

Gratitude Journal as a Medium to Enhance Self-Acceptance among Adolescents with Self Harming Behaviour

Jurnal Rasa Syukur sebagai Media untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Perilaku Menyakiti Diri

Daffa Nabilah tul Muthi'ah¹, Suci Ratna Estria^{2*}, Jebul Suroso³, Mustiah Yulistiani⁴

¹²³⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*Corresponding Author: suciratnaestria@ump.ac.id

Received: 24-10-2025; Revised: 28-11-2025; Accepted: 02-12-2025

ABSTRAK

Self harm merupakan perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri yang umum terjadi pada remaja sebagai pelampiasan terhadap tekanan emosional. Rendahnya tingkat *self acceptance* menjadi salah satu faktor meningkatnya perilaku ini, karena cenderung mengalami emosi negatif. Salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan *self acceptance* adalah *gratitude journal*, yaitu kegiatan menulis hal-hal positif yang disyukuri setiap hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude journal* terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja dengan perilaku *self harm*. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental *pretest-posttest one group design* dengan teknik total sampling (N=29). Instrumen penelitian meliputi *Self Harm Inventory (SHI)* dan *Berger's Self Acceptance Scale*, sedangkan analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan *Paired Sample T-Test*. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor *self acceptance* dari 95,79 menjadi 98,79, namun tidak signifikan secara statistik ($p=0,172$). Kesimpulannya, *gratitude journal* dapat meningkatkan *self acceptance*, tetapi tidak menunjukkan pengaruh signifikan, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih lama.

Kata Kunci: jurnal bersyukur; penerimaan diri; menyakiti diri; remaja

ABSTRACT

Self harm is a behaviour of harming oneself without the intention of suicide, commonly seen in adolescents as a form of emotional release.. Low levels of self acceptance are one of the factors contributing to this increase, as it tends to cause negative emotions. One intervention that can help increase self acceptance is a gratitude journal, which is an activity of writing down positive things to be grateful for every day. This study aims to determine the effect of gratitude journals on increasing self acceptance in adolescents with self harming behaviour. The research design uses a pre-experimental pretest-posttest one group design with total sampling technique (N=29). The research instruments include the Self Harm Inventory (SHI) and Berger's Self Acceptance Scale, while data analysis uses the Shapiro-Wilk test and Paired Sample T-Test. The result showed an increase in the average self acceptance score from 95,79 to 98,79, but this was not statistically significant ($p=0,172$). In conclusion, gratitude journal can increase self acceptance, but it does not show a significant effect, so further research with larger sample size and longer intervention duration is needed.

Keywords: *gratitude journal; self acceptance; self harm; adolescents*



This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Self harm merupakan perilaku yang melibatkan tindakan menyakiti diri sendiri, baik secara fisik maupun emosional yang sering kali dilakukan sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit atau tekanan emosional yang tidak tertangani (Qosthori, 2024). Menurut komunitas ilmiah, definisi *self harm* sendiri memang beragam. Definisi lain dari *self harm* menyebutkan bahwa *self harm* merupakan tindakan untuk mengatasi tekanan sosial emosional dengan membuat rasa sakit dengan cara menyakiti diri tanpa bermaksud untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

Bentuk dari *self harm* dapat berupa tindakan memukul diri, menjambak rambut, menggaruk, membenturkan kepala ke dinding, atau mengonsumsi zat beracun (Qosthori, 2024; Tarigan & Apsari, 2022). Meskipun *self harm* tidak selalu berujung pada niat bunuh diri, perilaku ini sering kali mencerminkan

ketidakmampuan individu untuk mengatasi emosi yang menyakitkan, situasi yang menekan, atau karena berbagai faktor lain yang melatarbelakangi.

Faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku *self harm* sebagian besar merupakan gabungan dari unsur lingkungan, sosial, dan psikologis. Stres, kesepian, dan kesulitan mengatasi masalah merupakan penyebab umum perilaku *self harm* (Tarigan & Apsari, 2022). Populasi, terutama di kalangan remaja lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti *self harm* karena berbagai penyebab, termasuk tekanan sosial, perundungan, dan fluktasi hormon. Individu yang melakukan *self harm* mungkin merasa terasing atau tidak dipahami, sehingga mereka mencari cara untuk mengekspresikan rasa sakit yang mereka alami dan hal ini sering terjadi pada beberapa kasus (Qosthori, 2024).

Angka kejadian *self harm* menurut hasil survei yang dilakukan di Tiongkok didapatkan persentase sebesar 29% remaja yang pernah melakukan *self harm*. Di Amerika Serikat, prevalensi pada remaja berkisar 6,4% hingga 30,8%, menurut survei pada tahun 2015 yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention Youth Risk Behavior Surveillance System*. Dan menurut survei terhadap 12.068 remaja di 11 negara Eropa, 27,6% pernah melukai diri sendiri (Xiao, Song, Huang, Hou, & Huang, 2022). Menurut survei YouGov Omnibus tahun 2019, 36% orang Indonesia pernah dengan sengaja melakukan *self harm* dengan 45% remaja, menjadikan mereka kelompok utama yang melakukan praktik ini. (Wrycza & Susilawati, 2024). Selain itu, menurut laporan lain, jumlah remaja perempuan yang melakukan *self harm* meningkat sebesar 50% sejak tahun 2009. Hal ini menyiratkan bahwa perilaku *self harm* merupakan masalah serius, terutama di Indonesia dan di kalangan remaja (Wrycza & Susilawati, 2024).

Selama masa remaja, kebutuhan psikologis, seperti interaksi sosial menjadi semakin penting karena individu ter dorong untuk memperluas lingkaran sosial di antara teman sebaya demi menarik perhatian dan penerimaan dari orang lain. Hal ini membuat remaja berada dalam kondisi psikologis dan sosial yang kritis, yang menjadikan mereka rentan terhadap perubahan dan perkembangan eksternal. Remaja yang tidak menerima dirinya apa adanya akan terdampak negatif oleh interaksinya dengan orang lain dan dirinya sendiri, sebagai tanda rendahnya *self acceptance* (Hurlock dalam (Alkatiri & Setyaningsih, 2021)).

Penerimaan diri atau *self acceptance* didefinisikan sebagai tolak ukur atau penilaian individu terhadap diri sendiri dalam menjalani kehidupan tanpa dipengaruhi oleh lingkungan luar (Deviani, Sari, Budromo, & Wulandar, 2023). *Self acceptance* atau penerimaan diri merupakan bagaimana individu menerima keadaan dirinya sendiri (Batsyeba et al., 2023). Selain itu, *self acceptance* dapat juga diartikan sebagai bentuk perilaku individu untuk mengungkapkan rasa bahagia dan menerima realita keadaan yang dialami sehingga mempunyai rasa penerimaan terhadap diri sendiri yang baik dan mampu berdamai dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (Batsyeba et al., 2023). Tingkat *self acceptance* setiap individu, terutama remaja, dapat berbeda-beda tergantung pada pengalaman dan kondisi psikososial yang dimiliki.

Variasi tingkat *self acceptance* ini tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh (Refnadi, Marjohan, & Syukur, 2021) dengan judul *self-acceptance of high school students in Indonesia*. Studi ini dilakukan dengan sampel remaja akhir usia 15-18 tahun dengan total sampel 251 siswa. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah atau sedang. Lebih spesifiknya hanya 18,3% (46 siswa) berada pada kondisi *self acceptance* tinggi, sementara 36,6% (91 siswa) berada pada kondisi *self acceptance* sedang, dan 45,4% (114 siswa) berada pada kondisi *self acceptance* rendah.

Berfokus pada masalah rendahnya *self acceptance* dan meningkatnya kasus *self harm* pada remaja, maka diperlukan alternatif yang tepat untuk dilakukan agar dapat meningkatkan penerimaan diri atau *self acceptance*. Salah satu alternatif intervensi yang praktis dengan menawarkan metode menjanjikan untuk membantu remaja dalam mengembangkan perspektif diri yang lebih positif serta meningkatkan rasa syukur adalah dengan menggunakan intervensi *gratitude journal* atau jurnal bersyukur (Batsyeba et al., 2023). Meskipun data nasional dan global menunjukkan peningkatan kasus *self harm*, di lokasi penelitian yaitu SMP Telkom Purwokerto juga ditemukan adanya siswa dengan Riwayat *self harm* berdasarkan asesmen guru bimbingan konseling. Selain itu, hasil wawancara awal menunjukkan beberapa siswa memiliki *self acceptance* rendah yang ditunjukkan oleh rendanya penghargaan diri, kesulitan mengelola emosi, dan kecenderungan menarik diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah *self acceptance* bukan hanya fenomena umum, tetapi merupakan masalah nyata dan medesak pada konteks sekolah tersebut.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan intervensi *gratitude journal* secara terstruktur selama dua pekan pada remaja dengan riwayat *self harm* di lingkungan sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Telkom Purwokerto, yang belum pernah diteliti secara spesifik pada konteks populasi dan setting tersebut. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada siswa SMA, mahasiswa, atau usia dewasa muda sehingga penelitian ini memberikan kontribusi baru terkait efektivitas intervensi *gratitude journal* pada kelompok usia yang lebih muda dan dengan kondisi psikososial yang berbeda.

Dalam konteks intervensi tersebut, *Gratitude Journal* merupakan kegiatan menulis secara rutin dan berkala untuk menemukan sisi positif yang telah dialami oleh individu sebagai bentuk memaknai hidup (Ditasari & Prabawati, 2021). *Gratitude journal* mempunyai cakupan yang luas, mulai dari menuliskan

catatan harian terkait hal-hal yang disyukuri hingga menuliskan surat ucapan terima kasih kepada diri sendiri atas apa yang dialami (Nurmalasari & Sanyata, 2021). Menggunakan catatan harian yang dilakukan secara rutin seperti halnya *gratitude journal*, mampu membantu individu secara berkala untuk mengidentifikasi aspek-aspek spesifik dalam memahami pengalaman hidup dengan cara bersyukur (Nurmalasari & Sanyata, 2021). Dengan cara ini, individu dapat menemukan perspektif baru yang positif tentang apa sesuatu yang penting dan berarti dalam hidupnya, menjernihkan pikiran tentang apa yang ingin dilakukan dalam hidup dan fokus tentang apa yang memang benar-benar bermakna dengan cara menggunakan catatan harian (Ackerman, 2020 dalam (Nurmalasari & Sanyata, 2021)).

Efektivitas *gratitude journal* dalam meningkatkan *self acceptance* didukung oleh berbagai penelitian. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Waty & Ismanto, 2021) dengan judul “*Self-Acceptance with Gratitude on New Student of MA Ma’arif 17 Tarbiyatul Sholyan*” menyatakan bahwa rasa syukur berpengaruh langsung terhadap penerimaan diri siswa. Penelitian oleh Toepfer dan Walker (2009) melaporkan bahwa *gratitude journal* memberikan kontribusi positif melalui aktivitas yang dilakukan secara sadar. Selain itu, penelitian (Froh, Kashdan, Ozminkowski, & Miller (2009) dalam (Batsyea et al., 2023)) juga menunjukkan bahwa *gratitude journal* adalah strategi pengaturan diri yang dapat meningkatkan ketahanan, menciptakan serta mempertahankan suasana hati yang positif, motivasi intrinsik, serta mengurangi emosi negatif.

Penerapan intervensi *gratitude journal* dalam penelitian ini didasarkan pada teori *Self-Care Deficit Nursing Theory* yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Teori ini menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri (*self-care*) demi mencapai kesejahteraan fisik dan psikologis yang optimal (Cucu & Irna, 2024). Penelitian ini didasari oleh identifikasi bahwa *self acceptance* rendah pada siswa SMP Telkom Purwokerto memiliki implikasi langsung terhadap munculnya perilaku *self harm*. Oleh karena itu, masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya *self acceptance* pada remaja yang memiliki riwayat *self harm*. Intervensi *gratitude journal* dipilih sebagai pendekatan peningkatan penerimaan diri yang bersifat praktis, reflektif, dan mudah diterapkan pada remaja. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi *gratitude journal* terhadap peningkatan *self acceptance* pada siswa dengan riwayat *self harm* di SMP Telkom Purwokerto.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental melalui desain *pretest-posttest one group design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self acceptance* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *gratitude journal* tanpa menggunakan kelompok banding. Penelitian dilaksanakan di SMP Telkom Purwokerto pada bulan September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan IX yang memiliki perilaku *self harm* berdasarkan hasil studi penelitian menggunakan kuesioner *Self Harm Inventory* (SHI). Dari 69 siswa yang disurvei menggunakan kuesioner SHI, diperoleh 35 siswa yang menunjukkan perilaku *self harm*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, namun setelah dilakukan seleksi kesediaan, terdapat 29 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden penelitian.

Instumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua kuesioner, yaitu *Self Harm Inventory* (SHI) dengan jumlah 22 pertanyaan untuk mengidentifikasi perilaku *self harm* dengan klasifikasi skor *Cut-off* > 5 = *self harm* ringan, *Cut off* > 11 = kecenderungan psikopatologi dan *Berger's Self Acceptance Scale* dengan jumlah 36 pertanyaan untuk mengukur tingkat penerimaan diri dengan klasifikasi skor 1 – 110 (rendah), 111 – 150 (sedang), dan 151 – 180 (tinggi). Kedua instrumen ini telah dinyatakan valid dan reliable dengan hasil nilai *Cronbach's alpha* 0,831 dan 0,929. Penggunaan instrumen ini memberikan dasar objektif dalam mengukur kondisi psikologis responden secara kuantitatif. Data yang diperoleh dari SHI digunakan untuk menentukan karakteristik responden, sedangkan data yang diperoleh dari Berger's digunakan untuk menilai perubahan tingkat penerimaan diri. Dengan adanya dua alat ukur ini, peneliti dapat mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi secara terukur. Langkah selanjutnya adalah menetapkan kriteria partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa yang memiliki perilaku *self harm* dengan tingkat rendah dan sedang serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Kriteria eksklusi diterapkan untuk siswa yang tidak berperilaku *self harm*, memiliki skor *self acceptance* tinggi, atau tidak bersedia berpartisipasi hingga penelitian selesai. Penentuan kriteria ini bertujuan agar subjek penelitian relevan dengan fokus masalah yang diteliti. Pemilihan responden dilakukan dengan mempertimbangkan keikutsertaan secara sukarela tanpa paksaan. Setiap responden diberikan penjelasan menyeluruh sebelum menyatakan kesediaan. Dengan demikian, keikutsertaan responden telah memenuhi prinsip etika penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga sesi selama dua pekan. Pada sesi pertama (*pretest*), responden diminta mengisi kuesioner *Berger's Self Acceptance Scale* untuk mengukur tingkat *self acceptance* awal. Hasil pengukuran awal digunakan sebagai dasar perbandingan setelah intervensi dilakukan.

Pada sesi kedua, peneliti memberikan intervensi berupa *gratitude journal* yang telah memiliki hak cipta dengan nomor EC002025144768. Buku tersebut berisi biodata, kalimat penyemangat pagi, *mood tracker*, dan lembar refleksi pribadi. Selama dua pekan, responden menulis hal-hal yang mereka syukuri setiap hari secara konsisten dengan meng-upload ke form yang telah disediakan oleh peneliti sebagai bentuk pemantauan pengisian.

Sesi ketiga merupakan *posttest* yang dilakukan setelah dua pekan pada saat intervensi berakhir. Pada tahap ini, responden kembali mengisi kuesioner *Berger's Self Acceptance Scale* untuk mengukur perubahan tingkat *self acceptance* setelah menulis *gratitude journal*. Skor hasil *posttest* dibandingkan dengan skor *pretest* untuk melihat adanya perbedaan nilai rata-rata. Pada kegiatan ini, peneliti memberikan waktu yang cukup agar setiap responden dapat mengisi kuesioner dengan baik. Data yang diperoleh dari kedua tahap ini kemudian dianalisis menggunakan metode statistik.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memudahkan proses pengolahan dan interpretasi hasil. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa data memenuhi syarat normal sehingga dapat dilakukan uji parametrik. Uji yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* karena sesuai dengan desain penelitian yang melibatkan pengukuran berulang pada satu kelompok. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor *self acceptance* sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat KEPK/UMP/123/VIII/2025. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, yaitu menghormati hak partisipan, menjamin kerahasiaan data, mengutamakan kesejahteraan responden. Sebelum penelitian dimulai, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada partisipan. Setiap partisipan yang bersedia kemudian menandatangani lembar persetujuan menjadi responden atau *informed consent*. Proses ini dilakukan secara transparan untuk memastikan kesediaan tanpa tekanan dari pihak mana pun.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=29)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	62,1
Laki-laki	11	37,9
Usia		
13 tahun	16	55,2
14 tahun	9	31,0
15 tahun	4	13,8
Kelas		
VIII	17	58,6
IX	12	41,4

Tabel 1 menunjukkan hasil karakteristik demografi responden penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia, dan kelas. Setelah data diolah dari 29 responden, karakteristik dengan nilai tertinggi ditunjukkan oleh jenis kelamin Perempuan sebanyak 18 responden (62,07%). Pada kategori usia, kelompok usia 13 tahun memiliki jumlah tertinggi yaitu 16 responden (55,17%). Sementara itu, berdasarkan tingkatan kelas, responden terbanyak berasal dari kelas VII dengan jumlah 17 responden (58,62%).

Tabel 2. Rata-rata Self Acceptance Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Gratitude Journal & Uji Normalitas

Variabel	Skor Self Acceptance	Selisih	SD	p value
Tingkat Self Acceptance		3		
Sebelum	95,79		14,725	0,172
Sesudah	98,79		18,916	0,373

Tabel 2 Menunjukkan bahwa hasil skor *self acceptance* sebelum diberikan intervensi adalah 95,79 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 98,79. Nilai standar deviasi (SD) sebelum intervensi sebesar 14,725 dan meningkat menjadi 18,916 setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa meskipun rata-rata skor meningkat, terdapat variasi penyebaran nilai yang lebih besar pada kondisi setelah intervensi, sehingga efek intervensi tidak dirasakan secara seragam oleh seluruh responden. Selanjutnya, hasil uji normalitas dengan uji *shapiro-wilk* (responden <50) menunjukkan *p value* sebelum intervensi 0,172 dan *p*

value setelah intervensi 0,323, sehingga disimpulkan bahwa data terdistribusi normal karena p value >0,05 sehingga metode yang digunakan yaitu *Paired Sample T-Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

Variabel	95%CI	SD	Sebelum	Sesudah	Selisih	p value
Tingkat <i>self acceptance</i>	-7,384-1,384	11,526	95,79	98,79	3	0,172

Tabel 3 Menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji menggunakan *paired sample t-test* mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan terkait intervensi *gratitude journal* terhadap peningkatan *self acceptance* karena *p value* 0,172 > nilai signifikansi yaitu 0,05.

4. DISKUSI

4.1 Karakteristik Responden

Self harm merupakan permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak ditemukan pada remaja (Wrycza & Susilawati, 2024). Perilaku ini sering kali muncul sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional, ketidakmampuan mengelola stres, maupun rendahnya penerimaan diri atau *self acceptance* (Berger (1952) dalam (Deviani et al., 2023)). Dengan bahasa lain, *self acceptance* dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya perilaku *self harm*. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sesuai dengan karakteristik mereka seperti memperhatikan faktor usia, jenis kelamin, serta kondisi psikososial mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat total 29 siswa yang berpartisipasi atau 82,85% dari total sampel yang ditentukan. Di antaranya terdapat 18 siswa dengan jenis kelamin perempuan yaitu 62,07% dan 11 siswa lainnya berjenis kelamin laki-laki atau 37,93%. Berdasarkan data tersebut artinya siswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak berperilaku *self harm* dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin laki-laki.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Faradiba (2022) dalam (Yudotomo, 2024)) menemukan sebanyak 20,21% pernah melakukan perilaku *self harm* di Indonesia dan 93% adalah remaja perempuan yang artinya perempuan cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional. Selain itu, sumber lain menyebutkan bahwa kasus melukai diri pada remaja perempuan mengalami peningkatan sebesar 50% sejak tahun 2009 (Wrycza & Susilawati, 2024). Hal ini kemungkinan berhubungan dengan bagaimana seorang perempuan bertindak untuk memecahkan masalah yang relatif sulit dibandingkan dengan laki-laki (Anugrah, Karima, Made, Padma, & Binti, 2023). Pernyataan tersebut menjadikan perbedaan jumlah responden perempuan dengan laki-laki yang memengaruhi munculnya perilaku *self harm* pada siswa-siswi SMP Telkom Purwokerto.

Usia remaja pada penelitian ini terbagi menjadi usia 13 tahun sebanyak 16 responden (55,17%), usia 15 tahun sebanyak 4 responden (13,79%), dan usia 14 tahun sebanyak 9 responden (31,03%). Remaja pada usia 13 tahun (*early adolescence*) yang jumlahnya paling banyak dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh (Venticinque, McMillan, & Guyer, 2024) bahwa *early adolescence* merupakan sebuah periode perkembangan di mana mereka mulai sensitif terhadap penilaian orang lain dan evaluasi teman sebaya cenderung meningkat.

Periode *early adolescence* ini ditandai oleh perubahan neuro-psikososial yang membuat remaja lebih responsif terhadap umpan balik sosial, terutama penolakan atau evaluasi negatif sehingga pengalaman ditolak atau merasa tidak diterima dapat memperburuk citra diri. Hal ini dapat memicu rendahnya *self acceptance* dan meningkatkan risiko perilaku *self harm* (Venticinque et al., 2024). Sumber lain juga mengatakan rendahnya *self acceptance* pada remaja awal berpotensi menjadi faktor yang memediasi munculnya gejala depresi hingga tingginya kerentanan terhadap perilaku *self harm* (Deviani et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berasal dari kelas VIII dengan jumlah 17 siswa sebesar 58,62% dan 12 siswa lainnya berasal dari kelas IX. Hal ini menunjukkan bahwa pada jenjang tersebut siswa mengalami tantang yang lebih kompleks, baik dari segi akademik maupun sosial. Pada kelas VIII, siswa sudah mulai terbiasa dengan lingkungan SMP namun mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih berat dan dinamika sosial yang semakin beragam (Agustina & Hidayati, 2023). Hal ini berpotensi menimbulkan tekanan yang berdampak pada kesehatan mental, termasuk perilaku *self harm*.

4.2 Rata-rata Self Acceptance Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Gratitude Journal

Self acceptance atau penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengakui, menerima, dan menghargai dirinya sendiri secara utuh, termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki (Astuti & Prastisti, 2023). Dalam konteks psikologis, remaja dengan perilaku *self harm* dan tingkat *self acceptance* yang rendah sering kali dikaitkan dengan perasaan tidak puas terhadap diri, rendahnya penghargaan diri, serta kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Fathimah, 2024). Oleh karena itu,

peningkatan *self acceptance* menjadi penting sebagai salah satu bentuk proteksi terhadap munculnya perilaku menyakiti diri atau *self harm*. *Gratitude journal* sebagai intervensi psikologis dapat membantu individu lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, sehingga mendorong terciptanya penerimaan diri yang lebih baik (Hikmawati, Azizah, Basyai, & Ramdani, 2023).

Self acceptance pada siswa-siswi SMP Telkom Purwokerto diukur menggunakan kuesioner *Berger's Self Acceptance*. Menurut Berger (1952) *self acceptance* dikategorikan menjadi 3 yaitu, *self acceptance* rendah jika skor kuesioner bernilai 1-110, *self acceptance* sedang jika skor kuesionernya 111-150, dan tinggi jika skornya 151-180.

Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata skor tingkat *self acceptance* berubah, baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *gratitude journal*. Sebelum diberikan intervensi, nilai rata-rata yang dihasilkan yaitu 95,79. Dan sesudah diberikan intervensi nilai rata-rata mengalami kenaikan walaupun tidak terlalu signifikan yaitu menjadi 98,79. Sehingga selisih skor rata-rata yaitu sebesar 3 poin. Kesimpulannya sebagian responden memiliki *self acceptance* rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Refnadi et al., 2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah atau sedang.

Kenaikan rata-rata skor *self acceptance* setelah intervensi menunjukkan bahwa *gratitude journal* memiliki potensi untuk memunculkan dampak positif pada penerimaan diri atau *self acceptance*. Penemuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Batsyeba et al., 2023) dengan judul "Penerapan *Gratitude Journal* Terhadap Peningkatan *Self Acceptance* Pada Wanita Single Parent" yang melaporkan adanya peningkatan skor *self acceptance* setelah diberikan intervensi *gratitude journal*. Studi lain yang terkait adalah penelitian yang dilakukan oleh (Rahma & Harahap, 2024) yang menyebutkan terdapat hubungan positif antara *gratitude journal* dengan *self acceptance*.

Meski demikian, kenaikan rata-rata sebesar 3 poin harus dievaluasi dalam konteks signifikansi dan efek intervensi. Hal ini mungkin tidak cukup kuat dilakukan dalam jangka pendek atau dengan sampel terbatas. Penelitian oleh (Hikmawati et al., 2023) yang juga mempraktikkan metode *gratitude journal* pada korban *body shaming* dan menemukan bahwa intervensi tersebut berhasil meningkatkan *self acceptance* secara signifikan ($p < 0,05$) setelah 21 hari intervensi. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan memperpanjang durasi intervensi, memperbesar ukuran sampel, dan mengombinasikan intervensi *gratitude journal* dengan metode psikologis lain agar dapat terlihat efek yang lebih kuat dan bermakna secara praktis.

4.3 Pengaruh Intervensi *Gratitude Journal* Terhadap Peningkatan *Self Acceptance* Pada Remaja Dengan Perilaku *Self Harm*

Gratitude journal adalah sebuah intervensi psikologis di mana individu secara rutin mencatat hal-hal yang mereka syukuri dalam hidupnya. Penelitian lain menunjukkan bahwa jurnal syukur dapat membantu meningkatkan aspek positif psikologis seperti penerimaan diri atau *self acceptance* (Hikmawati et al., 2023). Intervensi ini menggabungkan refleksi diri secara kognitif, yang dapat meningkatkan penerimaan diri karena membantu individu melihat sisi positif dari pengalaman hidupnya (Batsyeba et al., 2023). Dengan meningkatnya *self acceptance*, individu yang sebelumnya cenderung melakukan *self harm* karena merasa tidak berharga atau tidak puas dengan dirinya, berpotensi mengurangi perilaku menyakiti diri (Batsyeba et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi *gratitude journal* tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self acceptance* pada siswa-siswi SMP Telkom Purwokerto karena pada uji *paired sample t-test* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,172. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self acceptance* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian berjudul "*Self-Acceptance with Gratitude on New Student of MA Ma'arif 17 Tarbiyatul Shiban*" yang dilakukan oleh (Waty & Ismanto, 2021) yang melaporkan adanya peningkatan *self acceptance* melalui praktik penulisan rasa syukur.

Meskipun demikian, adanya peningkatan rata-rata skor setelah intervensi tetap menunjukkan adanya kecenderungan positif yang dapat dipertimbangkan dalam konteks praktis. Artinya, *gratitude journal* masih memiliki potensi untuk membantu siswa dalam mengembangkan penerimaan diri, hanya saja penelitian ini pengaruhnya belum cukup kuat secara statistik. Kelemahan ini dapat disebabkan oleh keterbatasan desain penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Selain itu, jumlah responden dalam penelitian ini terbatas sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk menilai perbedaan hasil kelompok yang tidak mendapatkan intervensi serta dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian.

Selain itu, *nursing system* yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas pada bentuk *supportive-educative* melalui penulisan *gratitude journal* tanpa dikombinasikan dengan intervensi lain yang mungkin lebih efektif dalam memperkuat *self care agency* siswa. Durasi intervensi yang relatif singkat, yakni hanya dua pekan, juga menjadi faktor pembatas karena waktu tersebut belum cukup untuk membentuk

kebiasaan reflektif atau menghasilkan perubahan signifikan terhadap *self acceptance*. Hal ini sejalan dengan temuan (Junior & Wardani, 2022) yang menyatakan bahwa teknik menulis *gratitude journal* akan lebih efektif jika dilakukan secara berulang dan konsisten minimal 12 kali.

Lebih lanjut, keterlibatan siswa dalam menulis *gratitude journal* tidak dapat sepenuhnya dikontrol oleh peneliti, sehingga kualitas refleksi yang dihasilkan bervariasi antar individu. Beberapa siswa mungkin menulis secara mendalam penuh makna, sementara yang lain hanya menulis secara singkat sebagai bentuk pemenuhan tugas. Hal ini berimplikasi pada tingkat kedalaman refleksi yang berbeda-beda dan dapat memengaruhi hasil intervensi. Pada remaja awal yang berusia 13-15 tahun, proses penerimaan diri juga lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial dibandingkan dengan aktivitas reflektif individual (Mufidha, 2021).

Dalam kerangka terci *self care deficit nursing* yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, hasil penelitian ini mengindikasi bahwa siswa kelompok usia ini masih memiliki keterbatasan dalam melakukan *self care* pada aspek psikologis, khususnya pada aspek penerimaan diri. Menurut Orem, ketika individu mengalami *self deficit*, mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan, motivasi, atau sumber daya untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya sendiri (Cucu & Irna, 2024). Oleh karena itu, *nursing system* yang hanya bersifat *supportive-educative* melalui *gratitude journal* dinilai kurang optimal tanpa adanya dukungan eksternal atau metode lain yang dapat memperkuat refleksi diri.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa dengan hanya penggunaan *gratitude journal* sebagai satu-satunya bentuk intervensi masih memiliki sejumlah keterbatasan baik dari segi desain penelitian, durasi, maupun kedalaman refleksi siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar intervensi ini dikombinasikan dengan pendekatan lain seperti *peer support*, *mindfulness*, refleksi kelompok bersama guru BK, atau sesi penguatan dukungan sosial. Pendekatan multifaset tersebut diharapkan dapat memperkuat internalisasi rasa syukur dan meningkatkan efektivitas intervensi *gratitude journal* terhadap peningkatan *self acceptance* pada remaja.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian didominasi oleh remaja perempuan berusia 13 tahun yang merupakan siswa kelas VIII, yang berada pada tahap perkembangan remaja awal (*early adolescence*). Pada fase ini, remaja mengalami perubahan signifikan baik dari aspek fisik, hormonal, kognitif, maupun emosional. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor *self acceptance* dari 95,79 sebelum intervensi menjadi 98,79 setelah diberikan intervensi *gratitude journal*, dengan selisih rata-rata sebesar 3 poin dari total 29 responden.

Secara makna, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *gratitude journal* memberikan arah perubahan yang positif, namun kekuatannya masih tergolong rendah atau belum cukup besar untuk menimbulkan efek bermakna. Kenaikan rata-rata skor sebesar 3 poin dapat diartikan sebagai respon awal terhadap proses adaptasi emosional yang mulai terbentuk, meskipun belum stabil. Faktor-faktor yang mungkin memengaruhi rendahnya peningkatan ini antara lain durasi intervensi yang relatif singkat, tingkat kedalaman refleksi individu dalam menulis jurnal, serta variasi kondisi psikologis antar responden.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan, arah perubahan yang positif tetap memiliki nilai penting dalam konteks perkembangan remaja. Hal ini menandakan bahwa *gratitude journal* berpotensi menjadi sarana awal untuk membantu remaja belajar merefleksikan pengalaman positif, mengelola emosi, dan meningkatkan apresiasi terhadap diri sendiri. Walaupun demikian, penelitian ini dapat menjadi fondasi bagi peneliti selanjutnya dengan memperpanjang durasi intervensi, memperluas dan mengembangkan populasi sampel, serta mengombinasikan *gratitude journal* dengan pendekatan psikologis lain.

REFERENSI

Agustina, N. I. P., & Hidayati, R. W. (2023). Hubungan Emotional Maturity Dengan Kejadian Self-Harm Pada Remaja Putri Di Smp Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 1–7.

Alkatiri, N., & Setyaningsih. (2021). Self acceptance pada remaja dengan disleksia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 144–152.

Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.

Astuti, A. W., & Prastisti, W. D. (2023). *Hubungan Kebersyukuran Dan Pemaafan Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa Sma*. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/117658/pdf>

Batsyeba, A., Purnama, A. L., Nastiti, A. S., Amara, V., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2023). *Penerapan Gratitude Journal untuk Meningkatkan Self-Acceptance pada Wanita Single Parent*. 3(2), 130–142.

Cucu, S., & Irna, N. (2024). Penerapan Konsep Model Teori Menurut Orem Pada Asuhan Keperawatan Stroke Non-Hemorgaik Di Ruangan Rawat Inap Sugianti. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 3(1), 1–7.

https://doi.org/10.53115/19975996_2024_02_083_092

Deviani, N., Sari, D. P., Budiomo, V. D., & Wulandar. (2023). Self Acceptance pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II.A Palembang. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 247–252. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.72>

Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, (April), 31–37.

Fathimah, A. (2024). Gambaran Self-Acceptance Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Hikmawati, F., Azizah, N., Basyai, A. C. P., & Ramdani, Z. (2023). Improving Self-Acceptance of Body Shaming using Gratitude Journal Method. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 221–229.

Junior, G. M., & Wardani, I. Y. (2022). Gratitude Journal sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif pada Pasien Risiko Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 297. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.297-306>

Mufidha, A. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>

Nurmalasari, E., & Sanyata, S. (2021). Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Resiliensi Santri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual [Gratitude Journal To Improve Santri Resilience in Facing the Covid-19 Pandemic: a Conceptual Framework]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.59027/aiccr.v1i1.86>

Qosthori, H. (2024). Efektivitas Spiritual Mindfulness Breathing Terhadap Loneliness Pada Pasien Dengan Perilaku Self Harm. 15(1), 37–48.

Rahma, F., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh Gratitude dan Penerimaan Diri terhadap Psychological Well Being pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1002–1011. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5872>

Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>

Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>

Venticinque, J. S., McMillan, S. J., & Guyer, A. E. (2024). Expanding understanding of adolescent neural sensitivity to peers: Using social information processing theory to generate new lines of research. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 67(December 2023), 101395. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101395>

Waty, D. S. K., & Ismanto, H. (2021). Self-Acceptance Whit Gratitude On New Student Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. *Busyro : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.55352/kpi.v3i1.623>

Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>

Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). *Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents : A*. (August), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.912441>

Yudotomo, B. R. (2024). Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Perilaku Menyakiti Diri Pada Mahasiswa Dengan Gejala Depresi. (February), 4–6.