

Abstract

This study aims to overcome the problem of one of the impacts of body shaming, namely low self-acceptance by using Gratitude Journals which is adapted from Emmons' research on Gratitude which can encourage positive aspects in humans, one of which is by conducting gratitude journaling activities. This research is an experimental study with a pretest-posttest random group design. The subjects of this study were early adult women who were victims of Body Shaming, the subjects were divided into two groups, 10 experimental subjects and 10 controls. The intervention in the experimental group was carried out for 21 days. The measuring instrument used is the Self Acceptance scale (Kusuma, 2012) and the Gratitude scale (Listiyandini et al., 2015). The statistical test used Paired sample t-test on the Self Acceptance scale and the Wilcoxon test on the Gratitude scale. The results of this study indicate that Gratitude Journals can increase Self Acceptance ($0.004 < 0.05$) and also Gratitude ($0.005 < 0.005$) on the subject.

Keywords: *Self Acceptance, Gratitude Journals, Gratitude, Body Shaming*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan salah satu dampak dari body shaming yaitu rendahnya Penerimaan Diri dengan menggunakan *Gratitude Journals* yang di adaptasi dari penelitian Emmons mengenai *Gratitude* yang dapat mendorong aspek – aspek positif pada diri manusia salah satunya dengan melakukan aktivitas penjournalan kebersyukuran. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-posttest random group design*. Subjek penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal korban *Body Shaming*, subjek terbagi menjadi dua kelompok, 10 subjek eksperimen dan 10 kontrol. Intervensi pada kelompok eksperimen dilaksanakan selama 21 hari. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Acceptance* (Kusuma, 2012) dan skala *Gratitude* (Listiyandini et al., 2015). Uji statistik menggunakan Paired sample t-test pada skala *Self Acceptance* dan Uji Wilcoxon pada skala *Gratitude*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa *Gratitude Journals* dapat meningkatkan *Self Acceptance* ($0.004 < 0,05$) dan juga *Gratitude* ($0.005 < 0.005$) pada diri subjek.

Kata Kunci : *Self Acceptance, Gratitude Journalss, Gratitude, Body Shaming*

