New York, McGraw-Hill.
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *ANALISIS DATA KUANTITATIF Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda*. Penerbit Lakeisha.
- Listiani, F., & Savira, S. I. (2015). Penerimaan Diri Remaja Cerebral Palsy. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/10950>
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 79–85.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 107–128.
- MacInne, 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.
- Mahameru, E. (2020). *Cara Melatih Pikiran dan Tindakan Positif Sehari-hari*. Araska.
- Mamesah, M., & Dona Dyah Kusumawardhani. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 138–149. <https://doi.org/10.21009/insight.092.04>
- Merlin, N. M. (2022). *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker Payudara*. CV. Feniks Muda Sejahtera. https://www.google.co.id/books/edition/MENINGKATKAN_PENERIMAA_N_DIRI_PADA_PASIEN/cGJIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penerimaan diri&pg=PR2&printsec=frontcover
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself* (Issue 2, pp. 85–101). Psychology Press, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar*

Statistik Penelitian. SIBUKU MEDIA.

- Pahlewi, R. M. (2019). Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(2), 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
- Pramesti, G. (2014). *Kupas Tuntas Data Penelitian Dengan SPSS 22*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali 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. (1961). *On becoming a person; a therapist's view of psychotherapy*. Boston, Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy : its current practice, implications, and theory*. Boston : Houghton Mifflin Co.
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Sakina, E. (2008). *Berpikir Benar, Berpikir Positif*. Elsa Sakina.
- Saras, T. (2024). *Kekuatan Berfikir Positif: Mengubah Hidup dengan Cara Pandang yang Optimis*. Tiram Media.
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). PENERIMAAN DIRI PADA LANJUT USIA DITINJAU DARI KEMATANGAN EMOSI. *JURNAL PSIKOLOGI*, 2, 73–88.
- Sasetyo, B. (2010). *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian : Dilengkap Cara Perhitungan Dengan SPSS Dan Ms Office Excel*. Bandung: Refika Aditama.
- Sekali, R. B. K., & Tohir, A. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) 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*. New York : Vintage Books.
- Setyawan, D. A. (2014). Modul Statistika: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian. *Surakarta: POLTEKKES KEMENKES*, 1–12.
- 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.
- Siregar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, No.4, 249–275.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Puji Lestari. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*. ALFABETA, CV.
- Sutja, A., Herlambang, S., Nelyahardi, & Emosda, H. (2017). *Penulisan skripsi untuk prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Wahana Resolusi.
- Syah putra, A. (2019). Analisis Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Cv Wira Sukses Jaya Medan. *Jurnal Ilmiah Skylandsea*, 3(2), 102–108. Ali Maksum. (2012).
- Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1–7.
- Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. K. (2023). Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>