

Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja Santriwati Tingkat SMA di Pesantren X Kabupaten Sleman

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
<p style="text-align: center;">Desi Kartikasari Universitas Mercu Buana Yogyakarta desikartikasari392@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">Kamsih Astuti Universitas Mercu Buana Yogyakarta kamsih@mercubuana-yogya.ac.id</p>	<p>ISSN: 2807-9558 Vol. 6, No.1 April 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup</p>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Kartikasari, D., & Astuti, K. (2026). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja Santriwati Tingkat SMA di Pesantren X Kabupaten Sleman. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 658-664.

Abstrak

Untuk bertahan dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren santri membutuhkan konsep diri yang positif agar mampu mempertahankan kepercayaan diri, menerima kondisi diri dan perubahan lingkungan dengan baik, optimis, merasakan diri berharga, dan merasa aman di lingkungan pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri santri. Subjek penelitian ini adalah 14 orang santri tingkat SMA Di Pesantren X Di Kabupaten Sleman yang memiliki tingkat konsep diri pada kategori sedang sampai rendah. Desain penelitian ini adalah quasi experimental design dengan alternative pretest-posttest control grup design. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsep diri pada santri sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif, dimana tingkat konsep diri santri telah diberikan pelatihan berpikir positif lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan berpikir positif. Hasil lain pada penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsep diri antara kelompok santri yang diberikan pelatihan berpikir positif dengan kelompok santri yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif, dimana tingkat konsep diri lebih rendah pada kelompok yang diberikan pelatihan berpikir positif dibandingkan kelompok yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif.

Kata Kunci: Konsep Diri, Remaja, Santri Tingkat SMA, Pelatihan Berpikir Positif

Abstract

To survive in the environment of a pesantren (Islamic boarding school), students need a positive self-concept to maintain self-confidence, accept their own conditions and adapt to changes in their surroundings, remain optimistic, feel valuable, and feel safe within the pesantren. This study aims to determine the effect of positive thinking training on improving the self-concept of students. The subjects of this research were 14 high school students at Pesantren X in Sleman Regency, who had a self-concept level categorized as moderate to low. The research design used was a quasi-experimental design with an alternative pretest-posttest control group design. The results of this study indicate a difference in the self-concept levels of students before and after receiving positive thinking training, where the self-concept level of students after the training was lower compared to before the training. Other findings in this study also show a difference in self-concept levels between the group of students who received positive thinking training and the group that did not receive such training, with the self-concept level being lower in the group that received positive thinking training compared to the group that did not.

Keywords: Self-Concept, Santri as High School Students, Positive Thinking Training.

A. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia, yang di dalamnya mengajarkan berbagai macam pelajaran keagamaan mengenai Islam dan sebagai salah satu lembaga yang berperan banyak dalam pendidikan moral dan akhlak yang mulia bagi santri didalamnya (Fitri dan Ondeng 2022). Pondok pesantren memiliki 5 (lima) unsur atau komponen yang membedakannya dengan lembaga pendidikan lainnya, yaitu adanya kiai, santri, masjid, asrama, dan mengajian kitab. Berdasarkan 5 unsur tersebut yang menjadi basis dasar pengajaran pesantren, para santri diharapkan membangun karakter mandiri yang disiplin, bersungguh-sungguh, bekerja keras, berkemampuan, sederhana, santun, religius, bertanggung jawab, jujur, dan ikhlas (Nurul Romdoni dan Malihah 2020).

Kehidupan di pondok pesantren berbeda dengan sekolah umum, dimana santri wajib untuk tinggal di asrama dengan berbagai aturan dan larangan (Nurhidayati dkk. 2024). Untuk bertahan dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren santri membutuhkan konsep diri yang positif agar mampu mempertahankan kepercayaan diri, menerima kondisi diri dan perubahan lingkungan dengan baik, optimis, merasakan diri berharga, dan merasa aman di lingkungan pondok pesantren (Poerwanto dan Murdiyani 2021).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Kusaini (2021) dalam penelitiannya diketahui bahwa dari 445 santri tingkat SMA diketahui sebanyak 34,08% santri mengalami permasalahan pada hubungan sosial, 30,77% santri mengalami permasalahan pada jasmani dan kesehatannya, dan 35,15% santri mengalami permasalahan dalam menghadapi kegiatan pendidikan dan pembelajarannya. Survey lain yang dilakukan oleh Sari dkk., (2023) juga mendapati bahwa 32 remaja yang menjadi reponden dalam penelitiannya kurang mampu menerima secara utuh kondisinya saat ini, kurang berani untuk berinovasi karena menganggap dirinya tidak mampu untuk melakukan inovasi yang dipikirkannya, merasa minder karena merasa dirinya berbeda dengan teman-teman yang lain, dan tidak optimis akan kondisi masa depan yang akan didapatkannya. Temuan ini mengindikasikan terdapat permasalahan yang menjadi perhatian lebih pada remaja saat ini baik secara akademik, jasmani dan kesehatan, serta psikologis khususnya konsep diri. Dimana menurut Sandara (2015) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan perasaan individu mengenai dirinya yang berperan sebagai pribadi utuh dan berkarakteristik unik, sehingga seorang individu tersebut akan dikenali sebagai individu yang memiliki ciri khas unik.

Menurut Hurlock (1980) konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya dan merupakan gabungan dari keyakinan tentang diri sendiri yang meliputi fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Hurlock (1980) juga menyebutkan bahwa aspek yang mengungkap kondisi konsep diri seseorang terdiri dari dua aspek. Pertama aspek fisik yang berarti konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan gengsi yang diciptakan tubuhnya dihadapan individu lain karena kondisi fisiknya. Kedua aspek psikologis yang berarti konsep yang dimiliki individu

mengenai keadaan psikisnya meliputi rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurrohmah (2022) permasalahan konsep diri pada remaja di lingkungan pesantren khususnya tingkat SMA lebih rentan terjadi pada santriwati. Hasil tersebut mempertegas pernyataan yang diungkapkan oleh Harter (1999) dimana remaja perempuan lebih sensitive terhadap penilaian sosial dan lebih sering mengalami kecemasan terkait citra diri mereka dibandingkan laki-laki sehingga kondisi ini kerap kali memicu pembentukan konsep diri negative pada remaja perempuan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safira (2023) mendapati bahwa santriwati lebih sering mengalami tekanan untuk mencapai standar tinggi, yang membuat santriwati lebih rentan terhadap perasaan gagal dan konsep diri negative, santriwati juga lebih cenderung menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Hal ini memertegas temuan penelitian yang dilakukan oleh Bleidorn dkk., (2016) dimana remaja perempuan memiliki kecenderungan *self-doubt* (keraguan terhadap diri sendiri) dan perfeksionisme lebih tinggi dibandingkan laki-laki terutama dalam lingkungan akademik dan sosial.

Menurut Brooks dan Emmert (Hartanti 2019) konsep diri pada individu akan menjadi dasar utama untuk menentukan kemampuan individu dalam mengatasi masalah, berkolaborasi dengan lingkungan sosialnya, menepatkan pandangan akan pujian yang diterimanya, berperilaku sesuai dengan norma sosial, mengkoreksi diri, dan kemampuannya dalam mengungkapkan kelemahan yang dimiliki dengan tujuan perbaikan.

Hartanti (2019) secara spesifik juga menjelaskan bahwa individu dengan konsep diri negative akan merasa orang lain akan menjatuhkan harga dirinya jika dikritik, cenderung menghindari dialog terbuka, cenderung mempertahankan pendapat dengan berbagai logika keliru, cenderung bersikap hiperkritis terhadap orang lain, tidak mengakui kelebihan orang lain, dan bersikap tidak adil kepada dirinya sendiri. Asri dan Sunarto (2020) juga menyebutkan bahwa konsep diri adalah dasar dari perilaku yang dimunculkan individu sehingga penting bagi individu untuk memiliki konsep diri yang positif.

Dalam perspektif psikologi klinis, konsep diri yang negatif pada santriwati dapat menjadi faktor risiko terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan penyesuaian diri. Menurut Burns (1982), individu dengan konsep diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan cenderung memiliki pemikiran maladaptif yang dapat menghambat perkembangan psikososial mereka. Selain itu, berdasarkan pendekatan kognitif, Clark dan Beck (2010) menjelaskan bahwa konsep diri negatif dapat membentuk skema berpikir negatif yang berulang, sehingga individu lebih rentan terhadap distorsi kognitif yang memperkuat perasaan rendah diri dan ketidakberdayaan. Penjelasan ini diperkuat dengan penjelasan dari Hidayat dkk., (2013) yang menyebutkan bahwa konsep diri erat kaitannya dengan aspek kognitif, karena konsepsi tersebut terbentuk dari kumpulan kepercayaan individu akan dirinya, sehingga kepercayaan dan asumsi yang dimiliki individu sangat dipengaruhi oleh cara berpikir individu.

Penjelasan ini diperkuat dengan penjelasan Sukweenadhi (2023) yang menyebutkan bahwa konsep diri yang merupakan fondasi atas pertumbuhan pribadi dan interaksi sosial individu dengan lingkungannya normalnya dipengaruhi oleh norma dan budaya, harapan sosial, lingkungan belajar, pengaruh keluarga, dan pengalaman hidup. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang ditujukan untuk memperbaiki konsep diri santriwati sangat penting guna mencegah dampak psikologis yang lebih serius.

Sukweenadhi (2023) menyebutkan bahwa konsep diri tidaklah muncul dari saat individu lahir, namun terbentuk dan berkembang atas beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, pengaruh keluarga, dan pengalaman hidup. Namun berdasarkan penjelasan Sumadi (1990) konsep diri pada diri individu dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu internal dan eksternal. Secara internal spesifik konsep diri pada individu dipengaruhi oleh kemampuan kognitif individu dalam menjalankan pola pikir.

Menurut Elfiky (Sari dkk. 2023) salah satu intervensi kognitif yang dinilai efektif untuk menekankan sudut pandang dan emosi positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi sekelompok individu adalah pelatihan berpikir positif. Canfield (2016) juga menyebutkan bahwa berpikir positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, dan keyakinan akan setiap tindakan individu.

Elfiky (Hartati, Citra, dan Hidayat 2018) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan dimana individu dengan berpikir positif mampu bertambah mahir akan pekerjaannya, percaya akan kemampuannya, kuat akan pendiriannya, dan terbebas dari penderitaan karena pikiran negative yang akan menggerogoti kondisi fisik.

Sedangkan menurut Hidayat dkk., (2013) pelatihan berpikir positif sendiri adalah usaha yang bertujuan untuk menghilangkan distorsi kognitif berupa pikiran-pikiran irasional terhadap diri, maupun lingkungan, dan mengubahnya menjadi pola pikir yang rasional.

Santriwati yang memiliki konsep diri negatif dan terjebak dalam distorsi kognitif, seperti pemikiran "saya tidak cukup baik" atau "saya pasti gagal", Menurut Seligman (1991) dalam konsep *Learned Optimism*, dapat dibantu untuk merubah pola pikirnya yang pesimis menjadi optimis dengan cara berpikir positif, sehingga ketika santriwati dilatih untuk mengenali dan menggantikan pikiran negatif dengan perspektif yang lebih realistis dan positif, mereka akan lebih percaya diri dalam melihat kemampuan dan nilai diri mereka sendiri.

Berikutnya melalui pelatihan berpikir positif para santriwati diajarkan untuk mengakui dan menghargai potensi serta kekuatan mereka atau memberikan afirmasi pada diri mereka yang menurut Steele (1988) dalam teori *Self-Affirmation*, afirmasi diri (*positive self-affirmation*) memainkan peran penting dalam meningkatkan harga diri sehingga individu akan lebih mampu menerima diri sendiri dan mengembangkan konsep diri yang lebih sehat.

B. Metodologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja santri tingkat SMA. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan *alternative pretest-posttest and follow-up control group design*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif yang merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis agar mampu meningkatkan kemampuan individu dalam memandang segala sesuatu hal dari sudut pandang yang positif. Pelatihan berpikir positif dilakukan berdasarkan modul pelatihan berpikir positif remaja yang dikembangkan oleh Deasy dkk., (2020) yang mengacu pada aspek-aspek berpikir positif dari Albrecht (1980) yaitu *Positive Expectation, Self Affirmative, Non-Judgment Talking, dan Realistic Adaptation*.

Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah konsep diri yang merupakan identitas yang diciptakan individu untuk dirinya sendiri dan terbentuk dari gabungan keyakinan yang dimiliki individu terkait karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep diri remaja diukur menggunakan skala konsep diri yang diadopsi dari skala konsep diri remaja dari Arista (2021) dan pada pembuatannya didasari dari aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) yaitu aspek fisik dan aspek psikologis, dimana hasil pengukuran skala konsep diri remaja dengan skor tinggi mengindikasikan remaja memiliki konsep diri yang cenderung positif, sedangkan skor rendah mengindikasikan remaja memiliki konsep diri yang cenderung negative.

Subjek penelitian ini adalah 14 orang santri pada tingkat SMA di pesantren X Kabupaten Sleman yang memiliki tingkat konsep diri pada kategori sedang. Pada penelitian ini data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji *Independent T Test* untuk menganalisis perbedaan skor pada variabel dependen antara dua kelompok berbeda dari satu variabel. Perbedaan tersebut dimaksudkan pada perbedaan tingkat konsep diri antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Berikutnya, Guna melihat perbedaan tingkat konsep diri antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif pada santri, peneliti menggunakan uji *Paired Sample T Test*.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Pengukuran	Asymp. Sig	T-Test	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	0,799	0,269	Tidak Ada Perbedaan
<i>Post-test</i>	0,004	3,564	Ada Perbedaan

Hasil uji beda skor *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor tingkat konsep diri dengan nilai $p = 0,799$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor *pre-test* tingkat konsep diri

antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan kondisi awal tersebut diketahui bahwa karakteristik antara kelompok setara, maka peneliti dapat melakukan uji lanjutan menggunakan uji *Independent T Test* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini.

Berdasarkan uji beda lanjutan menggunakan *independent T test* yang dilakukan pada nilai *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *post-test* tingkat konsep diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana peningkatan tingkat konsep diri lebih banyak pada kelompok eksperimen (mean 85,14) dibanding kelompok kontrol (mean 71,86).

Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, karena terdapat perbedaan skor konsep diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Dimana tingkat skor konsep diri lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan berpikir positif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Pengukuran	Asymp. Sig	T-Test	Kesimpulan
Pretest – Posttest	0,017	- 3,276	Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil penghitungan *Paied Sample T Test* pada skor *pre-test* dan *post-test* dapat terlihat nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), hal ini dapat diartikan sebagai adanya perbedaan skor tingkat konsep diri yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif dengan mean *pre-test* adalah sebesar 71,71 dan meningkat menjadi 85,14 pada *post-test* yang artinya terdapat peningkatan nilai rata-rata skor konsep diri pada partisipan dari sebelum pelaksanaan pelatihan berpikir positif ke setelah pelaksanaan pelatihan berpikir positif.

Maka, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, karena terdapat perbedaan tingkat skor pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif serta setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Dimana tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi setelah diberikan pelatihan berpikir positif dibandingkan sebelum diberikan pelatihan berpikir positif.

Pembahasan

Pada pengujian hipotesis pertama yang menggunakan uji independent T test ditemukan kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima, karena terdapat perbedaan skor konsep diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Dimana tingkat skor konsep diri lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan berpikir positif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif.

Berikutnya pada pengujian hipotesis kedua menggunakan uji Paired Sampel T Test diketahui bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, karena terdapat perbedaan tingkat skor konsep diri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif serta setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Dimana tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi setelah diberikan pelatihan berpikir positif dibandingkan sebelum diberikan pelatihan berpikir positif.

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri pada remaja santriwati tingkat SMA. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Putri, (2017) dimana pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri remaja secara signifikan. Sari dkk., (2023) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa remaja yang telah mendapat pelatihan berpikir positif mampu melihat diri secara positif dan membentuk konsep diri positif dengan memahami kondisi dasar diri bukanlah penentu masa depan, serta terbuka terhadap hal-hal yang positif.

Peningkatan konsep diri pada remaja dalam penelitian ini menunjukkan dampak positif dari pelatihan berpikir positif yang mereka jalani. Dengan terbentuknya asumsi positif dari cara berpikir remaja, para remaja membentuk kumpulan baru tentang kepercayaan yang lebih positif akan dirinya sendiri atau dikenal sebagai konsep diri positif. Canfield (2016) menjelaskan bahwa memberikan pemahaman tentang berpikir positif membantu remaja

melihat hal-hal positif dalam keseharian mereka, sehingga mereka lebih menerima keadaan diri, termasuk kondisi fisik yang mungkin sebelumnya menjadi sumber ketidakpercayaan diri. Selain itu, remaja juga dapat menyadari kelebihan dan potensi diri, lebih percaya diri terhadap penampilan dan kemampuan mereka, sehingga konsep diri mereka menjadi lebih kuat. Terakhir, para remaja juga dapat belajar melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai tanda ketidakmampuan. Dengan demikian, para remaja menjadi lebih tahan terhadap tekanan sosial dan memiliki pandangan yang lebih sehat terhadap diri sendiri.

Penjelasan ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Putri (2017) yang menemukan bahwa pelatihan berpikir positif membantu remaja untuk lebih yakin dengan kemampuan dirinya, membuat dirinya merasa lebih berharga, dan memunculkan pandangan yang positif untuk masa depan yang akan datang. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Talebloo dan Zakeripour (2017) menemukan bahwa individu yang diberikan pelatihan berpikir positif dapat membantu individu membentuk harapan yang lebih positif akan kehidupannya pada seluruh aspek sehingga membentuk konsep diri yang positif.

Penelitian ini juga tidak luput dari keterbatasan seperti kurang tepatnya waktu kehadiran para peserta saat pelaksanaan pelatihan sehingga peserta tergesa-gesa dalam melakukan pengisian form pretest evaluasi pengetahuan. Selain itu, peneliti memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan *follow up*. Hal ini menyebabkan peneliti tidak memiliki data terkait kondisi yang dialami para subjek penelitian dalam setelah *post test*.

Berikutnya karena kurangnya kemampuan peneliti dalam mengadministrasikan regulasi administrasi selama persiapan penelitian, peneliti menghasilkan jadwal yang mendesak untuk mendapatkan hasil penelitian. Dengan jeda waktu singkat seperti ini dapat mengindikasikan adanya penghambatan untuk keberagaman respon yang mungkin dimunculkan subjek penelitian jika peneliti memiliki waktu yang panjang dalam melaksanakan penelitian.

D. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu pelatihan berpikir positif pada santriwati tingkat SMA terbukti secara signifikan meningkatkan tingkat konsep diri santriwati. Pelatihan ini memberikan dampak signifikan terhadap cara santri memandang diri mereka sendiri secara lebih positif, realistis, dan konstruktif. Santri yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan dalam aspek penerimaan diri, penghargaan terhadap diri, dan keyakinan akan potensi yang dimiliki. Dengan demikian, pelatihan berpikir positif dapat dijadikan sebagai salah satu metode intervensi psikologis yang tepat untuk mengembangkan konsep diri yang sehat dan adaptif pada kalangan santri.

E. Referensi

- Albrecht, K. G. 1980. *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skill*. New Jersey: Prentice-Hall.Inc.
- Arista, Tiara Dias. 2021. "Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 1(1).
- Asri, Dahlia Novarianing, dan Sunarto. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun)." *Jurnal Konseling Gusjigang* 6(1):1-11.
- Bleidorn, W., C. J. Hopwood, dan R. E. Lucas. 2016. "Life event and personality trait change." *Journal of personality and social psychology* 111(6):884.
- Burns, R. B. 1982. *Self-Concept Development and Education*. Holt: Rinehart & Winston.
- Canfield, Norman. 2016. *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: Banana Books.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. 2010. *Cognitive therapy of anxiety disorders; Science and practice*. New York: The Guilford Press.
- Deasy, Hanggari, Kamsih Astuti, dan Kondang Budiyan. 2020. "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 16(2):1-7.
- Fitri, Riskal, dan Syarifuddin Ondeng. 2022. "Pesantren di Indonesia: lembaga pembentukan karakter." *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2(1):42-54.
- Hartanti, Jahju. 2019. *Konsep Diri: Karakteristik Berbagai Usia*. Vol. 11.
- Hartati, Denis, Ariyanti Citra, dan Rahmaika Hidayat. 2018. "Implementasi Berpikir Positif Dalam Buku 'Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky' Dalam Bimbingan Konseling Berkebutuhan Khusus." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*

1(2):13-24.

- Harter, S. 1999. *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. New York: Guilford Press.
- Hidayat, Ichsan Nur, Tri Rejeki Andayani, dan Aditya Nanda Priyatama. 2013. "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Konsep Diri Pada Remaja Difabel Di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 2(4):93-102.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Indo.
- Kusaini, Utami Niki. 2021. "Identifikasi permasalahan santri melalui instrumen alat ungkap masalah di pondok pesantren Yogyakarta." *Coution : journal of counseling and education* 2(2):10. doi: 10.47453/coution.v2i2.354.
- Nurhidayati, Istianna, Agis Murtana, Mawardi, dan Muklis Nurhudaf. 2024. "Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri." *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan* 10(2):69-73. doi: 10.61902/triage.v10i2.895.
- Nurrohmah. 2022. "Gambaran konsep diri (self-concept) dan religiusitas pada santriwati SMKS Pondok pesantren Dayah Ulumuddin di Kota Lhokseumawe." Universitas Islam Negeri Ar Raniry Banda Aceh.
- Nurul Romdoni, Lisda, dan Elly Malihah. 2020. "Membangun pendidikan karakter santri melalui panca jiwa pondok pesantren." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 5(2):13-22. doi: 10.25299/al-thariqah.2020.vol5(2).4808.
- Poerwanto, Agus, dan Hetty Murdiyani. 2021. "Hubungan antara Konsep Diri, Regulasi Diri dan Tingkat Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan." *Indonesian Psychological Research* 3(2):101-8. doi: 10.29080/ipr.v3i2.511.
- Putri, Dhea Ravea Eka. 2017. "Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22(1):69-82. doi: 10.20885/psikologika.vol22.iss1.art5.
- Safira, Afridatus. 2023. "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada santriwati remaja yang tinggal di pondok pensantren Nurul Qur'an Kendal." Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sandara, Lidia. 2015. *Dinamika Psikologis: Interaksi Konsep Diri dan Identitas Online*. Cirebon: Grup Publikasi CV. Syntax Corporation Indonesia.
- Sari, Dewi Puspita, Gusti Yuli Asih, M. Nanang Irwan Budi Susilo, dan Lisa Ardaniyati. 2023. "Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Aisyiyah Tuntang." *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):6-13. doi: 10.46576/rjpkm.v4i1.2010.
- Seligman, M. E. P. 1991. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
- Steele, C. M. 1988. "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self." *Advances in Experimental Social Psychology* 21(1):261-302.
- Sukweenadhi, Johan. 2023. *Konsep Diri*. Bandung: Erlangga.
- Sumadi, Suryabrata. 1990. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali.
- Talebloo, Maryam, dan Gholamreza Zakeripour. 2017. "Effectiveness of Positive Thinking Skills on Life Expectancy and Self-Concept in Patients with Multiple Sclerosis." *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine* 15(10):17-22. doi: 10.5742/mewfm.2017.93131.