

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten adalah benar-benar karya tulis ilmiah yang sepenuhnya ditulis peneliti.

Adapun semua bentuk tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya siap bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku.

Serang, 07 Januari 2026



**Siti Rohmah**

NIM: 201520021

## ABSTRAK

Nama : **Siti Rohmah**, NIM: 201520021, Judul Skripsi : **Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang**, Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2026 M/1447 H.

Penerimaan diri adalah komponen penting dari kesehatan psikologis seseorang, termasuk bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan yang sering mengalami stres psikologis, penyesalan, dan stigmatisasi sosial. Tingkat penerimaan diri yang rendah dapat mengganggu pada kesejahteraan psikologis individu serta efektivitas program pembinaan mereka. Salah satu strategi untuk meningkatkan penerimaan diri adalah melalui praktik menulis *gratitude journaling* dengan konseling individual, yaitu kegiatan menuliskan hal-hal yang disyukuri secara sistematis dan terstruktur. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tingkat penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* dan melihat efektivitasnya terhadap penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian penelitian eksperimen serta bentuk metode yang digunakan adalah *Pre Eksperimental Design* dengan tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini ialah 8 orang warga binaan yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diperoleh kesimpulan bahwa, dengan menerapkan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* sebanyak 4x pertemuan didapatkan perbedaan skor dan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* pada warga binaan. Skor *pretest* sebelum diberikan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* yaitu 643 dan nilai mean adalah 80,38. Kemudian setelah dilakukannya intervensi, skor dan nilai mean meningkat dengan skor 902 dan nilai mean 112,75. Selanjutnya uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample t-test*, diketahui nilai *t* hitungnya ialah 18,732 lebih besar dari nilai *t* tabel yaitu 2,365 dan hasil perhitungan signifikasinya sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain, konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.

**Kata kunci** : Konseling Individual, *Gratitude Journaling*, Penerimaan Diri, Warga Binaan

## ABSTRACT

Name: **Siti Rohmah**, NIM: 201520021, Thesis Title: **The Effectiveness of Individual Counseling Using the Gratitude Journaling Technique on Self-Acceptance of Inmates at the Class IIA Serang Penitentiary**, in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten. Year 2026 M/1447 H.

Self-acceptance is an important component of a person's psychological health, including for inmates in correctional institutions who often experience psychological stress, regret, and social stigmatization. Low levels of self-acceptance can interfere with an individual's psychological well-being and the effectiveness of their counseling program. One strategy to increase self-acceptance is through the practice of gratitude journaling with individual counseling, which is the activity of writing things for which one is grateful in a systematic and structured manner. The purpose of this study is to determine the level of self-acceptance of inmates at the Class IIA Serang Correctional Institution before and after being given individual counseling intervention with gratitude journaling technique and see its effectiveness on self-acceptance of inmates at the Class IIA Serang Correctional Institution. The research methodology used is quantitative research with the type of experimental research and the form of the method used is Pre-Experimental Design with One Group Pretest-Posttest Design type. The sample of this study was 8 inmates drawn by purposive sampling technique. The data collection technique used a questionnaire. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that, by applying individual counseling with gratitude journaling technique for 4 meetings, there was a difference in scores and averages before and after the individual counseling intervention with gratitude journaling technique on inmates. The pretest score before being given individual counseling with gratitude journaling technique was 643 and the mean value was 80.38. Then after the intervention, the score and mean value increased with a score of 902 and a mean value of 112.75. Furthermore, the hypothesis was tested using a paired sample t-test. The calculated t-value was 18.732, which was greater than the t-table value of 2.365, and the significance value was  $0.000 < 0.05$ . Therefore,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. In other words, individual counseling using the gratitude journaling technique was effective in improving self-acceptance among inmates at the Class IIA Serang Penitentiary.

**Keywords:** Individual Counseling, Gratitude Journaling, Self Acceptance, Inmates



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

|       |                                                                            |                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Nomor | : Nota Dinas                                                               | Kepada Yth.                             |
| Lamp  | : -                                                                        | <b>Dekan Fakultas Dakwah</b>            |
| Hal   | : <b>Ujian Skripsi</b><br><b>a.n. Siti Rohmah</b><br><b>NIM. 201520021</b> | <b>UIN SMH Banten</b><br>Di -<br>Serang |

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Siti Rohmah**, NIM: 201520021 dengan judul **“Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Gratitude Journaling Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang”**, telah layak untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 07 Januari 2026

Pembimbing I

**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II

**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP. 19900420 201903 2 018

## LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH

### **EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *GRATITUDE JOURNALING* TERHADAP PENERIMAAN DIRI WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA SERANG**

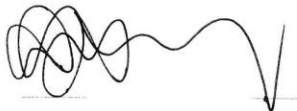
Oleh:

**Siti Rohmah**

201520021

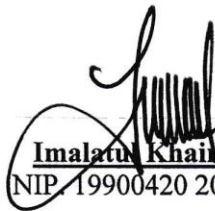
Menyetujui,

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Prof. Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP. 19900420 201903 2 018

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Siti Rohmah**, NIM: **201520021**, Judul Skripsi: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 Januari 2026. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 07 Januari 2026

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



**Desty Prawatiningsih, M.Si.**  
NIP. 19851215 201903 2 009

Sekretaris Merangkap Anggota,



**Nina Fitriyani, M.Pd.**  
NIP. 19970207202203 2 001

Anggota,

Penguji I



**Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum.**  
NIP. 19911106 201903 1 011

Penguji II



**Monalisa, M.Pd.**  
NIP. 19901009 202505 2 001

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



**Imalatah Khairat, M.Pd.**  
NIP. 19900420 201903 2 018

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

*“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.*

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

*“Bukan berapa kali kita gagal, melainkan berapa kali kita bangkit lagi, lagi, dan lagi. Jika kita gagal 1000x, maka pastikan kita bangkit 1001x.”*

(Tere Liye, Tentang Kamu)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT yang maha pemberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tuaku, Bapak Rukman dan Ibu Sarminah yang tidak pernah putus mendoakan dan berjuang dengan sekuat tenaga untuk semua anakmu tanpa mengeluh. Doa dan keikhlasan kalian yang telah mengajarkanku untuk berjuang dan bertahan. Terima kasih selalu menjadi penerang dan penenang yang senantiasa aku jadikan “rumah” untuk pulang, menjadi pengingat dan penguat paling hebat, terima kasih telah melangitkan doa-doa terbaik untukku, terima kasih atas cinta yang begitu luas tanpa batas, semoga kebahagiaan dan keberkahan senantiasa mengiringi kalian. Juga kupersembahkan untuk kakakku dan adikku tercinta, Rosiatul Janani dan Rahma Maulida Sofia, terima kasih selalu hadir dalam setiap proses yang kujalani, selalu menjadi penyemangat, selalu mendoakan, selalu menghibur di kala dunia terasa tidak ramah, terima kasih atas rasa cinta dan sayang kalian yang tak terbatas. Semoga Allah memudahkan setiap proses yang kalian jalankan. Terima kasih juga kepada seluruh keluarga, sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungannya selama menyelesaikan skripsi ini. Maaf diri ini mungkin belum bisa membalas kebaikan kalian, namun, doaku selalu menyertai kalian.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Siti Rohmah, lahir di Pandeglang, 21 September 2002. Saat ini penulis tinggal di Kp. Picung Bera, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak Rukman dan Ibu Sarminah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis adalah SD Negeri Babadsari 01 lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan di MTs Negeri 02 Pandeglang lulus pada tahun 2017. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Masyariqul Anwar Caringin lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis aktif di berbagai organisasi intra maupun eksternal. Penulis pernah menjadi pengurus di Unit Kegiatan Mahasiswa Pusat Riset Mahasiswa (UKM PRIMA) sebagai sekretaris umum pada tahun 2023, serta pernah juga menjadi pengurus di Himpunan Mahasiswa Bidik Misi (HMBM) sebagai anggota bidang nalar dan intelektual pada tahun 2022.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Sholawat dan salam penulis panjatkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya dan para sahabatnya semoga kita diberikan syafaat hingga hari akhir.

Alhamdulillah melalui pertolongan Allah SWT dan segenap usaha serta kesungguhan penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang”, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak pernah luput dari berbagai kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Namun dengan skripsi ini penulis berharap dapat bermanfaat dan berguna bagi khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan teima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Muhammad Ishom, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Prof. Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Ibu Imalatul Khairat M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam sekaligus sebagai pembimbing II yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan, dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
4. Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang senantiasa memberikan bantuannya kepada penulis, semoga beliau diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum., selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan, dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
6. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staff akademik fakultas dakwah yang sudah memberikan pelayanan, pendidikan terbaiknya kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
7. Terima kasih kepada jantung hati dan pintu surga penulis yaitu kedua orang tua, Bapak Rukman dan Ibu Sarminah yang telah membersamai setiap langkah penulis. Doa dan keikhlasan kalian yang telah mengajarkan penulis untuk berjuang dan bertahan. Terima kasih atas cinta yang begitu luas tanpa batas, semoga kebahagiaan dan keberkahan senantiasa mengiringi kalian.
8. Kakak dan adik penulis, Rosiatul Janani dan Rahma Maulida Sofia yang telah mendukung, selalu menjadi penyemangat, dan selalu mendoakan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat penulis, Nur Rahmawati yang telah berjuang bersama dari awal perkuliahan hingga akhir, selalu memberikan bantuan ketika dibutuhkan, terima kasih atas kebaikannya selama ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga kamu selalu dikelilingi dengan hal-hal baik.
10. Seluruh keluarga besar UKM PRIMA, terutama BPH Umum Tahun 2023, Aisya Meyra Putri dan Dina Rahayu yang telah berproses bersama,

bertumbuh bersama, belajar bersama. Terima kasih telah mendukung penulis hingga saat ini.

11. Rekan-rekan seperjuangan kelas BKI A 2020 yang memberikan banyak motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Dan terakhir untuk diriku sendiri, Siti Rohmah terima kasih telah bertahan dalam perjalanan yang tidak mudah ini. Untuk setiap luka yang kau sembuhkan sendiri, untuk setiap doa yang kau bisikkan dalam lelah, dan untuk setiap langkah yang tetap kau ambil meski dunia terasa sunyi. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Serang, 05 Januari 2026



**Siti Rohmah**  
NIM: 201520021

## DAFTAR ISI

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK.....</b>                        | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRACK.....</b>                       | <b>iii</b>  |
| <b>NOTA DINAS.....</b>                     | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>              | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO.....</b>                          | <b>vii</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                 | <b>ix</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                   | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                          | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....            | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....              | 6           |
| C. Batasan dan Rumusan Masalah .....       | 6           |
| D. Tujuan Penelitian.....                  | 7           |
| E. Manfaat Penelitian.....                 | 8           |
| F. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... | 8           |
| G. Definisi Operasional.....               | 11          |
| <b>BAB II.....</b>                         | <b>14</b>   |
| <b>KAJIAN TEORITIS .....</b>               | <b>14</b>   |
| A. Paparan Teori .....                     | 14          |
| 1. Konseling Individual .....              | 14          |
| 2. Gratitude Journaling.....               | 19          |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 3. Penerimaan Diri.....           | 24        |
| 4. Warga Binaan.....              | 29        |
| 5. Dewasa Dini.....               | 29        |
| B. Kerangka Berpikir.....         | 33        |
| C. Hubungan Antar Variabel.....   | 36        |
| D. Hipotesis Penelitian.....      | 36        |
| <b>BAB III.....</b>               | <b>37</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>    | <b>37</b> |
| A. Jenis Penelitian.....          | 37        |
| B. Variabel Penelitian .....      | 38        |
| C. Populasi Dan Sampel.....       | 39        |
| 1. Populasi Penelitian .....      | 39        |
| 2. Sampel Penelitian .....        | 39        |
| D. Instrumen Penelitian.....      | 41        |
| E. Prosedur Penelitian.....       | 45        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....  | 50        |
| G. Teknik Analisis Data .....     | 51        |
| <b>BAB IV .....</b>               | <b>55</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>55</b> |
| A. Hasil penelitian.....          | 55        |
| B. Pembahasan.....                | 70        |
| <b>BAB V.....</b>                 | <b>78</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>78</b> |
| A. Kesimpulan .....               | 78        |
| B. Saran .....                    | 78        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>       | <b>80</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>          |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Alternatif Jawaban dan Skor Skala Likert .....                                                                 | 42 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri.....                                                                       | 43 |
| Tabel 3.3 Norma Kategori.....                                                                                            | 45 |
| Tabel 3.4 Interval .....                                                                                                 | 45 |
| Tabel 3.5 Kategori Realibilitas.....                                                                                     | 48 |
| Tabel 3.6 Jadwal pelaksanaan penelitian .....                                                                            | 49 |
| Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> Penerimaan Diri.....                                                                     | 55 |
| Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen .....                                            | 57 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Pada Kelompok Eksperimen .....                                             | 58 |
| Tabel 4.4 Hasil Skor Tingkat Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen<br>Sebelum Diberikan Intervensi .....              | 59 |
| Tabel 4.5 Hasil <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen .....                                                           | 60 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen .....                                           | 61 |
| Tabel 4.7 Hasil Skor Tingkat Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen<br>Setelah Diberikan Intervensi .....              | 63 |
| Tabel 4.8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penerimaan Diri Pada Kelompok<br>Eksperimen.....                      | 64 |
| Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penerimaan Diri Pada<br>Kelompok Eksperimen.....       | 65 |
| Tabel 4.10 Hasil Skor Tingkat Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen<br>Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi ..... | 67 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....                                                  | 35 |
| Gambar 3.1 Instrumen Penelitian.....                                                | 41 |
| Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest</i> Pada Kelompok Eksperimen.....                      | 59 |
| Gambar 4.2 Grafik <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen .....                    | 62 |
| Gambar 4.3 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen ..... | 65 |