

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatnya angka kejahatan di Indonesia merupakan fenomena sosial yang membutuhkan perhatian serius. Berdasarkan data dari Kepolisian Republik Indonesia (Polri), yang dikutip oleh Pratiwi, menunjukkan bahwa sepanjang sepanjang tahun 2023, tercatat 288.472 kasus kriminalitas, meningkat 4,33% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang berjumlah 276.507 kasus.¹ Peningkatan ini menyebabkan semakin banyaknya individu yang menjalani proses hukum bahkan dijatuhi hukuman. Sejalan dengan kondisi ini, data dari Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) menunjukkan bahwa narapidana dan tahanan di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, yaitu 267.149 orang pada tahun 2023, meningkat menjadi 272.604 orang pada tahun 2024, lalu meningkat lagi menjadi 276.136 orang pada tahun 2025.² Kondisi ini menunjukkan semakin besarnya tantangan yang dihadapi Lembaga Pemasyarakatan, khususnya dalam menerapkan bimbingan dan memenuhi kebutuhan kesehatan fisik maupun mental bagi warga binaan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia pasal 1 angka 3 nomor 12 tahun 1995 menyatakan bahwa lembaga pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan.³

Memasuki Lembaga Pemasyarakatan dan menjalani kehidupan sebagai warga binaan menempatkan individu beresiko mengalami berbagai masalah psikologis akibat perubahan signifikan dalam kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dan Diya, yang menyatakan bahwa warga binaan menghadapi

¹ Febriana Sulistya Pratiwi, "Data Jumlah Kejahatan Di Indonesia Pada 2023," Kepolisian Republik Indonesia, <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-jumlah-kejahatan-di-indonesia-pada-2023>, diakses 29 Maret 2024.

² "Laporan Jumlah Tahanan Dan Narapidana," Sistem DataBase Pemasyarakatan, <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/dwh>, diakses 25 September 2025.

³ Kristin Imelda, Zulfaan Saam, and Elni Yakub, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) Di Lapas Anak Pekanbaru" (Universitas Riau, 2017), <https://www.neliti.com/publications/206892/pengaruh-layanan-konseling-individual-terhadap-penerimaan-diri-warga-binaan-anak#cite>, h. 3, diakses 21 Januari 2024.

berbagai masalah terkait dengan kesejahteraan psikologis, seperti stres, depresi, perasaan terancam, kehilangan kebebasan, terpisah dari keluarga, dan keterbatasan fasilitas. Selama menjalani hukuman di Lembaga pemasyarakatan, warga binaan mengalami berbagai perubahan dalam diri mereka, baik secara emosional maupun sosial. Hidup terpisah dari keluarga dan masyarakat, mobilitas yang terbatas, dan stigma negatif dari lingkungan sekitar dapat mengurangi percaya diri, sehingga semakin sulit bagi warga binaan untuk menerima dirinya sendiri.⁴ Hal ini menunjukkan citra seorang warga binaan dalam pandangan masyarakat umumnya sangat negatif. Banyak dari mereka mendapat sorotan miring bahkan akhirnya dikucilkan, sehingga timbulah permasalahan penerimaan diri. Oleh karena itu, pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan seharusnya tidak hanya menitikberatkan pada aspek hukum dan pengembangan keterampilan, melainkan juga perlu memperhatikan keadaan psikologis para warga binaan.

Salah satu aspek utama dalam menunjang kesehatan psikis individu adalah penerimaan diri. Menurut Hurlock dikutip oleh Azzura dan Andjarsari mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk menerima semua aspek yang dimiliki diri mereka, termasuk kekuatan dan keterbatasan. Penerimaan diri tercermin dalam sikap positif terhadap diri mereka sendiri, di mana individu mampu melihat dan menerima kondisi mereka secara realitas. Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu memahami karakteristik pribadinya, menerima diri apa adanya, dan mengenali serta mengembangkan potensinya.⁵ Individu dengan penerimaan yang baik umumnya lebih mudah beradaptasi, menunjukkan stabilitas emosi yang lebih besar, dan dapat merefleksikan berbagai pengalaman hidup, termasuk yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari perkembangan mereka. Sebaliknya, individu

⁴ Azhima Dzatalina Diya dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Subjective Well-Being Pada Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan 'X,'" vol. 7, no. 2, (2018), <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21701>, h. 309, diakses 29 Februari 2024.

⁵ Syaharani Syahla Azzura dan Fara Dwi Andjarsari, "Hubungan Antara Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Siswi SMA 109 Jakarta," Psikologi Kreatif Inovatif", vol. 3, no. 1 (2023): 106–15.

dengan penerimaan diri yang rendah cenderung menyalahkan diri sendiri, memandang diri mereka secara negatif, dan kesulitan berdamai dengan pengalaman masa lalu.⁶

Permasalahan penerimaan diri ini umum dirasakan oleh warga binaan, salah satunya dirasakan oleh warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang. Berdasarkan hasil wawancara dengan warga binaan berinisial R dan F, mereka mengungkapkan bahwa tinggal di Lembaga Pemasyarakatan memberikan beban emosional yang berat. Mereka merasa sangat terbatas dalam berkomunikasi terutama dengan keluarga, dan hal ini menimbulkan perasaan sedih serta menyalahkan diri atas situasi mereka. Selain itu, mereka juga merasa menyesal karena telah melakukan pelanggaran hukum yang mengakibatkan mereka harus menjalani hukuman.⁷ Hal ini menunjukkan bahwa warga binaan masih kesulitan dalam menerima kondisi dan keadaan hidup mereka. Sebagian warga binaan tampak masih terjebak dalam penyesalan masa lalu, merasa rendah diri, dan kurang mampu melihat sisi positif dari pengalaman hidup yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada warga binaan masih memerlukan perhatian khusus melalui intervensi psikologis yang tepat dan sesuai dengan karakteristik lingkungan pemasyarakatan.

Di sisi lain, keterbatasan yang dihadapi oleh Lembaga Pemasyarakatan, seperti keterbatasan staf profesional, waktu pelayanan yang tidak mencukupi, dan jumlah warga binaan yang relatif banyak, memerlukan pendekatan intervensi psikologis yang praktis, mudah diterapkan namun efektif. Salah satu bentuk intervensi psikologis sederhana yang dinilai efektif dalam meningkatkan penerimaan diri adalah penjournalan syukur. Menurut Flinchbaugh, et. Al., yang dikutip oleh Soerjoatmodjo, menulis jurnal rasa syukur adalah bagian dari intervensi rasa syukur, yang mencakup berbagai aktivitas seperti menulis jurnal dan menyusun kalimat rasa syukur. Aktivitas menulis jurnal ini mendorong individu untuk secara rutin mengenali dan merenungkan aspek-aspek spesifik dari pengalaman hidup mereka yang patut disyukuri.⁸ Dengan demikian,

⁶ Elizabeth. B Hurlock, Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Kelima (Jakarta: Erlangga), h. 201.

⁷ R and F, diwawancarai oleh penulis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Serang, Pada tanggal 25 Juni 2024.

⁸ Gita Soerjoatmodjo, "Memelihara Kewarasan Dengan Gratitude Journaling", vol. 6, no. 20 (Oktober 2020),

kebiasaan menuliskan rasa syukur setiap hari dapat membantu individu mengurangi fokus mereka pada pikiran dan perasaan negatif, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan penerimaan diri.

Berbagai teori dan temuan penelitian menunjukkan hubungan erat antara penerimaan diri dan rasa syukur. Penelitian Bono dan McCullough, menyatakan bahwa rasa syukur dapat menghasilkan emosi positif yang berperan dalam memperkuat hubungan sosial individu, yang merupakan komponen penting dari kebahagiaan.⁹ Sejalan dengan hal tersebut, penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Aisyah Cikal Putri Basyai pada perempuan korban *body shaming* menunjukkan bahwa penerapan jurnal rasa syukur memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jurnal rasa syukur mampu meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan nilai signifikansi ($0,004 < 0,05$) dan meningkatkan rasa syukur dengan nilai signifikansi ($0,005 < 0,05$) pada subjek penelitian.¹⁰ Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough menunjukkan bahwa siswa yang mempraktikkan rasa syukur dengan mencatat pengalaman positif mereka mengalami peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang lebih baik, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan perasaan bahagia.¹¹ Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan penerimaan diri individu.

Sebagian besar warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang berada pada tahap perkembangan dewasa dini. Menurut Hurlock, dewasa dini adalah fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pembentukan konsep

https://www.researchgate.net/publication/345040303_Memelihara_Kewarasan_dengan_Gratitud_e_Journaling, diakses pada 30 Januari 2024.

⁹ Giacomo Bono dan Michael E. McCullough, "Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy," *Journal of Cognitive Psychotherapy*, vol. 20, no. 2 (2006), <https://doi.org/10.1891/088983906780639835>, h. 148, diakses 20 Maret 2024.

¹⁰ Aisyah Cikal Putri Basyai, "Meningkatkan Self Acceptance Dengan Metode Gratitude Journal Pada Korban Body Shaming" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), h. 7.

¹¹ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 2 (2003), <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>, h.384, diakses 28 Maret 2024.

diri, dan penyesuaian terhadap berbagai peran dan tanggung jawab dalam hidup. Pada fase ini, individu diharapkan untuk menerima diri mereka secara utuh, menentukan arah dan tujuan hidup mereka, serta mengembangkan harapan untuk masa depan.¹² Namun, kondisi sebagai seorang tahanan yang rentan terhadap berbagai keterbatasan dan tekanan psikologis seringkali menghambat proses perkembangan ini, terutama masalah penerimaan diri.

Melihat kondisi tersebut, penting untuk memberikan bantuan agar warga binaan memiliki penerimaan diri yang baik. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*. Konseling individual ini dapat melihat permasalahan yang dialami warga binaan secara lebih mendalam dan fokus karena dilakukan secara *face to face*. Hal ini diperkuat juga oleh pendapat Achmad Suwandi yang menyatakan bahwa konseling individual adalah proses bantuan yang dilakukan oleh dua orang individu melalui interaksi secara tatap muka antara yang membantu disebut *konselor* dan yang menerima bantuan disebut *klien*. Kegiatan konseling perorangan ini dilakukan dalam suasana hubungan yang amat mendalam baik dari segi sifat maupun isi dari layanan tersebut.¹³ Kemudian, teknik *gratitude journaling* bertujuan untuk mendorong individu mengenali dan merenungkan aspek-aspek spesifik dari pengalaman hidup mereka yang patut disyukuri, sehingga muncul perasaan positif tentang diri.¹⁴

Oleh karena itu, konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* dipandang sebagai bentuk intervensi psikologis yang relevan dengan kondisi dan kebutuhan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang. Namun, penelitian mengenai penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* sebagai intervensi khususnya pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan masih relatif terbatas, bahkan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang belum pernah dilakukan. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen berupa pemberian intervensi konseling individual menggunakan teknik

¹² Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 246.

¹³ Suwandi Achmad, dkk, *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling*, (Bandung: Mujahid Press, 2017), cetakan ketiga, h. 10-11.

¹⁴ Soerjoatmodjo, "Memelihara Kewarasan Dengan Gratitude Journaling."

gratitude journal untuk meningkatkan penerimaan diri dengan judul “**Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude journaling* Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang**”.

B. Identifikasi Masalah

1. Terjadi peningkatan kejahatan pada tahun 2023 dibandingkan dengan tahun sebelumnya sekitar 4.33%.
2. Terjadinya peningkatan jumlah tahanan dan narapidana dari tahun ke tahun menunjukkan semakin besarnya tantangan yang dihadapi Lembaga Pemasyarakatan.
3. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang umumnya termasuk dalam kategori masa dewasa dini. Masa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap peran dan tanggung jawab baru yang dapat menimbulkan tekanan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan.
4. Adanya permasalahan penerimaan diri pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan integrasi kembali ke masyarakat setelah pembebasan.
5. Belum ada intervensi yang cukup untuk mengatasi masalah penerimaan diri di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.
6. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang belum pernah mendapatkan layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, penelitian ini dibatasi oleh ketentuan-ketentuan berikut.

- a. Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini terbatas pada penulisan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* sebagai variabel independen, tanpa perbandingan dengan jenis intervensi psikologis lainnya.
- b. Penerimaan diripun dibatasi pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang agar para warga binaan mampu menerima dirinya.

- c. Subjek penelitian terbatas pada warga binaan usia dewasa dini di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.
- d. Penelitian ini hanya melibatkan warga binaan yang mengikuti pembinaan pramuka, sehingga hasilnya tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada semua warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disajikan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

- a. Bagaimana tingkat penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*?
- b. Bagaimana tingkat penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*?
- c. Apakah efektif konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* untuk meningkatkan penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1. Mengetahui bagaimana tingkat penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*.
- 2. Mengetahui bagaimana tingkat penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*.
- 3. Mengetahui apakah layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengetahuan dan pemahaman ilmiah mengenai penerapan jurnal rasa syukur untuk meningkatkan penerimaan diri pada warga binaan, dan berfungsi sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang topik serupa.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang dalam upaya meningkatkan kualitas layanan pelatihannya. Lebih lanjut, penelitian ini juga diharapkan dapat berfungsi sebagai alat pembelajaran bagi mahasiswa untuk menerapkan teori yang telah mereka pelajari selama studi mereka ke praktik dunia nyata.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam sebuah riset ditemukan topik yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan sekalipun arah tujuan yang diteliti itu berbeda. Maka dari itu diperlukan tinjauan untuk menentukan apakah penelitian ini telah diselidiki oleh orang lain, dan jika demikian, perbedaan apa yang ada didalamnya. Dalam melakukan penelitian, peneliti harus memiliki tujuan yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Setelah membaca dan meneliti skripsi dan jurnal terdahulu, peneliti menemukan beberapa sumber penelitian lain tentang konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* dan penerimaan diri, yaitu:

1. Skripsi Feni Febriani pada tahun 2023, skripsi S1 lulusan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul “Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude journaling* Untuk Membentuk *Psychological Well Being* Pada Remaja (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja di UPTD Perlindungan Sosial Provinsi Banten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* mampu membantu meningkatkan aspek kesejahteraan psikologis remaja, ditandai dengan peningkatan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Namun, pada aspek tujuan hidup dan pengembangan pribadi, tidak

ditemukan perkembangan yang signifikan. Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan variabel *independen*, yaitu konseling individual dengan teknik *gratitude journaling*. Perbedaannya terletak pada metode dan pendekatan penelitian yang digunakan, di mana penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Perbedaan lainnya juga terletak pada subjek dan lokasi penelitian, di mana penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.¹⁵

2. Skripsi Aisyah Cikal Putri Basyai pada tahun 2021, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “Meningkatkan *Self Acceptance* dengan Metode *Gratitude Journal* Pada Korban *Body Shaming* Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi salah satu dampak *body shaming*, yaitu rendahnya penerimaan diri, melalui penerapan jurnal syukur yang diadaptasi dari konsep rasa syukur yang dikemukakan oleh Emmons. Konsep tersebut menekankan bahwa rasa syukur dapat mendorong perkembangan aspek positif dalam diri individu, salah satunya melalui aktivitas mencatat rasa syukur. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest random group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jurnal syukur mampu secara signifikan meningkatkan penerimaan diri dengan nilai signifikansi ($0,004 < 0,05$), dan meningkatkan rasa syukur dengan nilai signifikansi ($0,005 < 0,05$) pada subjek penelitian. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang diteliti, yaitu *gratitude journal* dan penerimaan diri, serta pada metode dan pendekatan penelitian yang digunakan. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest random group* sedangkan penelitian yang peneliti gunakan adalah *pretest-posttest one design group*. Perbedaan lainnya terlihat dari karakteristik

¹⁵ Feni Febriani, “Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude journaling* Untuk Membentuk Psychological Well-Being Pada Remaja (Studi Di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)” (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023), h. 7.

subjek penelitian, di mana penelitian ini melibatkan individu yang pernah mengalami *body shaming*, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti berfokus pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.¹⁶

3. Artikel Jurnal Kristin Imelda, Zulfaan Saam, dan Elni Yakub pada tahun 2017, dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) Di Lapas Anak Pekanbaru”. bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu terhadap penerimaan diri warga binaan anak pada kasus non narkoba. Penelitian tersebut menggunakan metode *pra-eksperimen* dengan desain *The One Group Pretest–Posttest Design*. Analisis data yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri warga binaan anak di Lapas Anak Pekanbaru. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada penggunaan metode penelitian serta variabel keterikatan, yaitu penerimaan diri. Perbedaannya terdapat pada variabel bebas yang digunakan, di mana penelitian tersebut menggunakan layanan konseling individual saja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* sebagai variabel bebas. Selain itu, perbedaan juga terletak pada lokasi dan subjek penelitian, yaitu penelitian tersebut dilaksanakan di Lapas Anak Pekanbaru dengan warga binaan anak sebagai subjek penelitian, sementara penelitian yang dilakukan peneliti berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang dengan warga binaan sebagai subjek penelitian.¹⁷
4. Skripsi Agus Susanto pada tahun 2019, dengan judul “Hubungan Kebersyukuran dengan Penerimaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa Di Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dan penerimaan diri pada penyandang tuna daksa di wilayah Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan

¹⁶ Aisyah Cikal Putri Basyai, “Meningkatkan Self Acceptance Dengan Metode Gratitude Journal Pada Korban Body Shaming” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), h. 7.

¹⁷ Imelda, Saam, dan Yakub, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) Di Lapas Anak Pekanbaru,” h. 2.

kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan penerimaan diri ($p < 0,05$; $r = 0,784$). Persamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang diteliti, yaitu rasa syukur sebagai variabel independen dan penerimaan diri sebagai variabel dependen, serta penggunaan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya terletak pada teknik analisis data yang digunakan. Meskipun keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian sebelumnya menerapkan teknik analisis korelasi, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik analisis regresi. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada subjek dan lokasi penelitian, di mana penelitian sebelumnya dilakukan di Bantul dengan penyandang tuna daksa sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang dilakukan berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang dengan warga binaan sebagai subjek penelitian.¹⁸

G. Definisi Operasional

1. Konseling Individual

Menurut Prayitno, konseling individual atau perorangan adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Dilaksanakan tatap muka langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal yang mendalam dan menyentuh tentang masalah yang dialami klien.¹⁹ Adapun operasionalisasi layanan konseling individual menurut Prayitno terdapat lima tahapan, yaitu *pertama*, tahap perencanaan. *Kedua*, tahap pengorganisasian unsur-unsur kegiatan. *Ketiga*, pelaksanaan. *Keempat*, penilaian, hasil layanan konseling individual. *Kelima*, tindak lanjut dan laporan.²⁰

2. Gratitude Journaling

¹⁸ Agus Susanto, "Hubungan Kebersyukuran Dengan Penerimaan Diri Pada Penyandang Tuna Daksa Di BantuL", vol. 8, no. 5 (2019), h. 9, diakses 23 Maret 2024.

¹⁹ Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018), cetakan kedua, h.107.

²⁰ Prayitno, *Konseling Profesional...*, h.129-131.

Menurut Flinchbaugh, et. Al., yang dikutip oleh Gita Widya Laksamini Soerjoatmodjo, menulis jurnal rasa syukur adalah bagian dari intervensi rasa syukur, yang mencakup berbagai aktivitas seperti menulis jurnal dan menyusun kalimat rasa syukur. Aktivitas menulis jurnal ini mendorong individu untuk secara rutin mengenali dan merenungkan aspek-aspek spesifik dari pengalaman hidup mereka yang patut disyukuri.²¹

Adapun tahapan *gratitude journaling* yang digunakan menurut Emmons dan McCullough dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk mencatat berbagai hal yang mereka rasakan sebagai bentuk rasa syukur, hal apa saja yang mengganggu atau yang menjadi tantangan, dan menuliskan kejadian apa saja dalam setiap harinya selama rentan seminggu.²² Dengan demikian, terkait tahapan *gratitude journaling* pada langkah pertama adalah menjelaskan maksud dan isi tugas, konselor menjelaskan secara spesifik bahwa yang harus klien tulis adalah hal-hal yang mereka syukuri, dan tantangan serta kejadian apa saja yang dialami klien. Pada tahap berikutnya, konselor terlibat dalam memeriksa kemajuan dan memotivasi terkait dengan isi penugasan pada langkah pertama.

3. Penerimaan Diri

Menurut Hurlock dikutip oleh Azzura dan Andjarsari mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk menerima semua aspek yang dimiliki diri mereka, termasuk kekuatan dan keterbatasan. Penerimaan diri tercermin dalam sikap positif terhadap diri mereka sendiri, di mana individu mampu melihat dan menerima kondisi mereka secara realitas. Individu dengan penerimaan diri yang baik mampu memahami karakteristik pribadinya, menerima diri apa adanya, dan mengenali serta mengembangkan potensinya.²³ Individu

²¹ Gita Soerjoatmodjo, "Memelihara Kewarasan Dengan Gratitude Journaling", vol. 6, no. 20 (Oktober 2020), https://www.researchgate.net/publication/345040303_Memelihara_Kewarasan_dengan_Gratitude_Journaling, diakses pada 30 Januari 2024.

²² Robert A Emmons dan Michael E McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 2 (2003), <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>, h. 384, diakses 28 Maret 2024.

²³ Syaharani Syahla Azzura dan Fara Dwi Andjarsari, "Hubungan Antara Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Siswi SMA 109 Jakarta," *Psikologi Kreatif Inovatif*, vol. 3, no. 1 (2023): 106–15.

dengan penerimaan yang baik umumnya lebih mudah beradaptasi, menunjukkan stabilitas emosi yang lebih besar, dan dapat merefleksikan berbagai pengalaman hidup, termasuk yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari perkembangan mereka. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung menyalahkan diri sendiri, memandang diri mereka secara negatif, dan kesulitan berdamai dengan pengalaman masa lalu.²⁴

Adapun aspek-aspek yang dikembangkan oleh Hurlock adalah sebagai berikut.

- a) Merasa puas terhadap diri sendiri.
 - b) Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial.
 - c) Memiliki kemandirian.
 - d) Menghargai diri.²⁵
4. Warga Binaan Pemasyarakatan

Dalam Pasal 1 angka 5 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan. Sesuai pasal 1 angka 7 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, bahwa narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan.²⁶

²⁴ Elizabeth. B Hurlock, Psikologi Perkembangan, ... h. 201.

²⁵ Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ... h. 209.

²⁶ Marsudi Utoyo, "Konsep Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan Analysis of Prisoners Guidance to Reduce Level," *Pranata Hukum*, vol. 10, no. 1 (2015), h. 38.