

Penerapan *Gratitude Journal* untuk Meningkatkan *Self-Acceptance* pada Wanita *Single Parent*

*Auriell Batsyeba*¹, *Arlen Leonarda Purnama*¹, *Alvinda Sukma Nastiti*¹, *Victoria Amara*¹,
*Robik Anwar Dani*¹, *Marcella Mariska Aryono*¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

correspondence: osc-psych.auriell.b.20@ukwms.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude journal* terhadap peningkatan *self-acceptance* pada wanita *single parent*. Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak satu orang melalui teknik *purposive sampling*. Model penelitian yang digunakan adalah *single case subject design*, dengan skala penerimaan diri sebagai instrumen pengumpulan data (11 item, $\alpha = 0.797$). Intervensi yang dilakukan yaitu dengan psikoedukasi kepada partisipan tentang pentingnya bersyukur terhadap apa yang telah terjadi di kehidupan ini, serta pemberian *gratitude journal* yang diisi selama tujuh hari berturut-turut menjelang tidur. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* yaitu 14:40, dengan demikian terdapat selisih skor 26 poin. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *gratitude journal* dapat meningkatkan *self-acceptance* pada wanita *single parent*.

Kata Kunci: jurnal kebersyukuran, penerimaan diri, wanita orang tua tunggal

Abstract. The aim of this research is to determine the effect of *gratitude journal* on increasing *self-acceptance* on single mother. This research involved one participant through a *purposive sampling* technique. The research model used a *single case subject design*, with *self-acceptance* scale as a instrument to collect data (11 items, $\alpha = 0.797$). The intervention was carried out by psychoeducation to the subject about how grateful she was for what had happened in this life, as well as presenting a *gratitude journal* which was filled for seven consecutive days before going to bed. The result showed comparation score between *pre-test* and *post-test* is 14:40, so the deviation score is 26 points. The conclusion of this research is *gratitude journal* can increase *self-acceptance* on single mother.

Keywords: *gratitude journal*, *self-acceptance*, single mother

Pada umumnya, keluarga adalah sekelompok orang yang terikat oleh perkawinan, darah, dan merupakan bagian dari keluarga itu sendiri, yang saling berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain, sehingga menghasilkan fungsi sosial antara ibu dengan ayah, suami dengan istri, anak dan saudara baik perempuan maupun laki-laki. Umumnya, ayah berperan sebagai tulang punggung keluarga, mereka harus bekerja untuk mencukupi kebutuhan sehari-harinya dan juga kebutuhan anak-anaknya. Sedangkan, ibu berperan melakukan pekerjaan yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga mulai dari merawat

anak, membersihkan rumah, memasak, dll. Menurut Baihaqi & Sumaerdi (2010) menjabarkan arti keluarga itu sendiri merupakan kelompok individu yang terdiri dari dua orang atau lebih dan tinggal dalam satu atap atau satu rumah yang sama dan mempunyai ikatan batin yang kuat sehingga dapat saling berpengaruh satu sama lain, memiliki rasa perhatian satu sama lain, serta dapat berserah diri.

Keutuhan ayah dan ibu atau orang tua di dalam sebuah keluarga menjadi hal yang sangat penting karena dapat membantu anak dalam memiliki kepribadian yang baik dan juga dapat membantu mengembangkan diri pada anak. Namun lain halnya jika sebuah keluarga tidak lagi utuh, bersatu atau berpisah dikarenakan suami istri yang bercerai atau salah satu yang meninggal maka akan menjadi orang tua tunggal atau *single parent*. Kematian pasangan hidup sehingga menyebabkan terjadinya perceraian dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam suatu keluarga dan terjadilah fungsi sosial yang berubah pula serta tanggung jawab terhadap anak yang diasuh (Wirawan, 2003). Sebagian wanita *single parent* di masyarakat memiliki perasaan yang berat karena kewajibannya dalam hal perawatan rumah dan juga pekerjaannya guna pemenuhan kebutuhannya sendiri. Stres hingga dampak negatif lainnya akan muncul apabila wanita *single parent* kurang bisa menjalankan kewajibannya. Bentuk dampak negatif lainnya antara lain seperti kecemasan yang berlebih, kurang bisa mengendalikan amarah, kesedihan yang mendalam, kesehatan yang terganggu seperti letih, susah tidur, sakit kepala, dan stamina menurun (Wirawan, 2003).

Hasil survei yang peneliti peroleh dari satu partisipan wanita *single parent* yakni kurang dapat menerima dirinya sendiri. Responden seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memutuskan apakah dirinya orang yang berharga. Responden tidak merasa dirinya adalah orang yang berharga dan kurang bisa mengelola emosi jika sedang marah. Responden kurang mampu memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya untuk meraih kesuksesan dan tidak menganggap kritikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilakunya.

Penelitian ini berfokus pada wanita *single parent* yang berstatus cerai mati. Menjadi wanita *single parent* karena kematian suami membuat mereka memiliki permasalahan yang berbelit-belit, seperti mereka harus memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri tanpa adanya bantuan dari sosok suami, dan wanita *single parent* juga harus bisa mengupayakan kebutuhan rohani dan rasa aman (Zuhdi, 2019). Hal tersebut adalah keadaan yang harus diterima, dan

bukan menjadi hal yang mudah. Wanita *single parent* harus memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran ganda, yaitu bekerja untuk menafkahi keluarganya dan juga memberikan kasih sayang dalam hal mengasuh anak. Kondisi yang terjadi pada wanita *single parent* yang ditinggalkan suami akan merasa kurang bersyukur, sehingga dapat memungkinkan wanita *single parent* kurang bisa menerima dirinya sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hambali, dkk (2015) menjelaskan bahwa *self-acceptance* dapat mempengaruhi *gratitude* dalam diri seseorang. Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran individu yaitu salah satunya adalah penerimaan diri atau *self-acceptance*. Penerimaan diri ini akan menunjukkan keberhasilan seseorang dalam memaknai nilai-nilai kebaikan yang akan diterima oleh dirinya baik dari Tuhan maupun orang lain.

Chaplin (2006) menjelaskan yakni *self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan kesanggupan yang dimiliki individu dalam menerima dirinya sendiri. *Self-acceptance* ini dapat pula diartikan sebagai perilaku yang mengungkapkan rasa bahagia terkait realita yang dialami, hingga akhirnya orang tersebut memiliki penerimaan diri yang baik dan mampu mengakui kekurangan serta kelebihanannya. Perolehan analisa, evaluasi, atau pengukuran akan individu itu sendiri dapat dijadikan patokan guna pengambilan keputusan dalam menerima diri sendiri. Menurut White (2012) menyatakan bahwa langkah-langkah yang seharusnya dilewati oleh individu agar dapat memiliki penerimaan diri adalah individu mampu mengenali diri sendiri, mengubah emosi atau peristiwa yang terjadi di hidupnya, mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk, individu dapat melupakan semua peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dalam hidupnya.

Salah satu alternatif cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri adalah dengan meningkatkan rasa syukur. Kebersyukuran adalah ungkapan terimakasih kepada Tuhan dan perasaan bahagia atas apa yang telah didapatkan. Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002), menjelaskan bahwa kebersyukuran adalah kecenderungan untuk mengenali dan memberikan reaksi dengan mengungkapkan rasa terimakasih pada kebaikan orang lain saat mendapatkan suatu pengalaman dan hasil yang positif. Proses peningkatan kebersyukuran salah satunya yaitu dapat dilakukan dengan membuat *gratitude journal*. *Gratitude journal* merupakan kegiatan menulis guna menemukan sesuatu yang positif yang telah dialami individu sebagai bentuk kegiatan dalam memaknai kehidupannya (Ditasari & Prabawati, 2021). Manfaat yang didapatkan dalam melakukan kegiatan menulis *gratitude*

journal yaitu bisa menumbuhkan sikap positif, dapat memperbaiki pemikiran yang negatif, serta mengurangi rasa ketidakpuasan (Rahmasari, 2020). Aspek-aspek *gratitude journal* berfungsi untuk menilai ciri-ciri perasaan emosi yang bersifat naik turun dan konteks tertentu (Peeters, Berkhof, Delespaul, Rottenburgh, & Nicolson, 2006). Kegiatan menulis yang menggabungkan pikiran dapat digunakan untuk menyatukan aspek-aspek berupa makna kata, pikiran kemudian dituangkan ke dalam bentuk tulisan. *Gratitude journal* menjadi kegiatan yang bersifat sederhana karena tidak memerlukan energi banyak yang dihasilkan dari pikiran, metode ini juga dapat diterapkan oleh siapapun, di mana saja, serta kapan saja.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi dan Hadi (2021), yang berjudul "*Self-Acceptance with Gratitude on New Student of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shiblyan*" mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi individu dalam menerima diri apa adanya. Hasil penelitian dari studi kasus tersebut yaitu rasa syukur atas apa yang dimiliki setiap siswa berdampak juga dengan penerimaan diri siswa. Penelitian oleh Toepfer dan Walker (2009) menyatakan bahwa *gratitude journal* dapat memberikan kontribusi untuk membawa perubahan positif dalam hidup melalui aktivitas yang disengaja. Aktivitas yang disengaja memiliki dampak yang signifikan untuk mempertahankan kebahagiaan daripada peristiwa situasional karena aktivitas yang disengaja dianggap sebagai variabel mediator yang kuat. Froh, Kashdan, Ozminkowski, & Miller (2009) juga menyatakan bahwa *gratitude journal* merupakan strategi pengaturan diri dapat mempromosikan ketahanan, penciptaan, serta mempertahankan mood positif dan motivasi intrinsik, serta sebagai alat untuk meredakan emosi negatif.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena status *single parent* pada wanita dapat memunculkan respon negatif secara psikis. Maka dari itu, *gratitude* mampu memunculkan persepsi yang positif terhadap keadaan serta hal-hal yang mempengaruhi kehidupan wanita *single parent*. Wanita *single parent* akan memiliki pemahaman baru dalam mempersepsikan peristiwa dalam hidupnya dan memunculkan sisi positif dalam kehidupannya (Watkins, 2014). Menurut Hambali, dkk (2015), menjelaskan bahwa *self-acceptance* dapat mempengaruhi *gratitude* dalam diri seseorang. *Self-acceptance* dapat memunculkan emosi yang menilai pengalaman secara positif sebagai wanita *single parent* serta menjadikan mereka lebih yakin dan termotivasi untuk menjalani kehidupan sebagai pribadi yang lebih berkualitas dan menjadikan pengalaman negatif sebagai pembelajaran dalam kehidupannya. Wanita *single*

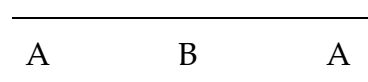
parent yang memiliki *gratitude* dapat memandang masa lalunya secara positif untuk dirinya dalam menjalani kehidupan masa sekarang dengan lebih optimis (Watkins, 2003).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan pengkajian lebih dalam mengenai penerapan *gratitude journal* dalam meningkatkan *self-acceptance* pada wanita *single parent*. Peneliti menggunakan intervensi *gratitude journal* dengan cara menuliskan hal yang disyukuri, karena dinilai efektif untuk meningkatkan rasa kebersyukuran sehingga dapat meningkatkan *self-acceptance* pada wanita *single parent*.

METODE

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang bertujuan pengambilan sampel data penelitian ditentukan karena adanya suatu karakteristik atau kriteria dari penelitian (Sugiyono, 2018). Kriteria partisipan penelitian ini yaitu wanita *single parent* yang berstatus cerai mati dan memiliki penerimaan diri yang rendah (skor skala *Acceptance* antara 0-14). Dari tiga partisipan tersebut, peneliti mengambil satu partisipan yang akan diberikan intervensi sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan satu instrumen skala yaitu penerimaan diri atau *self-acceptance* oleh Putri (2021) yang berisikan 11 *item* dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach's sebesar $\alpha = 0.797$ dan dikatakan reliabel. Bentuk skala penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan *Google Form* untuk penggalan data *pre-test* dan *post-test*. Instrumen penelitian lainnya yang peneliti gunakan adalah *gratitude journal* yang wajib diisi oleh partisipan selama tujuh hari berturut-turut dengan menuliskan hal-hal apa saja yang partisipan syukuri selama satu minggu. *Gratitude journal* memiliki fungsi untuk mencatat kondisi maupun kebersyukuran yang dirasakan oleh partisipan penelitian di setiap harinya guna meningkatkan kebersyukuran.

Model yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *single case subject design* dimana penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu partisipan atau satu jenis kasus. Model ini bisa digunakan pada partisipan dengan jumlah yang sedikit yang memiliki ciri-ciri seperti ada kontrol ketat pada kondisi eksperimen, adanya manipulasi. Penelitian ini menggunakan *non-random assignment*. Model *single case subject design* digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Model *Single Case Subject Design*

Keterangan:

A → *Baseline 1* = skor sebelum diberlakukan perlakuan (*pre-test*)

B → *Treatment* = ketika diberikan perlakuan atau *treatment*

A → *Baseline 2* = skor setelah dilakukan perlakuan (*post-test*)

Penelitian dimulai dari tahap pengisian *informed consent* dan skala *pre-test* untuk mengetahui tingkat *self-acceptance* awal. Setelah mengetahui skor awal, kemudian partisipan diberikan perlakuan atau *treatment*. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan kepada partisipan penelitian ini berupa memberikan *gratitude journal* dan menyampaikan psikoedukasi kepada partisipan tentang pentingnya bersyukur terhadap apa yang telah terjadi di kehidupan ini, sehingga dengan adanya *treatment* ini diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri partisipan dengan bersyukur. Pemberian psikoedukasi ini dilakukan di tempat tinggal partisipan penelitian. *Treatment* dilanjutkan dengan mengisi *gratitude journal* selama tujuh hari berturut-turut secara *offline* pada malam hari di rumah partisipan penelitian.

HASIL

Pelaksanaan pada penelitian ini adalah dengan model *single case subject design* dimana dalam penelitian hanya satu jenis kasus yang dilakukan pada satu partisipan secara luring (luar jaringan) atau *offline*. Jumlah partisipan yang turut serta dalam rangkaian penerapan *gratitude journal* sebanyak satu orang, dengan kriteria yaitu seorang wanita *single parent* yang berstatus cerai mati dan memiliki penerimaan diri yang rendah (dengan skor skala *self-acceptance* antara 0-14). Pada mulanya partisipan berjumlah tiga orang, berhubung dua partisipan lain tidak memenuhi kriteria maka dinyatakan gugur. Dua partisipan dinyatakan gugur karena skor skala *self-acceptance* awal lebih dari 14, sehingga termasuk pada penggolongan sedang.

Setelah mengetahui skor awal, peneliti melakukan penyaringan partisipan dengan memilih partisipan yang memiliki skor dari skala *self-acceptance* yaitu 0-14 atau termasuk pada penggolongan rendah. Partisipan yang telah terpilih kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* dengan memberikan *gratitude journal* dan menyampaikan psikoedukasi kepada partisipan tentang pentingnya bersyukur terhadap apa yang telah terjadi di kehidupan ini. Pemberian psikoedukasi ini dilakukan di tempat tinggal partisipan penelitian. *Treatment*

dilanjutkan dengan mengisi *gratitude journal* selama tujuh hari berturut-turut secara luring (luar jaringan) atau *offline* pada malam hari (menjelang tidur) di rumah partisipan penelitian.

Tahap selanjutnya partisipan diberikan *treatment* guna merubah tingkat *self-acceptance* partisipan yang semula rendah menjadi tinggi, dan pada tahapan terakhir yaitu dengan memberikan *post-test* kepada partisipan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan *self-acceptance* pada diri partisipan. Sehingga dapat dilihat perbandingan skor awal sebelum pemberian *treatment* dengan skor akhir setelah pemberian *treatment* pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Perbandingan Skor *Self-Acceptance*

Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Selisih Skor
14	40	26

Berdasarkan tabel di atas, terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test* dimana skor *pre-test* yaitu 14 sedangkan skor *post-test* yaitu 40, sehingga memiliki selisih yaitu 26. Pada tabel di atas diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan *self-acceptance* pada partisipan.

Tabel 2. Perbandingan Skor per *Item* antara *Pre-Test* dengan *Post-Test*

No	Pernyataan	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
1	Meyakini bahwa setiap hal yang saya lakukan akan sangat berpengaruh pada kehidupan saya	1	4
2	Menerima risiko yang akan saya hadapi dalam setiap pilihan yang saya ambil	1	3
3	Meminta maaf jika saya melakukan kesalahan	1	4
4	Menghindari orang yang memberi pengaruh buruk terhadap kehidupan saya	2	4
5	Berusaha mengelola emosi saya jika sedang marah	2	3
6	Menghindari membandingkan diri saya dengan orang lain untuk memutuskan apakah saya orang yang berharga	1	4
7	Merasa saya orang yang berharga bahkan ketika orang lain tidak menyetujuinya	1	3
8	Saya merasa sama dengan orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan	2	3
9	Mampu memanfaatkan kelebihan yang saya miliki untuk meraih kesuksesan	1	4
10	Menganggap kritikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilaku saya	1	4
11	Senang jika tindakan saya dapat bermanfaat bagi orang lain	1	4
Total		14	40

Berdasarkan hasil dari pengisian *pre-test* dan *post-test* skala *self-acceptance* oleh partisipan, diperoleh hasil bahwa skor per *item* antara *pre-test* dengan *post-test* terjadi peningkatan. *Item* pertama terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4. *Item* kedua terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi

3. *Item* ketiga terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4. *Item* keempat terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 2 dan skor akhir menjadi 4. *Item* kelima terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 2 dan skor akhir menjadi 3. *Item* keenam terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4. *Item* ketujuh terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 3. *Item* kedelapan terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 2 dan skor akhir menjadi 3. *Item* kesembilan terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4. *Item* kesepuluh terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4. Dan *item* kesebelas terjadi peningkatan dimana skor awal adalah 1 dan skor akhir menjadi 4.

Tabel 3. Hasil Pengisian *Gratitude Journal* oleh Partisipan

Hari ke -	Deskripsi
1	Pada hari pertama, partisipan merasa senang dan bersemangat. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari pertama adalah berdoa, bersih-bersih rumah, bekerja, istirahat, makan, dan bermain game. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari pertama meliputi kesehatan, rezeki, dan kebahagiaan bersama keluarga. Pada hari pertama, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, teman, saudara, dan keluarga. Harapan partisipan di hari esok adalah semoga hari esok lebih baik dari hari ini.
2	Pada hari kedua, partisipan merasa senang dan bersemangat. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari pertama adalah berdoa, bersih-bersih rumah, masak nasi, bersih-bersih diri, bekerja, istirahat, makan, bermain game. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari kedua meliputi kesehatan, keluarga yang bahagia, memiliki teman yang baik. Pada hari kedua, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, orangtua, keluarga. Harapan partisipan di hari esok adalah berkarya lebih baik dari hari ini.
3	Pada hari ketiga, partisipan merasa senang. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari kedua adalah berdoa, bersih-bersih rumah, olahraga, mandi, makan, bekerja. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari ketiga meliputi kesehatan, pekerjaan yang layak, tempat tinggal yang nyaman. Pada hari ketiga, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, orang yang berbuat baik pada saya, orangtua. Harapan partisipan di hari esok adalah menjadi lebih baik dari hari ini.
4	Pada hari keempat, partisipan merasa biasa saja. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari kedua adalah berdoa, olahraga, mandi, memasak, makan, bekerja, istirahat, bermain game. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari keempat meliputi kesehatan, keluarga yang bahagia, makan yang cukup, pakaian yang layak. Pada hari keempat, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, orang tua, teman/sahabat. Harapan partisipan di hari esok adalah lebih banyak bersyukur.
5	Pada hari kelima, partisipan merasa bersemangat. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari kelima adalah berdoa, beres-beres rumah, belanja, masak, mandi, makan, bekerja, istirahat, bermain game. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari kelima meliputi kesehatan, pekerjaan yang layak, keluarga yang bahagia. Pada hari kelima, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, saudara, teman. Harapan partisipan di hari esok adalah lebih

Hari ke -	Deskripsi
	baik dalam berkarya dan bersyukur.
6	Pada hari keenam, partisipan merasa senang. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari keenam adalah berdoa, bersih-bersih rumah, mandi, makan, bekerja, istirahat. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari keenam meliputi kesehatan, rezeki/penghasilan, keluarga yang bahagia. Pada hari keenam, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, orang tua, teman. Harapan partisipan di hari esok adalah lebih baik dalam berkarya dan bersyukur.
7	Pada hari ketujuh, partisipan merasa biasa saja. Hal-hal yang telah dilakukan partisipan pada hari ketujuh adalah berdoa/bersyukur, bersih-bersih rumah, mandi, makan, bekerja, istirahat. Tiga hal yang disyukuri oleh partisipan pada hari ketujuh meliputi kesehatan, kebersamaan dengan teman-teman, dan keluarga yang bahagia.. Pada hari ketujuh, partisipan berterimakasih kepada Tuhan, teman dekat, keluarga. Harapan partisipan di hari esok adalah lebih baik dalam berkarya dan bersyukur.

Pada tabel diatas, merupakan hasil dari pengisian *gratitude journal* oleh partisipan dimana hasil tersebut memiliki jawaban yang berbeda setiap harinya. Partisipan diminta untuk mengisi *gratitude journal* setiap hari selama tujuh hari pada malam hari menjelang tidur. Dalam pengisiannya, partisipan diminta untuk menuliskan hal-hal apa saja yang telah dirinya syukuri pada setiap harinya. Secara umum, hasil *treatment* selama tujuh hari yang dilakukan oleh partisipan untuk mengisi *gratitude journal* adalah partisipan sering merasa senang dan terkadang juga bersemangat, serta kadang ada juga hari dimana partisipan merasa biasa saja. Partisipan menuliskan kegiatan apa saja yang dilakukannya setiap hari seperti berdoa, bekerja, membersihkan rumah, bermain game, dan lain-lain. Dalam *gratitude journal*, partisipan juga menuliskan hal-hal yang disyukuri dalam setiap harinya seperti kesehatan, rezeki, kebahagiaan, dan lain-lain. Setiap hari, partisipan diminta untuk menuliskan kepada siapa saja dirinya berterimakasih. Partisipan menuliskan bahwa dirinya berterimakasih kepada Tuhan, teman, dan keluarga. Partisipan juga menuliskan harapan partisipan untuk hari esok dimana partisipan berharap bahwa hari esok lebih baik dari hari sekarang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan sebelum partisipan diberikan intervensi *gratitude journal*, terdapat satu partisipan yang menunjukkan hasil bahwa penerimaan dirinya rendah. *Self-acceptance* yang rendah yang dialami oleh partisipan disebabkan karena beberapa faktor yaitu seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memutuskan apakah dirinya orang yang berharga. Partisipan tidak merasa dirinya adalah orang yang berharga dan

kurang bisa mengelola emosi jika sedang marah. Partisipan kurang mampu memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya untuk meraih kesuksesan dan kritikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilakunya. Dalam hal ini partisipan cenderung harus melakukan peran ganda antara bekerja dan mengasuh anak. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menjelaskan problematika yang seringkali dihadapi oleh wanita *single parent* adalah seperti kesulitan dalam mengasuh anak, kesulitan dalam perekonomian, adaptasi dengan lingkungan di sekitar yang menjadikan seorang wanita *single parent* kaget (Akmalia, 2010). Wanita *single parent* yang ditinggalkan suami akan merasa kurang bersyukur, sehingga kurang bisa menerima dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil pemberian intervensi *gratitude journal* yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat perubahan tingkat skala wanita *single parent*. Hal tersebut menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan *self-acceptance* setelah diberikan *gratitude journal*, hasilnya menunjukkan partisipan yang diberikan *Gratitude Journal* merasakan adanya manfaat dari *gratitude journal* yaitu lebih bisa mengekspresikan perasaan yang dialami, menuliskan hal-hal yang telah dilakukan, mensyukuri hal-hal terjadi selama hari tersebut, berterima kasih pada Tuhan dan orang lain, dan menuliskan harapan-harapan yang ingin dilakukan di hari esok. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa *gratitude journal* bermanfaat untuk menumbuhkan sikap positif, dapat memperbaiki pemikiran yang negatif, serta mengurangi rasa ketidakpuasan (Rahmasari, 2020). *Gratitude journal* merupakan strategi pengaturan diri dapat mempromosikan ketahanan, penciptaan, serta mempertahankan mood positif dan motivasi intrinsik, serta sebagai alat untuk meredakan emosi negatif (Froh, Kashdan, Ozminkowski, & Miller, 2009). Penelitian oleh Toepfer dan Walker (2009) menyatakan bahwa *gratitude journal* dapat memberikan kontribusi untuk membawa perubahan positif dalam hidup melalui aktivitas yang disengaja.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan peneliti, mendapatkan hasil bahwa pada awalnya terdapat tiga responden yang mana terdapat dua wanita *single parent* memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi dan satu wanita *single parent* yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Kemudian peneliti memilih satu wanita *single parent* tersebut untuk diberikan intervensi *gratitude journal*. Kemudian pada hasil *post-test* setelah diberikan intervensi *gratitude journal* pada wanita *single parent* tersebut mengalami peningkatan pada penerimaan dirinya. Meningkatkan penerimaan dirinya tersebut

dikarenakan *gratitude journal* sangat berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri wanita *single parent*. Dengan diberikannya *gratitude journal* dapat menumbuhkan sikap positif, dapat memperbaiki pemikiran yang negatif, serta mengurangi rasa ketidakpuasan (Rahmasari, 2020).

Penjelasan diatas didukung dengan hasil *post-test* pada wanita *single parent* yang diberikan intervensi *gratitude journal*. Setelah diberikan *gratitude journal* wanita *single parent* merasakan adanya perubahan yaitu tidak membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memutuskan apakah dirinya orang yang berharga, partisipan merasa dirinya adalah orang yang berharga dan bisa mengelola emosi jika sedang marah, partisipan mampu memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya untuk meraih kesuksesan dan kritikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilakunya.

Sebuah keluarga yang tidak lagi utuh, bersatu atau berpisah dikarenakan suami istri yang bercerai atau salah satu yang meninggal maka akan menjadi orang tua tunggal atau *single parent*. Menjadi wanita *single parent* karena kematian suami membuat mereka memiliki permasalahan yang berbelit-belit, seperti mereka harus memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri tanpa adanya bantuan dari sosok suami. Wanita *single parent* harus memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran ganda, yaitu bekerja untuk menafkahi keluarganya dan juga memberikan kasih sayang dalam hal mengasuh anak. Kondisi yang terjadi pada wanita *single parent* yang ditinggalkan suami akan merasa kurang bersyukur, sehingga dapat memungkinkan wanita *single parent* kurang bisa menerima dirinya sendiri. Maka untuk meningkatkan penerimaan diri wanita *single parent* maka diperlukan adanya intervensi yaitu dengan memberikan *gratitude journal* guna meningkatkan rasa syukur. *Gratitude journal* adalah kegiatan menulis guna menemukan sesuatu yang positif yang telah dialami individu sebagai bentuk kegiatan dalam memaknai kehidupannya. Penelitian ini sebagai bentuk untuk meningkatkan penerimaan diri wanita *single parent* dengan memberikan *gratitude journal*. Dalam pelaksanaan penelitian ini secara *offline* dengan memberikan *gratitude journal* kepada partisipan dan mengisi selama tujuh hari menjelang tidur.

Hasil yang didapat dalam penelitian ini bahwa dengan diberikannya *gratitude journal* kepada wanita *single parent* diperoleh hasil peningkatan yang signifikan, yaitu meningkatnya penerimaan diri pada wanita *single parent*. hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa setelah diberikan *gratitude journal* wanita *single parent* merasakan adanya perubahan yaitu tidak

membandingkan dirinya dengan orang lain untuk memutuskan apakah dirinya orang yang berharga, partisipan merasa dirinya adalah orang yang berharga dan bisa mengelola emosi jika sedang marah, partisipan mampu memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya untuk meraih kesuksesan dan kritikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilakunya. Saran untuk peneliti selanjutnya agar bisa menyaring terlebih dahulu dalam melaksanakan intervensi melalui pendampingan yang sesuai dan menggunakan teknik sampling yang sesuai.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa penerapan *gratitude journal* memberikan pengaruh pada peningkatan penerimaan diri wanita *single parent*. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan skor antara *pre-test* dan *post-test* yaitu dengan selisih 26 poin, dimana skor *pre-test* yaitu 14 dan sedangkan skor *post-test* 40. Dapat disimpulkan bahwa *gratitude journal* dapat meningkatkan *self-acceptance* pada wanita *single parent*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi penelitian dimasa mendatang dengan topik yang serupa. Keterbatasan dalam penelitian tersebut yaitu jumlah partisipan yang hanya satu orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Selain itu, durasi pemberian intervensi yang singkat yakni hanya tujuh hari. Saran dari penelitian ini adalah pengambilan jumlah partisipan sebagai partisipan penelitian yang lebih banyak dan waktu pemberian intervensi disarankan untuk memiliki durasi lebih lama.

Ucapan Terima Kasih: Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua Prodi Psikologi UKWMS Kampus Kota Madiun Ibu Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A. Dosen Pendamping Ibu Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog serta para pihak yang telah memberikan kesempatan pada kami dalam penyusunan artikel ilmiah ini, dan teman-teman kelompok yang telah membantu dan membimbing dalam pembuatan artikel ilmiah ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan artikel ilmiah dengan baik.

Kontribusi penulis: Peneliti satu melakukan percobaan 2 dan menyusun *gratitude journal*; peneliti dua percobaan 1 dan percobaan 3; peneliti tiga melakukan percobaan 3 dan penyimpulan hasil; peneliti empat melakukan arahan riset dan desain percobaan; peneliti lima melakukan pengecekan dan merevisi kesalahan dalam artikel; dan peneliti enam ilmiah melakukan penyelesaian naskah dengan mencari artikel.

Referensi

- Akmalia. (2010). *Pengelolaan Stres pada Ibu Single Parent*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. (2021). *Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi Covid-19*. Buku Abstrak Seminar Nasional "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner". Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R.A. (2010). Being Grateful is Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation to Contribute to Society among Early Adolescents. *Journal Motivation Emotion*, Vol. 34. 144-157.
- MIF Baihaqi, Sumaerdi. (2010). *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Muhammad Sholihuddin, Z. (2019). Resiliensi pada Ibu Single Parent. *Perempuan dan Anak*, 3(1), 141–160.
- Peeters, F., Berkhof, J., Delespaul, P., Rottenberg, J., & Nicolson, N. A. (2006). Diurnal Mood Variation in Major Depressive Disorder. *Emotion*, 6(3), 383–391
- Putri, R. N. (2021). Skala Sikap Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*). Diakses melalui laman: [https://mahasiswa.yai.ac.id/v5/data_mhs/tugas/1924090178/14171_35_Laporan_Akhir_\(UAS\)_MK_Konstruksi_Alut_Ukur_-_Raina_Nabila_\(1924090178\).pdf](https://mahasiswa.yai.ac.id/v5/data_mhs/tugas/1924090178/14171_35_Laporan_Akhir_(UAS)_MK_Konstruksi_Alut_Ukur_-_Raina_Nabila_(1924090178).pdf)
- Septiana, D., Waty, K., & Ismanto, H. (2021). *Self-Acceptance with Gratitude on New Student of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shiblyan*. 03(01), 42–49.
- Sudarso Wirawan. (2003). *Peran Single Parent dalam Lingkungan Keluarga*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Toepfer, S., & Walker, K. (2009). Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing. *Journal of Writing Research*, 1(3), 181-198.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: an international Journal*, 31(5), 431-451.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Springer Science & Business Media.
- White.B. (2012). *Self Acceptance Process*. Bloomington: L'univer.