



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektivitas terapi shalat bahagia untuk meningkatkan *self acceptance* pada siswa sekolah menengah atas

Yugo Al Ghaffar^{*}, Sigit Muryono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Mar 18th, 2023
Revised May 24th, 2023
Accepted Jul 18th, 2023

Keyword:

Terapi shalat bahagia
Penerimaan diri

ABSTRACT

The purpose of this research is to increase self-acceptance through group guidance using happy prayer therapy. This research is a one-group pretest-posttest experimental research with purposive sampling. The sample consisted of 12 grade 11 students at SMAN 60 Jakarta. Research data were analyzed using the Mann-Whitney test with the help of SPSS Ver.26 software. Can be known from the results of the Sig calculation. $0.000 < 0.05$ so H_0 is rejected and H_a is accepted and proven correct. The results of the calculations that have been carried out show that the Sig. < 0.05 , which means the result is significant. This shows that the application of happy prayer therapy can increase the self-acceptance of 11th-grade students of SMAN 60 Jakarta.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ghaffar, Y. A.,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta, Indonesia
Email: ghaffaryugo@gmail.com

Pendahuluan

Bastaman (1996) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah ketika seseorang dapat mengenali kondisi dalam dirinya dan mampu menerima apapun yang terjadi dalam kondisi tersebut, sehingga ia bisa menghargai semua kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Menurut Bernard (2013) Penerimaan diri adalah proses yang berkontribusi terhadap pengurangan emosional dan pengalaman efektivitas positif. Sedangkan penerimaan diri dalam penelitian ini adalah sikap memandang kepada diri sendiri yang berarti kita sudah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri kita apa adanya. Penerimaan diri berkaitan dengan struktur diri yang positif, dimana dengan struktur diri yang positif ini seseorang akan merasa cukup dengan dirinya sendiri, baik dari fisik maupun psikis dengan kualitas, bakat dan pengetahuan. Pengetahuan akan keterbatasan kita tanpa ada rasa kecewa terhadap diri dengan tujuan untuk merubah diri menjadi lebih baik lagi.

Penerimaan diri dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan oleh Allah SWT tanpa kekurangan. Untuk menghadapi kekurangan yang diberikan dibutuhkan sikap menerima apapun baik kelebihan maupun kekurangan dirinya. sikap penerimaan diri bisa dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. perilaku penerimaan realistis bisa ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai menggunakan upaya buat menilai secara berlebihan terhadap dirisendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yg buruk berasal pada dirinya, contohnya pengalaman traumatis masa lalu (Dariyo, 2007).

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki penerimaan yang baik yaitu: pertama, memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya. Kedua, menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri. Ketiga, memiliki spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya. Keempat, menerima kualitas-kualitas kemanusiaan mereka tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan yang berada diluar kendali mereka (Jersild, 1958). Dampak dari penerimaan diri menurut Hurlock (1999) yaitu individu mampu menerima diri beserta kelebihan dan kekurangannya, tertarik untuk membangun hubungan bersama orang lain juga dapat saling menghargai. Santrock (2007) individu hendaknya memiliki konsep diri positif dan bisa mendapatkan dirinya agar mempunyai keyakinan dalam proses menaikkan potensi yang mereka miliki, dan diharapkan mampu memahami dirinya sendiri. Mirip yang diungkapkan oleh Elizabeth (1998) Pemahaman diri serta penerimaan diri berjalan berdampingan. Lalu ada yang menggunakan istilah lain semakin orang dapat memahami dirinya maka semakin dapat ia menerima diri (Agustina, 2014).

Penelitian Gharnish Tiara Resty (2016) pada Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta tentang “imbas penerimaan diri terhadap harga diri remaja di panti asuhan yatim putri aisyayah Yogyakarta” hasil penelitian ditemukan bahwa penerimaan diri di remaja putri di panti asuhan aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup. Penelitian yg dilakukan Nuryono (2012) pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium UM Malang menggunakan *expressed acceptance of self and others scale* terhadap 40 siswa menunjukkan data 17 peserta didik atau 42,5% peserta didik masuk kategori penerimaan diri rendah 10 siswa atau 25% peserta didik terkategori sedang serta 13 peserta didik atau 32,5% siswa terkategori tinggi.

Dari hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu atau seorang anak remaja yang penerimaan dirinya rendah lebih bersifat agresif tak hanya itu mereka cenderung lebih pendiam dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sosial nya, kemudian anak remaja yang penerimaan dirinya rendah tingkat sensitifitas mereka tinggi dan mudah tersinggung dan hal negatif lain yang membuat remaja tersebut kurang dapat menghargai dirinya sendiri karena pergolakan batin sebagai remaja. Selain itu juga dampak dari penerimaan diri yang rendah membuat siswa kurang merasa percaya diri akan kemampuan yang ia miliki dan selalu membandingkan dengan orang lain, merasa dirinya menjadi orang yang tidak berguna kemudian mereka belum bisa mengontrol emosinya dengan baik dan merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri.

Dalam mengatasi atau meningkatkan penerimaan diri ada banyak cara yang harus dilakukan salah satunya menggunakan terapi shalat bahagia melalui bimbingan kelompok. Teknik konseling terapi shalat bahagia berfokus pada hakikat manusia. Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M.Ag dalam judul bukunya “60 menit Terapi Shalat Bahagia” menjelaskan bahwa shalat dapat digunakan menjadi sebuah terapi untuk mengatasi problematika seseorang apabila shalat tersebut disertai dengan menyerahkan diri yang sesungguhnya serta orang yang menjalankan shalat merasakan adanya (kehadiran) Allah SWT seolah-olah Allah SWT ikut serta dalam menyelesaikan semua masalah dihadapinya ketika sedang berpasrah diri. Luapan energi negative dapat melebur hilang serta berubah menjadi energi positif.

Dari hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling diketahui ada 2 siswa yang datang menemui guru bimbingan konseling menjelaskan bahwa dirinya merasa malu dengan keadaan yang tidak sama seperti teman yang lain, terutama dalam mengikuti pembelajaran di kelas karena cenderung pasif dan menjawab seadanya, kemudian berdasarkan observasi yang dilakukan banyak siswa kelas XI yang masih enggan untuk terbuka mengenai dirinya kepada guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan tersebut, “Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Melalui Bimbingan Kelompok Sangat Penting Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa di SMAN 60 Jakarta”.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* yaitu *one-group pretest-posttest design*. Arikunto (2010) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Lenaini (2021) *Purposive sampling* adalah suatu metode sampling non-random, di mana peneliti secara sengaja memilih sampel yang sesuai dengan tujuan riset untuk menggambarkan situasi khusus yang relevan. Dengan cara ini, diharapkan dapat memberikan respon yang tepat terhadap kasus penelitian. Sampel yang diambil sebanyak 12 siswa sesuai dengan pendapat Prayitno yang menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok selayaknya jumlah peserta 10 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Metode pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Guttman. Sugiyono (2006) skala pengukuran tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “pernah-tidak” Selain itu kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini sudah melewati proses penilaian (*judgement*) oleh 3 Dosen prodi BK

UHAMKA, lalu diuji kevalidan dan juga reliabilitasnya untuk mengetahui efektivitas terapi shalat bahagia terhadap peningkatan penerimaan diri siswa SMAN 60 Jakarta.

Uji validitas berarti menunjukkan sejauh mana alat pengukur yang dipergunakan untuk mengukur apa yang diukur. Adapun caranya adalah dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing item pertanyaan dengan skor total individu (Fajriani et al., 2022). Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrument itu untuk digunakan. Pengujian validitas instrumen dalam penelitian menggunakan teknik *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.0 for window. Dengan menghitung nilai r tabel lalu dibandingkan dengan nilai r hitung dengan taraf signifikansi 5%. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti valid, sebaliknya jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ berarti tidak valid (Izmi, 2022).

Uji reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2017:242). Instrumen penelitian dikatakan reliabel jika dapat memberikan hasil relative sama saat dilakukan pengukuran kembali pada objek yang berlainan pada waktu yang berbeda atau dapat dikatakan memberikan hasil yang tetap. Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan pengujian dengan teknik *Split-half Spearman Brown* dengan bantuan program SPSS *Software IBM SPSS V 26. 0 For Window*. Jika nilai korelasi *Split-half Spearman Brown* $> 0,80$ maka dapat dinyatakan reliabel.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Putri, 2017). Uji normalitas menggunakan uji statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program Software *IBM SPSS V 26. 0 For Window*. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka sebaran skor data tidak berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka sebaran skor data berdistribusi normal.

Selanjutnya akan dilakukan perhitungan uji *independent sampel t-test* menggunakan program SPSS. Uji *t-test* dapat dilakukan berdasar kriteria kenormalan dan kehomogenan data skor pretes. Jika kedua kelas berdistribusi normal dan bervariasi homogen, maka pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t atau *independent sample test*. Apabila data berdistribusi normal dan memiliki varians yang tidak homogen, maka pengujian dilakukan menggunakan uji t' atau *independent sample test*. Akan tetapi jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *statistic non parametric* yaitu uji *MannWhitney*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian berjudul “Efektivitas Terapi Sholat Bahagia Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Di SMAN 60 Jakarta” untuk mengetahui peningkatan dalam penerimaan diri melalui terapi sholat bahagia yang dilaksanakan pada kelas eksperimen yaitu kelas 11 IPS 1 yang terdiri dari 12 orang siswa. Kuesioner di uji cobakan kepada siswa kelas 11 unggulan di SMAN 15 Kota Bekasi untuk melihat kevalidan dan reliabilitasnya.

Dari hasil pengujian validitas didapatkan hasil, kuesioner yang berisi dari 1 Variabel ini ada 45 kuesioner yang telah diisi oleh 80 responden pada penelitian ini. Salah satu cara agar dapat mengetahui kuesioner yang valid dan tidak valid, peneliti harus mencari tahu r tabelnya terlebih dahulu. Rumus dari r_{tabel} adalah $df = N-2$ jadi jadi $45-2 = 43$, sehingga didapatkan $r_{tabel} = 0,219$. Dari hasil perhitungan uji validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$, ada 38 kuesioner yang dikatakan valid dan 7 kuesioner $r_{hitung} < r_{tabel}$ yang dinyatakan tidak valid, 38 item kuesioner semua dinyatakan valid karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} namun ada 7 item kuesioner yang dinyatakan tidak valid atau gugur karena hasilnya kurang dari jumlah r_{tabel} yaitu 0,219.

Tabel 2 <Hasil Uji Reliabilitas>

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0,744
		N of Items	19 ^a
	Part 2	Value	0,733
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		38
Correlation Between Forms			0,706
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		0,828
	Unequal Length		0,828
Guttman Split-Half Coefficient			0,828

Berdasarkan tabel *output* di atas diketahui nilai korelasi *Guttman Split-half Coefficient* adalah sebesar 0,828 > 0,80, dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa item soal untuk variabel penerimaan diri secara keseluruhan dinyatakan reliabel.

Gambar 3 Kategorisasi Skor Penerimaan Diri Kelas Eksperimen

Interval Kelas	Kategori
≤ 14	Sangat Rendah
14 - 21	Rendah
21 - 27	Sedang
27 - 34	Tinggi
≥ 34	Sangat Tinggi

Gambar 4 Hasil Pretest dan posttest kelas eksperimen

No.	Nama/Inisial	Pre-test		Pos-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	RAP	30	Tinggi	37	Sangat Tinggi
2.	RO	30	Tinggi	34	Tinggi
3.	MFZ	24	Sedang	30	Tinggi
4.	NSA	24	Sedang	37	Sangat Tinggi
5.	NV	23	Sedang	37	Sangat Tinggi
6.	NRR	20	Rendah	38	Sangat Tinggi
7.	MRS	17	Rendah	27	Sedang
8.	S	17	Rendah	34	Tinggi
9.	ARR	15	Rendah	27	Sedang
10.	ARA	12	Sangat Rendah	38	Sangat Tinggi
11.	RMF	11	Sangat Rendah	37	Sangat Tinggi
12.	SA	12	Sangat Rendah	38	Sangat Tinggi
Jumlah		235		414	

Sesuai dengan tabel di atas diperoleh nilai pre-test kategori sangat rendah terdapat 3 anggota kelompok yaitu ARA dengan skor 12, RMF dengan skor 11, SA dengan skor 12. Hasil pre-test dengan skor rendah terdapat 4 anggota yaitu NRR dengan skor 20, MRS dengan skor 17, S dengan skor 17, ARR dengan skor 15. Hasil pre-test dengan skor sedang terdapat 3 anggota yaitu MFZ dengan skor 24, NSA dengan skor 24, NV dengan skor 23. Hasil pre-test dengan skor tinggi terdapat 2 anggota yaitu RAP dengan skor 30, dan RO dengan skor 30.

Sesudah diberikan perlakuan terapi sholat bahagia dengan setting kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, peneliti melakukan post-test kepada 12 anggota kelompok. Sesuai dengan tabel di atas diperoleh nilai post-test kategori sangat tinggi terdapat 7 anggota kelompok yaitu RAP dengan skor 37, NSA dengan skor 37, NV dengan skor 37, NRR dengan Skor 38, ARA dengan skor 38, RMF dengan skor 37, SA dengan skor 38. Kategori tinggi terdapat 3 anggota kelompok yaitu RO dengan skor, MFZ dengan skor 30, dan S dengan skor 34. Kemudian dengan kategori sedang terdapat 2 anggota kelompok yaitu MRS dan ARR dengan skor 27. Kesimpulannya bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan penerimaan diri (*self acceptance*) kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan terapi sholat bahagia melalui bimbingan kelompok. Dari tingkat penerimaan diri yang rendah, setelah diberikan perlakuan dengan terapi sholat bahagia meningkat menjadi sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Gambar 5 Hasil Uji Normalitas

ONE-SAMPLE KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST		Unstandardized Residual
N		12
NORMAL PARAMETERS ^{A,B}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	1,13499818
MOST EXTREME DIFFERENCES	Absolute	0,285
	Positive	0,225
	Negative	-0,285
TEST STATISTIC		0,285
ASYMP. SIG. (2-TAILED)		.008 ^c
A. TEST DISTRIBUTION IS NORMAL.		
B. CALCULATED FROM DATA.		
C. LILLIEFORS SIGNIFICANCE CORRECTION.		

Berdasarkan hasil Sig. Pada tabel di atas menyatakan bahwa Sig 0,008 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik yaitu uji *MannWhitney* untuk menguji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*.

Gambar 6 Hasil Uji Mann Whitney

Mann Whitney Test

		Ranks		
Hasil Posttest		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Pretest	Pretest	12	6,50	78,00
	Posttest	12	18,50	222,00
	Total	24		

Test Statistics^a

	Hasil Pretest
Mann-Whitney U	0,000
Wilcoxon W	78,000
Z	-4,211
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Hasil Posttest

b. Not corrected for ties.

Analisis yang dilakukan menggunakan uji *statistik non-parametrik* menggunakan rumus *Mann Whitney* maka diperoleh hasil nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000. Maka pada daerah hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai Sig. < 0,05 yaitu 0,000 maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau dengan kata lain bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri setelah diberikan perlakuan terapi sholat bahagia. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri melalui terapi sholat bahagia.

Berdasarkan analisis deskriptif dan analisis inferensial diperoleh bahwa terdapat pengaruh peningkatan diri siswa melalui terapi sholat bahagia di kelas 11 IPS 1 SMAN 60 Jakarta. Penerapan terapi sholat bahagia ini

menunjukkan bahwa sholat yang di jalankan dengan baik dan penuh dengan keikhlasan serta mengharap ridho Allah akan mendatangkan pribadi yang lebih baik. Didalam ibadah sholat yang menjadikan pribadi yang tawakal yaitu penjiwaan pada setiap gerakan yang terkandung dalam sholat itu sendiri, ibadah sholat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam adalah bangunan megah indah yang memiliki sejuta ruang yang menampung semua inspirasi dan aspirasi serta ekspresi positif seseorang untuk berperilaku baik, karena perbuatan dan perkataan yang terkandung dalam shalat banyak mengandung hikmah, yang diantaranya menuntut kepada mushalli untuk meninggalkan perbuatan keji dan mungkar. Dalam gerakan shalat, kita bisa menemukan isyarat dari simbol-simbol yang terkandung dalam shalat, yaitu filsafat gerak. Seorang pribadi muslim harus bergerak, harus dinamis, karena tidak selamanya hidup ini akan qiyam (berdiri diam), perlambang kejayaan (dewasa). Suatu saat kita harus ruku' (umur setengah baya), kemudian bersujud (umur pun mulai uzur). Di dalam ibadah sholat mengandung beberapa unsur didalam penerimaan diri sebagai hamba Allah yang mukmin dan tawakal diantaranya : (1) Penerimaan diri sebagai hamba Allah yang merupakan bukti rasa syukur dan sabar ,sebab dalam Al Qur'an,Allah mengaitkan nikmat yang dikaruniakan dengan perintah sholat dan bisa menerima diri dengan baik,yang diperkuat oleh Ibnu Qayyim dalam Prof. Ali Aziz dalam buku 60 menit terapi sholat bahagia mengatakan,sholat merupakan pengakuan dan syukur atas limpahan nikmat Allah dan berfungsi melunakan hati,menanamkan takut siksa Allah,malu dan cinta kepada-nya. (2) Penerimaan diri sebagai hamba Allah yang ikhlas,tawakal dan ridla yaitu senantiasa murni dan tidak bercampur dengan suatu apapun ketika beribadah kepada Allah dengan ekspresi kepasrahan menyerahkan semua urusan sepenuhnya dan cukuplah Allah sebagai penolong dan hanya cukup bergantung kepada-nya. (3) Penerimaan diri sebagai hamba Allah yang mempunyai Nur dan Hidayah. (4) Penerimaan diri sebagai hamba Allah yang sehat dan bahagia

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cici Yulia et al., (2022) mengenai Teknik Konseling Solat Bahagia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *design one grup pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa BK UHAMKA yang terdiri 137, sedangkan sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 13 orang menggunakan setting kelompok hal ini didukung oleh Prayitno yang menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok seyogyanya jumlah peserta antara 5 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis perbedaan dengan uji *Wilcoxon (signed ranks test)* dan metode *Kolmogorof-Smirnov* bagi kelompok sampel ganda. Menurut (Lukiastuti, 2012) pengujian Hipotesis dengan cara uji jenjang bertanda dilakukan apabila peneliti ingin memastikan tentang ada atau tidaknya perbedaan kondisi setelah perlakuan tertentu diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan skor sebelum di berikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan Dari hasil perhitungan tersebut Zhitung 2,805 > Ztabel 1,960 dan nilai asymp. sig (2-tailed) 0,005 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa Terapi Sholat Bahagia dapat meningkatkan penerimaan diri siswa.

Kemudian implikasi dari penelitian ini adalah Penerapan Teknik Konseling Terapi Sholat Bahagia yang tepat dapat meningkatkan kemampuan penerimaan diri siswa. Diharapkan Guru BK dapat menggunakan teknik terapi sholat Bahagia dengan menyenangkan agar siswa dapat lebih aktif dan termotivasi saat menjalani proses terapi sholat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk Guru Bimbingan Konseling yang ingin memahami tentang penerimaan diri siswa. Sehubungan dengan kesimpulan hasil penelitian ini bahwa penerapan Teknik terapi sholat bahagia dapat meningkatkan kemampuan penerimaan diri siswa

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil perolehan data yang telah dianalisis pada BAB IV dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam penerapan terapi sholat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas 11 SMAN 60 Jakarta. Hal ini dapat diketahui dari hasil hitungan Sig. < 0,05 yaitu 0,000 sehingga Ho ditolak dan H_a diterima dan terbukti benar. Hasil hitungan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai Sig. < 0,05, yang berarti hasilnya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi sholat bahagia dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas 11 SMAN 60 Jakarta.

Setelah melakukan penelitian mengenai Efektivitas Terapi Sholat Bahagia Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas 11 SMAN 60 JAKARTA, ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam bentuk saran agar penelitian ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi, bagi semua kalangan yang membacanya.

Referensi

- Agustina, L. (2014). Hubungan antara persepsi terhadap tiga tipe pola asuh orangtua dan penerimaan diri siswa SMK strada III jakarta utara. *Jurnal Psiko-Edukasi* 12
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aziz, M. A. (2013). *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: PT Duta Aksara Mulia.
- Bastaman, H. P. (1996). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalam Tragis*. Jakarta : Paradigma.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self acceptance theory, practice and research*. London: Springer
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Elizabeth, Hurlock. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Fajriani, N., Nurliani, & Kurniawan Husain, T. (2022). Pengaruh Strategi Pemasaran On-Line Terhadap Keputusan Pembelian Produk Olahan Pisang (Studi Kasus pada Usaha Piscok Super di Kota Makassar). *WIRATANI : Jurnal Ilmiah Agribisnis*, 5(2), 2022. <http://jurnal.agribisnis.umi.ac.id>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Izmi, T. M. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Quick On The Draw Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SPM/ MTsN. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam Banda Aceh.
- Jersild, A. T. (1958). *The Psychology Of Adolescence*. New York: MC Millan Company
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Pandiva Buku.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Lukiastuti & Hamdani, 2012, *Statistika Non Parametris: Aplikasinya dalam Bidang ekonomi dan Bisnis*. Yogyakarta: CAPS
- Nuryono, W. (2012). Keefektivan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan* (Vol. 13, Issue 1)
- Putri, I. K. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penetapan Margin Murabahah Pada Pembiayaan Kepemilikan Rumah (Studi Pada Bank Syariah Mandiri). Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/9320/1/PUSAT 1-2.pdf>
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Deepublish. www.unipasby.ac.id
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 / John W. Santrock; Alih Bahasa: Mila Rahmawati, Anna Kuswati; (Ed. 11)*
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Tiara Resty, G. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yulia, C., Nuraini, N., & Putra, S. A., (2022). Teknik Konseling Solat Bahagia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 146–152. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611102>