

## ***Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Narapidana***

### **Abstrak**

Terdapat berbagai permasalahan psikologis yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan. Permasalahan psikologis yang dimiliki narapidana disebabkan oleh kondisi-kondisi di dalam Lapas yang menyebabkan hilangnya kebermaknaan hidup mereka. Ketidakbermaknaan hidup menyebabkan kondisi psikologis seseorang menjadi tidak stabil sehingga menyebabkan munculnya permasalahan psikologis. Narapidana wanita memiliki risiko lebih tinggi mengalami kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT)* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup narapidana. Desain penelitian menggunakan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* dan dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Partisipan penelitian berjumlah 12 narapidana wanita yang terbagi menjadi dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebermaknaan hidup narapidana pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ;  $U = 2,000$ ). *Gratitude Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan kebersyukuran dengan mendorong individu untuk lebih mengelola emosi dan mengendalikan perilaku ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan, menjadi lebih ikhlas dan sabar dalam menjalani kehidupan, serta terdorong untuk melakukan perilaku yang positif dan baik kepada orang lain sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kebermaknaan hidup.

*Kata kunci: kebermaknaan hidup, narapidana, gratitude cognitive behavior therapy, kebersyukuran*

## **Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Increase the Meaningful Life of Inmates**

### **Abstract**

There are various psychological problems that occur in Correctional Institutions. The psychological problems experienced by inmates resulted by conditions in prisons that cause a loss of meaning of their lives. The meaninglessness of life causes a person's psychological condition to become unstable, causing psychological problems. Female inmates have a higher risk of experiencing the condition. This study aims to determine the effect of Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to increase the meaning of life of inmates. The design of this study used untreated control group design with dependent pretest and posttest samples and analyzed using the Mann-Whitney U test. The study participants were 12 female inmates who were divided into two groups. The results showed that there was an increase in the meaning of life of inmates in the experimental group compared to the control group ( $p < 0.05$ ;  $U = 2.000$ ). Gratitude Cognitive Behavior Therapy can increase gratitude by encouraging individuals to manage emotions and control behavior better when facing unexpected situations, be sincere and patient in life, and be encouraged to do positive and good behavior to others so that it can increase the meaning of life.

*Keywords: the meaning of life, inmates, gratitude cognitive behavior therapy, gratitude*