

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai efektivitas konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* terhadap penerimaan diri pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang, dapat disimpulkan bahwa, penelitian yang telah peneliti lakukan kepada 8 warga binaan dengan memberikan intervensi berupa layanan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* sebanyak 4 kali pertemuan maka didapatkan hasil bahwa *gratitude journaling* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada warga binaan. Hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil perbedaan skor dan rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* pada warga binaan. Skor *pretest* sebelum diberikan intervensi *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, berdasarkan uji normalitas data yang dilakukan, nilai signifikansi instrumen pada *pretest* adalah 0,287 nilai ini berada pada rentang $> 0,05$ dan nilai signifikansi instrumen *posttest* 0,456 yang berada pada rentang $> 0,05$, maka data tersebut memiliki arti berdistribusi normal. Adapun hasil 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 pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Serang.

B. Saran

Berdasarkan hasil, analisis, dan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran atau rekomendasi sebagai berikut.

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan

Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat dipertimbangkan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan untuk penerapan *gratitude journaling* sebagai pendampingan psikologis bagi warga binaan. Kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan kepribadian karena *gratitude journaling* ini terbukti mampu membantu individu merefleksikan pengalaman hidup secara positif sehingga mendukung warga binaan untuk memiliki masa depan yang jelas setelah masa pidana berakhir.

2. Bagi warga binaan

Peneliti berharap agar para warga binaan atau konseli dapat memanfaatkan kegiatan *gratitude journaling* sebagai sarana refleksi diri untuk mengenali, menerima, dan memahami kondisi diri secara positif. Selain itu, warga binaan diharapkan dapat menerapkan praktik *gratitude journaling* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik selama menjalani hukuman pidana maupun setelah kembali ke kehidupan bermasyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan utama dan sumber referensi yang bermanfaat untuk penelitian mendatang tentang penerimaan diri. Lebih lanjut, peneliti berharap penelitian di masa mendatang supaya lebih fokus dan komprehensif dalam menangani isu-isu penerimaan diri yang dihadapi masyarakat.