

Pengaruh positive thinking dalam meningkatkan self acceptance pada siswa

Baiq Hardianti¹ dan Ahmad Munjirin^{2*}

Abstract

This study is motivated by the researcher's attention to class XII MA NWDI Sakra students who have low self-acceptance. So this study aims to determine the effect of positive thinking in increasing the self-acceptance of class XII MA NWDI Sakra students. This research was conducted at MA NWDI Sakra with a population of 63 students and the sample used was as many as the population, namely 63 students because the population was less than 100. This study shows that the Kolmogorov Smirnov calculation obtained $p = 0.200 > 0.05$ which means that the data distribution has been normally distributed so that data analysis with the t-test (Paired Sample t-test) can be done using the help of SPSS version 25. The results of this study state that positive thinking affects increasing self-acceptance in class XII MA NWDI Sakra students.

Keywords

Positive thinking, self acceptance, Student

Pendahuluan

Manusia diciptakan dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing, dengan kata lain tidak ada yang sempurna. Individu harus memiliki *self-acceptance* dalam menghadapi kekurangan atau kelebihan yang dimilikinya. Putri (2018) mengungkapkan individu yang dapat berkembang dengan baik dan sehat ialah individu yang mampu menyesuaikan diri, menerima realitas, dan memiliki identitas diri. *Self-acceptance* merupakan salah satu esensi dari kebahagiaan atau kesejahteraan yang dirasakan individu. Sejalan dengan pernyataan yang mengungkapkan bahwa dalam mencapai kebahagiaan hidup, individu harus memiliki sikap *self-acceptance* (Sekali & Tohir, 2020). *Self-acceptance* adalah mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup dan lingkungan pergaulan. Individu yang mempunyai *self-acceptance* yang rendah biasanya akan sering terlihat menyendiri, malu, minder, kurang berani dalam mengungkapkan pendapat dan terlihat kurang begitu bisa berinteraksi (Putri, 2018).

Dalam penelitian ini, fokus pada *self-acceptance* siswa yang berusia 17-18 tahun. Siswa dengan *self-acceptance* yang rendah mungkin mengalami tekanan psikologis, seperti merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan semangat atau motivasi belajar (Sekali & Tohir, 2020). Usia ini merupakan periode penting dalam pengembangan identitas dan *self-acceptance* remaja. Pada usia ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan ini bisa menjadi sumber stres dan kecemasan, yang berdampak pada *self-acceptance* (Nofa & Septiara, 2023).

Penelitian ini berfokus pada siswa berusia 17-18 tahun karena pada usia ini, remaja mulai membentuk identitas diri. Mulai mempertanyakan nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup, yang dapat membuat remaja lebih sensitif

terhadap kritik dan penilaian orang lain, serta memengaruhi *self-acceptance* (Crocket & Marcia, 1986; Erikson, 1969). Selain itu, remaja juga menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan masyarakat untuk diterima dan dihargai, yang dapat membuat merasa perlu untuk mengubah diri agar sesuai dengan standar orang lain, sehingga menurunkan *self-acceptance* (Anu & Kumar, 2022; Lu & Brown, 2023). Nurfitriana et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa perubahan fisik yang signifikan selama masa pubertas juga dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri, memengaruhi *self-acceptance* remaja (Brack et al., 1988). Selain itu, tekanan akademik yang meningkat menjelang kelulusan sekolah menengah dan masuk perguruan tinggi juga dapat membuat mereka merasa cemas dan stres, memengaruhi *self-acceptance* (Ma, 2023). Dengan memahami *self-acceptance* pada siswa berusia 17-18 tahun, kita dapat membantu untuk mereka berkembang menjadi individu yang sehat, bahagia, dan percaya diri.

Paramita & Margaretha (2013) menyebut bahwa *self-acceptance* adalah sikap yang objektif dalam mengevaluasi diri dan keadaannya, termasuk menerima segala aspek yang ada pada diri, baik kelebihan maupun kelemahan. Ketika seseorang menerima dirinya sendiri, berarti ia menyadari, memahami, dan menerima dirinya apa adanya, sambil memiliki keinginan dan kemampuan untuk terus berkembang dan menjalani hidup dengan baik dan bertanggung jawab. *Self-acceptance* merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, di mana individu mengakui dan menerima berbagai aspek

¹Universitas Islam Negeri Mataram, ²Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Ahmad Munjirin, Universitas Muhammadiyah Malang
Email: ahmadmunjirin98@gmail.com

dirinya dan merasa positif terhadap masa lalunya (Firmansyah et al., 2019). *Self-acceptance* memiliki peran penting dalam membentuk dan mengarahkan perilaku keseluruhan individu, sehingga sangat penting bagi individu untuk memiliki *self-acceptance* yang positif sebanyak mungkin.

Terdapat beberapa aspek *self-acceptance*, yaitu: pertama, memiliki sikap positif, individu dengan *self-acceptance* yang tinggi memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Mereka melihat kekuatan dan kelemahan diri mereka secara realistis, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Fokus pada hal-hal positif dalam hidup, dan bersyukur atas apa yang dimiliki. Kedua, individu mampu mengatasi emosi tanpa mengganggu individu lain, artinya individu dengan *self-acceptance* yang tinggi mampu menerima dan mengelola emosi secara sehat. Mereka tidak menekan atau menyangkal emosinya, dan mampu mengendalikan emosi. Mereka mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang konstruktif dan tidak membahayakan diri sendiri atau orang lain. Ketiga, mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya bukan sebagaimana yang diinginkannya, artinya bahwa individu dengan *self-acceptance* yang tinggi menerima diri mereka sendiri apa adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihan. Tidak mencoba untuk menjadi orang lain, dan tidak berusaha untuk mengubah diri sendiri agar sesuai dengan standar orang lain. Menghargai diri sendiri sebagai individu yang unik dan berharga. Terakhir, memiliki harapan yang realistis sesuai kemampuan yang dimilikinya, artinya individu dengan *self-acceptance* yang tinggi memiliki tujuan dan harapan yang realistis. Mereka tahu apa yang mampu dicapai, dan tidak menetapkan tujuan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Mereka bekerja keras untuk mencapai tujuan, tetapi juga siap untuk menerima kegagalan (Hurlock, 1986(@)).

Individu yang memiliki *self-acceptance*, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak memiliki hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang positif, dan memiliki konsep diri yang stabil. Bentuk *self-acceptance* rendah yang di rasakan siswa seperti merasa iri dengan prestasi yang diraih teman kelasnya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas di sekolah, tidak mau mengikuti ekstrakurikuler, tidak percaya diri dengan kemampuannya, selalu putus asa jika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, merasa malu untuk menyatakan pendapat di dalam kelas, dan lain-lain. Waney et al. (2020) mengungkapkan *self-acceptance* dapat ditingkatkan dengan pelatihan berfikir *positive thinking*. *Positive thinking* memunculkan sikap optimis, harapan positif, serta melihat segala sesuatu secara positif (Khoiryasdien & Warastri, 2020). Terdapat beberapa ciri-ciri *self-acceptance*, yaitu: a) individu yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap situasi dan memiliki harga diri, dengan kata lain individu tersebut memiliki ekspektasi yang sesuai kemampuan. b) keyakinan dalam standar diri sendiri tanpa tergantung pendapat individu lain. c) mempertimbangkan batasan diri sendiri dan tidak melihat diri yang tidak rasional. Terakhir, d) mengenali kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri (Hurlock, 1974).

Positive thinking adalah sikap atau tindakan individu yang memiliki pandangan hidup yang positif. Walaupun belum mencapai tujuan yang diinginkan, individu dengan perilaku ini tetap menunjukkan kualitas yang baik (Sylvia,

2012). Individu dengan pikiran yang positif menyadari diri mereka membuat keputusan yang tepat dan pikiran menemukan cara untuk mewujudkan dari keputusan atau harapannya. Dengan kata lain bahwa individu lebih mudah dalam menjalani kehidupan ketika mampu berpikir secara positif. Adapun cara mengembangkan *positive thinking*, yaitu: afirmasi positif, optimis, sportif, lebih peka bukan sensitif, humoris, bersyukur, dan memelihara harapan. Berdasarkan fenomena dan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *positive thinking* dalam meningkatkan *self-acceptance* pada siswa kelas XII MA NWDI Sakra. Hipotesis yang dibuat oleh peneliti yaitu terdapat pengaruh *positive thinking* terhadap peningkatan *self-acceptance* pada siswa kelas XII MA NWDI Sakra.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group*.

Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XIII MA NWDI Sakra.

Deskripsi Subjek Penelitian

Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang menerima intervensi atau manipulasi variabel independen, dan kemudian diamati untuk melihat efeknya pada variabel dependen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XIII MA NWDI Sakra, dengan jumlah keseluruhan 63 siswa dengan 20 siswa perempuan dan 43 siswa laki-laki. Dalam penentuan sampel penelitian, peneliti menggunakan metode sensus atau metode sampel jenuh. Jadi, peneliti menggunakan keseluruhan dari populasi penelitian menjadi sampel. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pre-test post-test design*.

Instrumen Penelitian

dalam penelitian ini yaitu skala yang dibuat sendiri dengan bimbingan ahli. Skala ini dibuat untuk mengukur *self-acceptance*, agar secara tepat mengukur variabel tersebut. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil *cronbach's alpha* sebesar 0,770.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini yaitu pertama, memberikan pre-test kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui tingkat *self-acceptance* sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen memberikan perlakuan *positive thinking*. Terakhir, kembali memberikan test (post-test) untuk mengukur *self-acceptance* setelah diberikan perlakuan, apakah terdapat perbedaan antara sebelum atau sesudah diberikannya perlakuan/treatment. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala yang dibuat sendiri dengan bimbingan ahli. Skala ini dibuat untuk mengukur *self-acceptance*, agar secara tepat mengukur variabel tersebut. Skala ini telah diuji validitas dan

reliabilitasnya dengan hasil cronbach's alpha sebesar 0,770. Skala self-acceptance berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Hurlock, yaitu: 1) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, 2) dapat mengelola emosi, 3) memahami keadaan diri, dan 4) memiliki harapan yang realistis

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan *self-acceptance* siswa setelah diberikan perlakuan berupa penyampaian materi positive thinking. Nilai *post-test* lebih tinggi setelah diberikan perlakuan dari nilai *pre-test*. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* sampel penelitian yang digambarkan pada tabel di bawah ini.

Berdasarkan perbandingan nilai signifikan (probabilitas) yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, atau sebaliknya jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak. Dalam tabel tersebut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* masing-masing siswa. Artinya, H_a diterima dan H_0 ditolak karena nilai Sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Dari hasil uji *Paired Sample t-Test* di atas, maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh *positive thinking* terhadap peningkatan *self-acceptance* pada siswa.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *self-acceptance* mengalami perubahan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi/perlakuan. *Self-acceptance* mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa penyampaian materi *positive thinking*. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa penyampaian materi positive thinking. Materi ini dirancang untuk membantu individu mengembangkan pola pikir positif, seperti: menghargai diri sendiri, menerima diri sendiri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan, berfokus pada hal positif, memandang sisi baik dari diri sendiri, orang lain, dan situasi. bersyukur atas apa yang dimiliki dengan menghargai hal-hal baik dalam hidup, belajar dari kesalahan, serta memaafkan diri sendiri dan orang lain.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *positive thinking* dapat meningkatkan *self-acceptance*. Ketika seseorang mengadopsi sikap positif, maka cenderung fokus pada sisi positif dari masalah yang dihadapi (Waney et al., 2020). Hal ini memungkinkan individu untuk mendapatkan wawasan baru tentang tindakan positif yang dapat dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal negatif (Tentama, 2014). Selain itu, Khoiryasdien & Warastri (2020) mengungkapkan bahwa *positive thinking* juga dapat membantu seseorang menerima kondisi diri mereka dengan sukarela dan mendorong kehidupan yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor *self-acceptance* subjek pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan setelah mengikuti pelatihan *positive thinking*. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *positive thinking* efektif dalam meningkatkan *self-acceptance*. Pelatihan ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada siswa dengan disabilitas (Faraza, 2020). Kemudian,

pada penelitian lain yang dilakukan Retno et al. (2021) pada lansia, mengungkapkan bahwa lansia yang memiliki pola pikir positif juga menunjukkan *self-acceptance* yang lebih baik. Mereka mampu melihat sisi positif dari diri mereka sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek, baik kelebihan maupun kekurangannya. Pandangan positif terhadap kehidupan ini membantu mereka mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Pola pikir positif juga dapat mengurangi kecemasan masa depan. Berpikir positif bukan hanya sebuah konsep dalam terapi, tetapi juga sebuah kebiasaan yang dapat dipraktikkan sendiri. Dengan menerapkan pola pikir positif dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meningkatkan *self-acceptance* tanpa harus selalu melibatkan bantuan terapis (Guinagh, 1987). *Self-acceptance* berarti menerima diri kita apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan. Menerima bahwa kita tidak sempurna, dan bahwa setiap orang memiliki kekurangannya masing-masing. Hal ini bukan berarti kita tidak perlu berusaha untuk berkembang, tetapi lebih kepada menghargai dan mencintai diri sendiri apa adanya (Schueller et al., 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang signifikan, yaitu skor *self-acceptance* subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang nyata setelah mengikuti pelatihan berpikir positif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* (Bilicha et al., 2022). Berfokus pada pengalaman positif dan menggunakan kata-kata optimis untuk mengungkapkan pikiran dapat memberikan efek positif pada pikiran dan perasaan. Pola pikir yang positif membuat individu lebih semangat dalam menjalani kehidupan, memahami diri mereka, dan percaya akan kemampuan mereka sehingga memiliki *self-acceptance* yang tinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami pengaruh berpikir positif terhadap *self-acceptance* dan pentingnya berpikir positif untuk meningkatkan *self-acceptance*. Ini juga memberikan saran praktis untuk meningkatkan *self-acceptance* siswa di institusi pendidikan. Namun, generalisasi hasil penelitian ini mungkin terbatas pada kelompok siswa ini dan mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas karena batas sampel.

Kemampuan berpikir individu berpengaruh positif terhadap *self-acceptance* mereka. Berfokus pada pengalaman positif dan menggunakan kata-kata optimis untuk mengungkapkan pikiran dapat memberikan efek positif pada pikiran dan perasaan (Albrecht, 1980). *Positive thinking* menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku karena *self-acceptance* individu dipengaruhi oleh pikirannya. Pola pikir yang positif membuat individu lebih semangat dalam menjalani kehidupan, memahami diri dan percaya akan kemampuannya sehingga memiliki *self-acceptance* yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa semua subjek mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya. Yang terpenting, keyakinan subjek bahwa mereka tidak membutuhkan persetujuan dan penghargaan dari orang lain untuk merasa dihargai. Ketika subjek memahami dan percaya pada kekuatan dan potensinya, mereka cenderung lebih percaya diri dalam kehidupan sehari-hari (Perloff, 1997). Secara umum dapat dikatakan bahwa melatih berpikir positif memberikan efek positif bagi subjek. Seperti yang ditunjukkan Limbert (2004), pemikiran positif

memainkan peran penting dalam membantu orang menjadi lebih positif tentang situasi yang mereka hadapi.

Keuntungan dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk memahami pengaruh berpikir positif terhadap *self-acceptance*, menghasilkan informasi baru tentang pentingnya berpikir positif untuk meningkatkan *self-acceptance* siswa, dan memberikan saran dan rekomendasi praktis untuk siswa di institusi pendidikan serupa. Pada saat yang sama, kelemahannya terletak pada batas sampel, sehingga generalisasi hasil penelitian ini mungkin terbatas pada kelompok siswa ini dan mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas.

Kesimpulan

Pelatihan positive thinking efektif meningkatkan *self-acceptance* individu dengan membantu mereka menghargai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta berfokus pada hal positif. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *positive thinking* dapat meningkatkan *self-acceptance*. Pola pikir positif juga memengaruhi perilaku individu, membuat mereka lebih percaya diri dan mandiri dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tanpa perlu persetujuan dari orang lain. Meskipun hasil ini penting, generalisasi mungkin terbatas pada sampel penelitian ini, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi temuan ini pada populasi yang lebih luas.

References

- Albrecht, K. (1980). *Brain power: learn to improve your thinking skills*. Prentice Hall, Inc.
- Anu, & Kumar, S. (2022). Peer pressure and gender determine stress among adolescents. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 10(73), 17747–17755. <https://doi.org/10.21922/srjis.v10i73.11680>
- Bilicha, P. N., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2022). Positive thinking training for improving self-acceptance of children in correctional facility. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i2.16557>
- Brack, C. J., Orr, D. P., & Ingersoll, G. (1988). Pubertal maturation and adolescent self-esteem. *Journal of Adolescent Health Care*, 9(4), 280–285. [https://doi.org/10.1016/0197-0070\(88\)90250-1](https://doi.org/10.1016/0197-0070(88)90250-1)
- Crockett, L. J., & Marcia, J. E. (1986). Identity and crisis: an empirical examination of the Erikson model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 881–893.
- Erikson, E. H. (1969). Identity, youth and crisis. *Behavioral Science*, 14(2), 154–159. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Faraza, T., Diyanti, N., & Novia, S. (2020). Effect of positive thinking training on self acceptance in students with disabilities. *European Journal of Education Studies*, 7.
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh terapi pemaafan dengan dzikir meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 13–23.
- Guinagh, B. (1987). Cognitive self-help: positive thinking. In *Catharsis and Cognition in Psychotherapy* (pp. 81–89). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4776-0_9
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. McGraw-Hill. Inc.
- Hurlock, E. B. (1986). *Personality development*. McGraw-Hill Inc.
- Khoiryasdien, A. D., & Warastri, A. (2020). Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penerimaan diri survivor bipolar di Yogyakarta. *Jurnal Insigh Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(2), 317–335. <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%i.2655>
- Limbirt, C. (2004). Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37–51.
- Lu, K., & Brown, C. (2023). Susceptibility to peer pressure among adolescents: biological, demographic, and peer-related determinants. *Journal of Student Research*, 11(1). <https://doi.org/10.47611/jsr.v11i1.1576>
- Ma, Z. (2023). The study on the influence of academic pressure on academic performance. *Journal of Education and Educational Research*, 3(2), 106–109. <https://doi.org/10.54097/jeer.v3i2.9045>
- Nofa, A., & Septiara, S. (2023). The relationship between self-concept and acceptance of young women’s physical changes during puberty at SMP 103 Jakarta in 2022. *Asian Journal of Community Services*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.55927/ajcs.v2i1.2474>
- Nurfitriana, D., Lestari Handayani, T., Dwi Susanti, H., & Alifatun, A. (2023). Relationship between physical changes and teen confidence during puberty. *KnE Medicine*, 447–453. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13079>
- Paramita, R., & Margaretha. (2013). Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 92–99.
- Perloff, R. (1997). Daniel Goleman’s Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *The Psychologist-Manager Journal*, 1(1).
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 2580–216. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>
- Retno, I., Sudarsiwi, N. P., & Wahyuni, E. D. (2021). The relationship between positive thinking and self acceptance on elderly in the nursing homes: a literature review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 10(2), 228–239. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i2.257>
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help. *European Psychologist*, 19(2), 145–155. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000181>
- Sekali, R. BR. K., & Tohir, A. (2020). Upaya meningkatkan penerimaan diri siswa. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147.
- Sylvia, A. Y. (2012). Pentingnya berfikir positif. *Angkasa*.
- Tentama, F. (2014). Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada Difabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta Fatwa Tentama. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1–7.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>